

Information om Vintertræthed - Vinterdepression og Lysbehandling

Dagslysbehandling virker.....

Selvfølgelig.....

Ingen lys - intet liv på Jorden....

Få VIGTIG VIDEN om LYS:

Indslag I TV2 Lorry - Onsdag d. 12. november 2008 kl. 19.30

Det mørke og våde vejr gør os trætte, energiforladte og deprimerede. Næsten hver anden dansker bliver mere trist her i novembermørket. Men for de trætte og triste er der lys i en ellers mørke tid. [Klik her >> Lys i vintermørket \(02:09\)](#)

Læs artikel af Peter Jørgensen, Politiken 3. september 2008:

Flere tager kampen op mod vinterdepressionen - [Klik her >>](#)

Læs artikel af [Jonas Sahl](#), 3 F Fagbladet 29. januar 2008:

Kom igennem vinteren uden depressionen - Terapeut giver 4 råd til en vinter uden sløvsind [Klik her >>](#)

SE DR2's udsendelse Viden Om - Det nødvendige lys - [Klik her >>](#)

BT - David Foli skrev: d. 30 november 2004:

Vinter-depressioner koster millioner - [Klik her >>](#)

Avisen.dk - Silke Bock skrev: d. 20 december 2006:

Vinterdepressioner er en myte - [Klik her >>](#)

BT - Lisbeth Kjær Larsen skrev: d. 23 oktober 2009:

Sådan undgår du vinterdepression - [Klik her >>](#)

Fri.dk - Nilo Zand skrev: d. 23 oktober 2009:

Vi ruster os mod vinterdepression - [Klik her >>](#)

Læs artikel af overlæge J. Jennum på Netdoktor: Lysbehandling - [Klik her >>](#)

Læs artikel af overlæge, speciallæge i psykiatri Poul Videbech på Netdoktor: Lysbehandling - [Klik her >>>](#)

debweb.dk Nyhedsbrev nr. 15: 30. september 2010:

Månedens link - Kom igennem vinteren uden depression - [Klik her >>](#)

Rask Magasinet nr. 9 2010:

Undgå vinterdepressionen og gå glad igennem vinteren - [Klik her >>](#)

Lysterapi er:

Dagslysbehandling af vinterdepression, almindelig vintertræthed og lysmangel.

SundCentret's kvalitetsprodukter:

Innosol - Dagslyslamper

Innosol "flimmerfri" og godkendte dagslysterapilamper er udviklet og produceres af Innojok - en af Finlands førende producenter indenfor dagslysområdet.

Med disse produkter, der er godkendt til dagslysterapi, og som hører ind under medicinsk udstyr, har du sikkerhed for at lyset ikke indeholder stråler som skader dine øjne, og at de opfylder de normer som lovgivningen kræver.

Dagslys indflydelse på og styring af vort liv

Dagslysbehandling virker uanset om man tror på det eller ej!

Alle ved godt at blomster ikke trives uden tilstrækkeligt med lys, og det gælder også for stort set alle andre levende organismer - også - eller måske i særdeleshed for mennesker. Specielt hvis de fejlagtigt stiller for store krav til sig selv om at skulle fungere optimalt i 18 timer i døgnet hele året rundt på disse breddegrader.

Om efteråret falder bladene af træerne, det meste grønne falmer og trækker sig tilbage i jorden, naturen går mere eller mindre i dvale og katten bliver svær at "sparke" ud, den gemmer sig snorksovende i hjørnet af sofaen det meste af døgnet, helst tæt ved en radiator - og det selvom den får løn for at skulle sidde på trappen, holde vagt og hvæse ad ubudne gæster.

I særdeleshed efter en sommer med alt for få solskinstimer, kan manglen på dagslys mærkes af de fleste - specielt af de mennesker, som er så uheldige at have netop den lidelse som populært kaldes vinterdepression eller mere korrekt SAD – eller på dansk årstidsafhængig depression.

Vi kender nok alle mere eller mindre til problemet - sommeren er forbi - dagene bliver kortere - og vi ser ikke solen eller dagslyset helt så meget som vi kunne ønske og egentlig har behov for.

