

Stepstone 13

Wat is een winterdip/winterdepressie en hoe kan je dit voorkomen?

1. Wat is een winterdip/winterdepressie?

Winterdip/winterdepressie wordt ook wel Seizoensgebonden Affectieve Stoornis (SAD) genoemd. Het is een vorm van een depressie die cyclisch optreedt, vooral in de herfst en de winter. Het is een gemoedstoestand die onder invloed van de wisseling van seizoenen verstoord raakt. De problemen bij SAD kunnen variëren van een licht vermoeid gevoel tot een zware depressie. Termen die in dit verband genoemd worden zijn voorjaarsmoetheid, najaarsmoetheid en winterdepressie. In het voorjaar verdwijnen de klachten weer.

Ongeveer 3 op de 100 mensen in Nederland heeft last van een winterdepressie. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en kan op alle leeftijden voorkomen.

Iemand met een winterdepressie heeft vaak last van:

- moe zijn
- erg somber zijn (depressief) vaak zonder andere aanwijsbare reden
- veel (willen) slapen
- veel (willen) eten, vooral zoet eten en eten met veel koolhydraten en aankomen in gewicht
- minder zin hebben in het ondernemen van activiteiten en in sociaal contact
- prikkelbaarheid en verminderde concentratie

Hoe wordt een winterdepressie veroorzaakt

- Verminderde blootstelling aan zonlicht: het gebrek aan natuurlijk zonlicht leidt tot verstoringen in het biologische ritme.
- Erfelijkheid: individuen met een familiegeschiedenis van SAD lopen een groter risico op het ontwikkelen van een winterdip.
- Onbalans in Neurotransmitters: verstoringen of afname van de neurotransmitters, zoals serotonine en dopamine, kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van een winterdip en stemmingsveranderingen veroorzaken.

2. Tips ter voorkoming/verminderen van een winterdip/winterdepressie:

- **Buitenactiviteiten:** dagelijkse blootstelling aan natuurlijk licht, zelfs op bewolkte dagen, om de biologische klok te ondersteunen.
- **Lichaamsbeweging:** regelmatige fysieke activiteit verhoogt de productie van endorfine en verbetert de stemming.
- **Gezonde voeding:** inclusie van voedingsmiddelen rijk aan omega-3 vetzuren en vitamine D, zoals vis, noten en eieren.



- **Sociale Interactie:** onderhouden van sociale contacten om een gevoel van verbondenheid te behouden.
- **Regelmatig slaappatroon:** zorg voor voldoende en kwalitatieve slaap om het biologische ritme te ondersteunen.
- **Ontspanningstechnieken:** toepassen van ontspanningstechnieken, zoals meditatie en ademhalingsoefeningen, om stress te verminderen.
- **Professionele hulp:** zoek tijdig professionele hulp als symptomen aanhouden of verergeren. Bijvoorbeeld lichttherapie: Regelmatige blootstelling aan kunstlicht met een hoge intensiteit kan symptomen verminderen.

3. Verwijzingen naar boeken of links voor meer informatie:

Boeken

1. "Winter Blues: Everything You Need to Know to Beat Seasonal Affective Disorder" - Norman E. Rosenthal.
2. "The Light Therapists' Guide to Light Therapy" - Sebastian D. Gendry.

Links

1. Psycholoog.nl – Wat te doen tegen een winterdip
<https://psycholoog.nl/blog/wat-te-doen-tegen-een-winterdip/>
2. Mind, het landelijke platform psychische gezondheid - Seizoensgebonden depressie
<https://mindblue.nl/depressie-1/depressie/seizoensgebondendepressie>

Samenvatting

Een winterdip of winterdepressie, bekend als Seizoensgebonden Affectieve Stoornis (SAD), is een cyclische vorm van depressie die vooral in de herfst en winter voorkomt. Oorzaken variëren van verminderde blootstelling aan zonlicht tot erfelijkheid en onbalans in neurotransmitters. Voor preventie zijn tips zoals lichttherapie, buitenactiviteiten, lichaamsbeweging, gezonde voeding, sociale interactie, een regelmatig slaappatroon, ontspanningstechnieken en professionele hulp cruciaal. Boeken zoals "Winter Blues" en "The Light Therapists' Guide to Light Therapy" bieden verdiepende informatie, terwijl links naar betrouwbare bronnen extra ondersteuning bieden. Actieve toepassing van preventieve maatregelen en het raadplegen van diverse bronnen bevorderen het behoud van een gezonde gemoedstoestand tijdens de wintermaanden.

