




Universitetet i Bergen

Uttak 09.10.2012

Nyhet fra 08.01.2003

Nyhetsklipp

Vi blir deppa av vestlandsvinteren

 Bergens Tidende Morgen

08.01.2003

2

Bergens Tidende

Vi blir deppa av vestlandsvinteren

Bergens Tidende Morgen. Publisert på trykk 08.01.2003.
KJERSTI MJØR. Side: 2.

Vinter i vest kan vere like deprimerande som mørketid i nord. Nye tal tyder på at langt fleire hordalendingar enn ein har trudd kan vere

vinterdeprimerte.

KJERSTI MJØR kjersti.mjor@bt.no Snø, men mest slaps. Mørke og regn. Vestlandsvinteren kan vere ei stor psykisk påkjenning for langt fleire enn forskarane tidlegare har trudd, viser til no upubliserte tal frå Helseundersøkelsen i Hordaland (HUSK).

Totalt 11.500 hordalendingar i alderen 40-44 år har svart på eit spørjeskjema om sesongvariasjonar når det gjeld humør, tiltaksløst, matløst og søvnlengde. Resultatet overraskar.

Materialet viser nemleg at 18 prosent av mennene og 22 prosent av kvinnene scorar for symptom som kan tyde på vinterdepresjon. Tidlegare har fagfolk rekna med at talet ligg ein stad mellom fem og ti prosent.

- Dette er overraskande mange. Faktisk ein av fem av dei spurde, seier søvneksperter og førsteamanuensis ved UiB, Bjørn Bjorvatn, til BT. For lite snø Bjorvatn presiserer at HUSK-tala berre er ein peikepinn, og slett ikkje sikre teikn på diagnosen vinterdepresjon.

Like fullt er han overraska over den høge scoren i vest.

- Men vi veit jo at Vestlandet er mørkt og trist om vinteren, sjølv om vi ikkje ligg så langt nord som Nord-Norge. At vi ikkje har like mykje snø her, kan spele inn. Snø gjer som kjent vinteren langt lysare.

Også professor i psykiatri ved UiB, Fred Holsten, meiner at vinteren er minst like tøff i vest som i det høge nord.

- Mørketida i nord er oppskrytt. Vinteren er like ille på Vestlandet! I nord har dei snø heile vinteren som reflekterer lyset, men det har vi

ikkje her. Og er ein sårbar for vinterdepresjon, kan ein også vere meir sårbar for ruskevær og regn, seier Holsten til BT.

Faresignal At dei aller fleste av oss føler oss meir opplagde om våren og sommaren enn om hausten og vinteren, er naturleg, og betyr ikkje dermed at vi er vinterdeprimerte.

Men visse symptom bør du vere på vakt overfor, iallfall dersom dei går utover evnene dine til å fungere i kvardagen:

- * Større søvnbehov
- * Større matløst, særleg søtsaker
- * Vektauke
- * Mindre sosial aktivitet

- I tillegg kan det vere andre depressive trekk som vonde tankar, angst, uro, manglande evne til å glede seg og sjølvordstankar, forklarar Holsten.

Forskarane veit ikkje svaret på kvifor så mange blir nedfor i vinterhalvåret.

- Det kan vere mangelen på lys, og dei korte dagane. Eller det kan vere genetisk sårbarheit. Vi er ikkje sikre på mekanismene, seier Holsten.

Lysbehandling effektivt Sikkert er det iallfall at det finst effektiv, ikkje-medikamentell behandling for vinterdepresjon. Inntil 90 prosent av pasientane som har fått lysbehandling, er blitt klart betre. 70 prosent kviknar til berre i løpet av den første veka.

- Det finst ingen medisinsk behandling som er meir effektiv enn lys ved vinterdepresjon, seier professor Holsten.

- Lys stimulerer serotonin-produksjonen i hjernen, som vi veit er gunstig for behandling av depresjon.

Såkalla lyskassar kan både leigast av firma og legar, og er dessutan til sals i butikkane. Men Holsten anbefalar at folk som ønskjer å prøve lysbehandling, konsulterer fastlegen sin først.

" Mørketida i nord er oppskrytt Fred Holsten, professor i psykiatri ved UiB

© Bergens Tidende