I vor samfundskultur opholder de fleste sig eller arbejder efterhånden indendørs (visse endda hele året) i almindelig kunstig belysning, der ikke er tilstrækkelig til at påvirke vor hormonproducerende pinealkirtel, der overordnet styrer vor døgnrytme og kroppens livsvigtige funktioner via andre hormonproducerende kirtler.

Mange opholder sig faktisk kun under åben himmel når de bevæger sig mellem hoveddøren og bildøren og tilbage igen.

Men genetisk og vel også kulturelt set, er vi på vore breddegrader udviklet til at opholde os og arbejde primært under åben himmel, så længe der er dagslys.

Resultatet af vinterens mørke kender de fleste: Man bliver mere træt, orker ikke helt så meget som i sommerperioden. Har mere lyst til at sove. Har måske endda ikke overskud eller lyst til det man normalt har lyst til og gør.

Følgerne er naturligvis varierende fra person til person - men stort set alle har mere svært ved at vågne om morgenen, har sværere ved at overskue dagens program, og lukker sig måske mere "inde i sig selv".

Værre endnu, får vi måske endda følelsen af at vi ikke slår til, ikke er gode nok, og fejlagtigt tror, at alle de andre klarer det meget bedre, selvom også de kæmper sig gennem dagen.

Samtidig stiger ofte trangen til søde sager, hvilket ofte medfører vægtstigning. Sammenholdt med, at vi når vi er i denne tilstand af "energi- og modløshed", ikke får bevæget os tilstrækkeligt, bliver det hurtigt en selvforstærkende eller "ond cirkel". Og hvem kan ikke blive deprimeret af det?

Alle mærker vinteren - men værst er det for de 5 -10 % af befolkningen, som lider af det vi kalder vinterdepression eller SAD, der almindeligvis falder sammen med eller forværrer i den mørke årstid - altså fra oktober til marts.

Men jeg vil stærkt anbefale, at vi lader være med at sammenblande den naturlige "vintersløvhed" og den samfunds-kultur-skabte "vinterdepression" med SAD - altså den egentlige vinterdepression, og derved fejlagtigt gør en naturligt eller samfundskulturelt affødt tilstand til noget sygeligt.

Meget kort og forenklet fortalt, styres vore legemssystemer via to systemer. Nervesystemet og det endokrine system (hormonafgivelser fra kirtlerne).

Når det bliver mørkt i vejret, eller vi af anden årsag ikke får tilstrækkeligt dagslys, dannes og udskilles helt naturligt hormonet melatonin i pinealkirtlen/koglekirtlen i hjernen, hvilket sløver og frembringer søvnbehovet.

Den producerede mængde af melatonin er således afhængig af den mængde lys, der via øjet og synsnerven sendes til pinealkirtlen/koglekirtlen.

Hos visse mennesker er denne hormonproduktion af forskellige årsager for stor og medfører bl.a. en unaturlig sløvhed og ekstra stort søvnbehov. Samtidigt nedsættes tryptofanen i serotonin-sporstoffet, hvilket medfører den deprimerede og bedrøvede tilstand.

DAGSLYSTERAPI - Hurtig behandling uden bivirkninger.

En effektiv behandling er lysterapi med kunstigt "naturligt" dagslys - fra f.eks. Innosol dagslyslamper.

Stadig flere læger, psykiatere, terapeuter og psykologer erkender at lysterapi som behandlingsform mod vinterdepression og vintertræthed, er særdeles virksom - ja - vel egentlig det eneste der hjælper, bortset fra altså at opholde sig udendørs i dagslyset, hvilket er det bedste og som jeg i øvrigt stærkt anbefaler at man gør så meget som overhovedet muligt.

De fleste ville få det bedre eller endda godt, ved at gå en tur på en times tid midt på dagen - altså udenfor i dagslyset - ikke på et løbebånd eller motionscykel i et traditionelt kunstigt oplyst "Helsestudie".

Et stærkere lys

Mesa Mega har f.eks. en lysstyrke på 10.000 Lux i en afstand af bare ca. 70 cm fra lampen og 2.500 Lux ved ca. 140 cm.

