

INHOUD

Voorwoord 7

1. Winterdepressie: een modeverschijnsel? 11
 2. Bioritmiek 21
 3. Winterdepressie 63
 4. Slaapritmestoornissen 99
5. Overige circadiane ritmestoornissen 121
 6. Behandeling met medicatie 151
 7. Behandeling met lichttherapie 173

Aanvullende informatie 201

Literatuur 204

Verklarende woordenlijst 207

Over de auteur 218

Register 219

VOORWOORD

Toen ik mijn loopbaan startte, werd ik ondergedompeld in een hype met verschillende benamingen: winterdepressie, winterdip, winterblues, SAD. Ze hadden allemaal net iets andere diagnostische criteria of waren soms synoniem, maar ze hadden allemaal dezelfde behandeling: lichttherapie. Was het niet een verschijnsel dat thuishoorde in de damesbladen in plaats van in een vooraanstaand psychiatrisch ziekenhuis?

Nadere kennismaking met dit fenomeen bewees het tegendeel. Zowel de impact van de klachten op de grote aantallen mensen die ermee kampen als het ongelooflijke resultaat en de buitengewone efficiëntie van de behandeling bleken fascinerend. En nog steeds is lichttherapie een van de meest succesvolle behandelmethoden

die er bestaat, mits correct ingezet en op grond van een juiste indicatie.

Die resultaten vielen niet alleen mij op, maar ook diverse wetenschappers en bedrijven in de verlichtingsindustrie. Wetenschappers, klinieken en bedrijven voerden elk hun eigen onderzoeksprogramma's uit en dat betekende een lift-off voor zowel de wetenschappelijke als publieke bekendheid met het verschijnsel.

Lichttherapie in het publieke domein leek soms te leiden tot imago-inflatie, omdat therapeutische blootstelling aan licht niet een behandeling is die beschermd kan worden en aan medici is voorbehouden. Zelf experimenteren kan hooguit worden ontraden. Bovendien heeft lichttherapie iets onwaarschijnlijk over zich: hoe is het in godsnaam mogelijk dat je daadwerkelijk iemand kunt behandelen zonder te snijden, pillen te geven of zelfs te praten? Tot slot werd de wetenschappelijke klinische chronobiologie – een van de grondslagen in dit boek – nogal eens verward met de pseudowetenschappelijke leer van de bioritmiek, die ervan uitgaat dat je leven wordt bepaald door positieve en negatieve fasen in cycli van fysiek, emotioneel en intellectueel functioneren.

Gelukkig zijn er inmiddels zeer gefundeerde inzichten in het werkingsmechanisme van lichttherapie en het ontstaan van winterdepressieve klachten, en hebben winterdepressie en lichttherapie een gevestigde positie in de reguliere geneeskundige behandelrichtlijnen. Welver-

diend. Zowel binnen de psychiatrie als binnen de slaap-
geneeskunde. Dat dit geen toeval is, zal bij het lezen van
dit boek snel duidelijk worden. Psychische aandoening
of slaapstoornis? Oordeel zelf!

Tot slot wil ik mijn gewaardeerde collega's Irène Storm,
Bas van Heycop ten Ham, Silvia Trautner en Pamela de
Zeeuw bedanken voor hun hulp en inspiratie.

Stefan Lucius, PsyD

WINTERDEPRESSIE: EEN MODEVERSCHIJNSEL?

‘Was het maar weer lente ...’, verzuchten jaarlijks ongeveer anderhalf miljoen Nederlanders tijdens de donkere herfst- en winterdagen. Zodra de bladeren van de bomen vallen, ontwaken gevoelens van neerslachtigheid en vermoeidheid. De lust om te ondernemen is ver te zoeken en het bed wordt maar al te graag opgezocht. Vaak ontstaat een onstilbare behoefte aan (koolhydraatrijk) eten, resulterend in een gewichtstoename en daarmee nog meer depressieve gevoelens. De extra uren slaap, in de nacht én overdag, kunnen de gevoelens van vermoeidheid niet doen verdwijnen. Voor mensen met een winterdepressie is het leven in de zomer een stuk aangenamer.

