

TIPS OM LJUSTERAPI MOT DEPRESSION

Ljusbrist en orsak till depression

Ljusbrist under vintern kan orsaka en störning av hormonbalansen, som yttrar sig genom en oharmönisk känsla, tryckt stämning, energi- och orkeslöshet, allmänt illamående och liknande. Det speciella, starka ljuset från dagsljuslampor kan påverka hormonbalansen helt utan mediciner, och kan användas både förebyggande och som behandling.

Bakgrund

I mitten av 1980-talet beskrev den amerikanske forskaren Rosenthal ett tillstånd som han kallade Seasonal Affective Disorder (SAD eller årstidsbunden depression).

Genom enkätundersökningar har det visat sig att 15-20 procent upplever att de får sämre livskvalitet under vinterhalvåret — de är tröttare, mindre glada och sociala.

En liten grupp, cirka en halv till två procent, drabbas av så kallade vinterdepressioner, vilket är ett betydligt värre tillstånd. De drabbas av sömnproblem, onormal trötthet, minskad tankeskärpa, sämre kreativitet och depression. Vid vinterdepression uppkommer dessutom ofta ökat sötsaksbehov och viktökning.

Ljus som terapi

Ljuset har mycket större betydelse för vårt välbefinnande än vad vi tidigare trott. Ljusbehandling bygger på de effekter som ljus och mörkerväxlingar har på den sk tällkörteln. Denna producerar sömnhormonet melatonin.

Ljusrum på sjukhus

Ljusrum finns på flera sjukhus i Sverige. Ljuset i ett ljusrum är indirekt och vanligen används lysrör med hög färgtemperatur och god spektralfördelning som ljuskälla (så kallade dagsljuslysrör eller fullspektrumlysrör).

Ljusstyrkan i ett ljusrum ligger normalt mellan 2000 och 4000 lux, vilket är ca 10 gånger mer än ljuset i ett kontorsrum. Ljusstyrkan på sommaren när solen skiner kan nå upp till mellan 75 000 och 100 000 lux.

Vanligen vistas man i ett ljusrum 1-2 timmar per tillfälle. Man använder vitt ljus som är en sammansättning av alla våglängder och färger.

Ljusterapilampor



(Dagljuslampa TL 60 simulerar solljus upp till 10 000 lux)

Ljusterapilampor som kan användas hemma är ofta starkare, vilket gör att det räcker med en kortare behandlingstid på ca en halvtimme.

Skapa en ljusmiljö

Alternativen till ljusterapi på sjukhus eller i hemmet är att skapa en kontinuerligt stimulerande ljusmiljö. Genom val av färgtemperatur, fördelning kan man skapa en miljö som är stimulerande för hela sinnet.



(Skillnaden mellan standard lysrör på 3500 K överst och dagsljuslysrör på 5800 K nederst)

TIPS OM LJUSTERAPI MOT DEPRESSION

Tio tips du kan fixa själv

I våra studier vi gjort har vi kommit fram till ett tio enkla tips och rekommendationer för att skapa en ljusmiljö som verkar både förebyggande mot depression och uppiggande och stimulerande. Du kan med lätthet vinna flera timmar ork och lust varje kväll.

1/ Färgtemperatur

Se till att skaffa så vitt ljus som möjligt. Gult varmt ljus signalerar sömn till våra primitiva stenåldershjärnor. Solen som går ner och eldstaden som glöder. Vanliga glödlampor och energisparlampor har en färgtemperatur kring 2700 - 3000 K (Kelvin).

Satsa på energisparlampor som har färgtemperatur på minst 5500 K upp till 6500 K som kan te sig lite blåaktiga.

2/ Reflektion

Ljuset som fyller rummet blir inte bättre än den bakgrund som ljuset reflekteras mot. Se till att ha ljusa väggar genom att måla om eller tapetsera. Alla röda toner är lugnande men hjärnan behöver hela spektrumet för att stimuleras. Därför håll väggarna vita.

3/ Intensitet

Det är hög effekt som gäller. Rekommendationen är inte under 1000W per 10m². Använd naturligtvis energisparlampor så blir det mindre varmt och sparar energikostnad. En energisparlampa drar mellan 1/5 till 1/4. Därför blir det motsvarande 200 - 250W per 10m² för att signalera hjärnan dagsljusvakenhet.

4/ Riktning

Se till att du får indirekt ljus i rummet. Ljuset skall vara riktat upp mot taket så hjärnan får signalen att himlen är ljus och det är mitt på dagen.

5/ Fördelning

Se till att ljuset är fördelat jämnt över hela rummet. Har du två starka ljuskällor är det bra att placera dem diagonalt om det går. Har du mörka hörn ser du till att lysa upp dem med separata lampor.

6/ Homogenitet

Alla stora svarta hål i ditt nya ljusrum blir svarta hål i sinnet. Täpp till dem. Använd ljusa rullgardiner. Rikta spotlight mot fönsterglas och fönsternischen. Se till att alltid hålla dörrar stängda till mörka rum intill.

7/ Kontinuitet

Skaffa dig fjärrkontroller så du kan tända i rummet bredvid innan du går in och öppnar dörren. Det skall var välkomnande piggt ljus vart du än går. För personer med SAD kan det räcka med 15 sekunder i mörkare utrymme för att sinne skall känna sig påverkat och bli nedstämt. Låt dig till och med ha en fjärrkontroll för din garderob.

8/ Förlängning

Vakna med ljus. Det finns numera ljusväckningsklockor som långsamt ökar sitt ljus före väckning. Hjärnan blir märkbart piggare av ljus innan den vaknar. Du kan komplettera med timer till rumsbelysningen.

För att få en aktiv och orkesfull kväll efter jobbet är det viktigt att du redan när du öppnar dörren möts av ljus. Skaffa dig timer som ordnar det och har du belysning utanför hemmet kan du komplettera med ljusrelä. De finns inbyggda i lampsockeln på vissa energisparlampor.

9/ Naturlighet

Gå ut mycket,

motionera och ta vara på solljuset. Se dessutom till att titta uppåt när du är ute på dagen.



60W glödlampa



18W lågenergi standard



11W lågenergi standard



28W dagsljuslampa

10/ Komplettering

Ge dig extra tillskott av omega 3, vitamin D, B1, B6 och B12. Av adaptogener kan Schisandra, Rosenrot och Ginseng rekommenderas. Johannesört har sedan länge använts med goda resultat mot lättare depression... Och se till att hitta på saker som är roliga! Det ger ljus i sinnet!