



Wapen jezelf tegen een winterdepressie

Nog even en we mogen de winter weer verwelkomen. Niet iedereen is daar even blij mee. De klok gaat een uur terug en je moet weer wennen aan weinig zonlicht. Bereid je goed voor op de wintertijd, dan voorkom je een winterdip.

Wintertijd

Op zondag 29 oktober gaat de klok een uur terug. Als de klok is verzet, loopt je biologische klok daarna niet meer gelijk. Sommigen hebben hier last van. Je kunt moeite hebben om de slaap te vatten, wordt te vroeg wakker, bent overdag vermoeid of krijgt last van depressieve gevoelens, de zogenoemde winterdip.

Waarom je in de winter moe bent

- Van daglicht krijg je energie, maar in de winter zie je veel minder daglicht.
- Je hebt de neiging om in de winter binnen te blijven en calorierijk te eten. Dat gaat ten koste van je conditie.
- In de winterperiode varieer je vaak minder in activiteiten en zit je vooral veel achter een beeldscherm. Door activiteiten af te wisselen geef je jouw lichaam en geest even rust en voel je je fitter.

Last van een winterdepressie?

In de maanden december, januari en februari komt een winterdepressie het meest voor. Hoe het ontstaat is niet helemaal duidelijk, maar het heeft te maken met een tekort aan zonlicht. Je maakt 's avonds het slaaphormoon melatonine aan, waarvan je slaperig wordt. Bij minder daglicht wordt het hormoon in de ochtend niet voldoende afgebroken.

Symptomen winterdepressie:

- Overdag ben je slaperig
- Je gaat meer eten
- Je bent vaak somber
- Concentreren gaat moeilijker
- Je bent sneller geïrriteerd

Een winterdepressie minimaliseren

Symptomen van een winterdepressie verdwijnen vaak vanzelf weer in het voorjaar. Maar hoe kom je de winter door? Dit kun je doen om een depressie in te perken:

- ✓ Blijf actief door bijvoorbeeld lekker te wandelen en te sporten
- ✓ Schaf weklichten aan
- ✓ Drink weinig of geen alcohol
- ✓ Eet gezond en neem eventueel extra vitamine D
- ✓ Informeer naar lichttherapie als je gevoelig bent voor een (winter)depressie



Versla die winterdepressie! You can do it!