



Lichttherapie in de Generalistische Basis GGZ

Lichttherapie is een behandeling waarbij u wordt blootgesteld aan intensief licht. Deze therapie werkt goed bij mensen die in de herfst en winter last hebben van depressieve klachten. Deze klachten verdwijnen, meestal spontaan, aan het eind van het voorjaar. Dit wordt ook wel een winterdepressie genoemd.

Is lichttherapie iets voor u?

Lichttherapie kan u helpen als u een winterdepressie heeft. U kunt dan de volgende klachten hebben:

- overdag moe voelen;
- meer slapen (en toch niet uitgerust zijn);
- meer eetlust;
- nergens zin in hebben;
- nergens meer interesse voor hebben;
- slecht kunnen concentreren.

Uw klachten kunnen ontstaan door te weinig natuurlijk daglicht.

Wat is het doel van lichttherapie?

Door lichttherapie verminderen uw klachten.

Sommige mensen merken al in de eerste week van de therapie dat ze zich beter voelen. Soms duurt het wat langer.

Hoe werkt lichttherapie?

Tijdens de behandeling zit u voor een speciale lamp, die licht uitstraalt wat te vergelijken is met daglicht. Het licht is geen zonnebanklicht. Het is gewoon licht waar het schadelijke UV-licht en blauwe licht zijn uitgefilterd.

Het licht schijnt in uw ogen. U kunt tijdens de behandeling gewoon lezen, puzzelen en/of schrijven.

Bijwerkingen

Lichttherapie heeft weinig bijwerkingen. Soms krijgen mensen lichte hoofdpijn, vermoeide ogen en lichte duizeligheid. Meestal nemen deze klachten na enkele dagen af. Heeft u diabetes of een oogziekte? Dan is het goed als u eerst contact opneemt met uw behandelaar of huisarts.

Praktische informatie

- Aan het begin van de therapie maken we samen met u een behandelplan. Daarin staan de doelen die u wilt bereiken en de aanpak.
- U kunt het beste met lichttherapie beginnen zodra u merkt dat u zich in de herfst/winter somber begint te voelen.
- Meestal duurt een behandeling 5 tot 10 werkdagen, dagelijks een half uur in de ochtend. De therapie werkt dan het beste.
- Wij gebruiken vragenlijsten om de voortgang van uw behandeling te volgen.