Dette er en væsentligt større effekt end andre lamper på markedet, og giver den korteste behandlingstid i en komfortabel afstand fra lampen, således at du kan foretage dig andre ting and blot sidde med næsten "klistret" til en lampe.

Desværre reklamerer nu en del forretninger, hjemmesider og endda supermarkeder med at deres lamper også har 10.000 Lux.

Blot oplyser de ikke om i hvilken afstand deres lamper eller pærer yder 10.000 Lux.

Og dette er netop det afgørende for effekten af lampen og dermed behandlingstiden.

De fleste lyskilder kan yde 10.000 Lux - men på kun få centimeters eller millimeters afstand. Hvilket gør at de er uegnede til lysterapi.

Disse forretninger synes ej heller at yde vejledning eller have det ringeste kendskab til lysterapi.

Man kan vel også blot spørge sig selv om hvor betryggende det er at købe livsvigtig medicin i et supermarked?

Lyset fra vore lamper er samtidig "flimmerfri".

Dvs. at frekvensen er øget fra 50 Hz til 100 Hz, således at hjernen ikke trættes af flimmeret.

Mange vil sikker kende til dette fra fjernsynsapparater og computerskærme, hvor de fleste også nu laves 100 Hz, for at undgå at øjet/hjernen trættes unødvendigt.

Ved dagligt brug over en periode erstatter lyset fra en dagslyskilde det manglende naturlige dagslys, og skaber fornyet energi hos personer, der lider af vinterdepression eller vintertræthed forårsaget af mangel på dagslys.

Da vi reagerer forskelligt på lyset, varierer det fra person til person, hvor lang tid man skal sidde foran en lysterapilampe.

Generelt kan det siges, at ca. 30 minutter i en afstand af 50 - 75 cm vil være et godt udgangspunkt for de fleste. 15 - 60 minutter dagligt er nok til at give en forbedring indenfor ganske kort tid.

Ligeledes generelt anbefaler jeg, at man starter med at tage ½ times lys hver dag i 10 – 30 dage, og altid så tidligt som muligt i forhold til hvornår man står op, uanset hvornår ens "morgen" er.

Efter denne periode kan man så begynde at regulere tiden og evt. kun tage hver anden dag eller efter behov.

Tag **aldrig** lysbehandling sidst på din dag eller om aftenen (medmindre helt specielle forhold og tilstande er gældende). Derved risikerer du at forskyde din døgnrytme og få problemer med at sove når du skal eller det er naturligt for dig.

Hellere forebyggelse end at helbredelse.

Til dem der lider af årligt tilbagevendende lysmangelproblemer, hvilket er ganske almindeligt, anbefaler jeg at man stater med behandlingen nogle uger inden det tidspunkt hvor problemet/symptomerne erfaringsmæssigt opstår. Ganske enkelt for at undgå at problemerne opstår.

Selvom lyset skal ind gennem øjnenes pupiller for at nå hjernen, behøver man ikke at kigge og slet ikke stirre direkte ind i lyset under behandlingen.

Blot skal man have fornemmelsen af at kunne se lampen, også selvom man ikke fokuserer direkte på den. Man kan altså læse, spise morgenmad eller foretage sig andet praktisk og behageligt samtidig.

Dagslyslamper fås også i en skrivebords model til korrekt oplysning af arbejdspladsen - og i en stor klinikmodel, som er populær på f.eks. plejehjem, institutioner, i tandlægeklinikker og andre steder, hvor det er vigtigt eller befordrende med et godt dagslys eller mange kan få lysterapi på én gang.

Dagslys i hverdagen i hjemmet og på arbejdspladsen

Nu og i fremtiden arbejder vi intensivt med at udvikle og opsætte dagslysarbejdslamper, dagslysmarturer og dagslysrør på kontorer, i forretninger og andre arbejdspladser for at skabe en optimal belysning hvor alle mennesker, dyr og planter kan trives.

Yderligere oplysninger om dette kan du få telefon 70 70 12 01 – Jens Ørsted



Strandvangsvej 6,
3060 Espergærde
Tlf. 70 70 12 01

www.sundcentret.dk