

Winter problemen

Winterdepressie;

Zelf vind ik januari altijd een waardeloze maand, de kerstboom de deur uit en sinterklaas terug naar Spanje en bij ons zijn er ook nog weinig verjaardagen in januari. Al met al vind ik januari eigenlijk te lang duren!

Maar dat is eigenlijk meer een winterdipje, een echte winterdepressie bestaat en is een vervelend ziektebeeld dat toch nog bij ongeveer 10% van de mensen voorkomt.

Wat zijn de kenmerken;

- Kribbig, geïrriteerd en makkelijk van je stuk te brengen
 - Veel en lang slapen en toch 's ochtends moeilijk en vermoeid wakker worden.
 - Concentratiestoornissen
 - Soms een verstoord eetpatroon, bijvoorbeeld veel en onregelmatig eten
 - Minder behoefte aan sociale contacten.
- Dit alles dus alleen in de winter, in het voorjaar verdwijnen de klachten weer vanzelf.

Oorzaken;

Dat is dus onduidelijk, er wordt gedacht dat het te maken heeft met verstoring van de biologische klok.

De biologische klok is een soort van klok in onze hersenen, niet zo'n nauwkeurige klok eigenlijk want je moet hem de hele tijd gelijk zetten. Dat gelijkzetten doe je door in het daglicht te komen, daglicht komt via je ogen als een stroompje bij je hersenen en die weten dan dat het dag is (en wanneer het dus nacht is).

Als reactie op het donker worden, maken de hersenen een stofje aan (melatonine) en dat stofje maakt je lekker slaperig, als het donker wordt wordt je dus slaperig. Een bekend voorbeeld van een verstoring van de biologische klok is de jetlag die optreedt na een lange vliegreis, als je een nacht overslaat raakt de klok in de war.

Een bekend regelmechanisme door de biologische klok is trouwens ook het optreden van de maandelijkse menstruatie bij vrouwen, verstoring van de klok kan dus ook een verstoord menstruatie patroon geven.

Maar bij sommige mensen werkt die klok in de winter niet zo lekker, en die maken dat stofje melatonine de hele dag aan, en zijn dus de hele dag suf en slaperig.

Hoe dat precies komt weet niemand.

Behandeling;

Zoek de zon op!

Helaas werkt dat maar kort, maar het is wel zo; een zonnige vakantie zorgt er voor dat je je tijdelijk weer beter voelt, ouderen onder ons zouden bijvoorbeeld kunnen overwinteren.

Voor de mensen voor wie zo'n vakantie niet gegeven is bestaat er de daglicht lamp. Deze lamp bootst het daglicht na zonder de risicovolle straling die daar normaal ook in zit. Als je per dag een half uurtje voor de lamp gaat zitten met je gezicht (de klok wordt ingesteld via de ogen) gaat het meestal een stuk beter.

De daglicht lamp kan je huren, er is een speciale webbladzijde over depressie en daarop staan ook links over winterdepressie. (kijk ook op mijn website

www.drbeeker.nl).

Nog een suggestie voor mensen die dagelijks op kantoor zitten;
Een aantal fabrikanten heeft ook een serie buro lampen ontwikkeld die daglicht stralen. Vervang de burolamp op kantoor en je voelt je beter (of laat de werkgever de lampen plaatsen, het is ook in zijn belang)
Overleg wel eerst met de huisarts, bij sommige mensen is het gebruik van een daglichtlamp niet zonder risico's.
En als laatste; pas op met alcohol.
Alcohol geeft slaapstoornissen, met name in het doorslapen en verergert daardoor een bestaande depressie.

Er is nog even ruimte voor nog een winterprobleem; Winterhanden/tenen en vingers.

Wat zijn wintertenen (en handen of vingers)?

Normaal is het zo dat de bloedvaatjes in de vingers en tenen dichtnijpen als je in de kou terecht komt, het lichaam wil niet teveel afkoelen en vermindert de doorbloeding en dus ook het warmteverlies, als je in de warmte terecht komt gaan de vaten weer open.

Bij sommige mensen is deze reactie wat anders;

De vaatjes blijven verkrampd en de doorbloeding van de tenen en vingers komt in het gedrang.

De huid wordt op die plekken rood, glanzend en ook pijnlijk. Dit kan weken duren.

Hoe dat komt weet niemand (alweer niet), maar we weten wel dat het in bepaalde families vaker voorkomt, er zal wel een deel aanleg bij zijn.

Wat kan je er aan doen?

Een oude wijsheid zegt; wisselbaden.

Je kunt je voorstellen dat de vaten als je van warm naar koud en omgekeerd gaat uit de kramp kunnen schieten, een patient van me vertelde dat het overging toen hij met de blote voeten in de sneeuw ging staan.

Bij gebrek aan sneeuw bestaan er ook nog andere oplossingen;

Een oud middeltje is vitamine D3, mijn vader gaf het vaak per injectie, tegenwoordig is het alleen in tablet vorm verkrijgbaar (Davitamon D3 bijvoorbeeld).

Als dat ook niet helpt is er nog een medicijn, van oudsher een bloeddruk tablet dat er invloed op heeft. Uw huisarts weet wel raad.