1.1 WAT IS EEN WINTERDEPRESSIE?

Slechts weinig mensen zijn volledig immuun voor seizoensgebonden invloeden op de stemming en het energieniveau. In de donkere winter neigen de meeste mensen meer naar somberheid dan in de zonnige zomer. Jaarlijks ervaart een op de zestien Nederlanders in de herfst en winter klachten als neerslachtigheid, vermoeidheid, futloosheid en een toegenomen eetlust. Bij ongeveer 450.000 mensen beïnvloeden deze symptomen het dagelijks leven zodanig dat je kunt spreken van een serieuze depressie. En omdat de symptomen weer verdwijnen in de lente en zomer staat deze seizoensgebonden variant bekend als een *winterdepressie*, ofwel de ‘seizoensgebonden affectieve stoornis’.

Lange tijd heeft de benaming winterdepressie in onze maatschappij een onbetrouwbare uitstraling gehad. Het ziektebeeld werd niet serieus genomen. Immers, de meeste mensen verlangen in de winter naar de aanstaande lente en realiseren zich niet dat seizoensgebonden klachten bij anderen veel sterker aanwezig kunnen zijn. Hierdoor voelt een persoon met een winterdepressie zich vaak onbegrepen; een aansteller zelfs. Toen winterdepressie bij steeds meer mensen herkend en behandeld werd, leek de balans soms door te slaan naar de andere kant en beschouwden veel mensen de aandoening als een modeverschijnsel. Maar eeuwen geleden werd er al

een verband gelegd tussen seizoenen en stemmingsverschillen. Inmiddels is er veel wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd waarmee kon worden bevestigd dat er sprake is van significante seizoensgebonden verschillen in depressieve klachten. Hierbij speelde het overwegend positieve effect van lichttherapie op seizoensgebonden klachten een grote rol. Nu winterdepressie als officiële stoornis is geclassificeerd, worden steeds meer mensen met een winterdepressie gediagnosticeerd en behandeld.

Fabel: ‘Na een slechte zomer hebben veel meer mensen een winterdip’

Het aantal mensen dat gediagnosticeerd is met een winterdepressie wordt al jaren nauwkeurig gemonitord. En wat blijkt? Het maakt totaal niet uit of er wel of geen mooi zomerseizoen geweest is: het aantal mensen dat aan winterdepressieve klachten lijdt of ermee gediagnosticeerd wordt, blijft stabiel. Al jaren. En ongeacht het weer. Wel is het zo dat men na een ‘slechte’ zomer éérder last van de bijbehorende verschijnselen kan krijgen.

Kortom, mensen met depressieve klachten in de winter stellen zich niet aan en er is geen sprake van een modeverschijnsel. Winterdepressie is écht.

Maar waarom krijgen mensen deze klachten alleen in de herfst en winter? Er zijn veel mogelijke oorzaken te noemen, maar een van de meest gangbare theorieën gaat uit van een verstoring van onze biologische ritmes. Wanneer er licht op ons netvlies valt, regelt dit de productie van een aantal stoffen in onze hersenen die onze bioritmes beïnvloeden. Zo wordt het slaaphormoon melatonine, dat fungeert als de wijzerplaat van onze biologische klok, onderdrukt zolang we licht waarnemen. Ook serotonine, een stof die onze stemming beïnvloedt, is via deze weg afhankelijk van licht. De gedachte is daarom dat mensen met een winterdepressie onvoldoende intens licht waarnemen gedurende de donkere winterdagen, waardoor vermoeidheid en neerslachtigheid ontstaan. Lichttherapie kan helpen de biologische ritmes weer op orde te brengen.

Dit boek is bedoeld voor alle mensen die in de herfst en winter stemmings- en energieklaarten ervaren die in de lente en zomer weer verdwijnen. Voor hun partner en voor hun naasten. Maar ook voor mensen die om andere redenen verstoringen in hun dag- en nachtritme hebben, zoals het geval is bij een jetlag, slaapritmestoornissen en het werken in ploegendiensten. De behandelingsmogelijkheden van winterdepressie en overige verstoringen van onze biologische ritmes worden uitgebreid besproken. Het boek wordt afgesloten met een lijst met bronnen en aanbevolen adressen voor de diagnostiek en be-