

Lichttherapie

faas
psychologie



Lichttherapie

Wat is Lichttherapie?

Voel je je tijdens de herfst- en wintermaanden somber en kun je niet meer genieten van de dingen waar je normaal wel van geniet? Tijdens deze periode kan het gebrek aan (zon)licht een depressieve stemmingsstoornis met seizoensgebonden patroon veroorzaken. Een behandeling door middel van lichttherapie kan de oplossing bieden voor dit probleem. Licht is een belangrijke prikkel waarmee het slaap-waak ritme wordt geregeld. Lichttherapie zorgt ervoor dat de aanmaak van het nachthormoon melatonine wordt onderdrukt. Dit hormoon is verantwoordelijk voor het gevoel van vermoeidheid.

“Licht is een belangrijke prikkel waarmee het slaap-waak ritme wordt geregeld.”

Wat is het doel?

Het licht geeft via de ogen een signaal aan de biologische klok in de hersenen dat de dag is begonnen en reguleert daarmee ons dag- en nachtritme. Hierdoor treedt er een verbetering op in het slaappatroon, het welzijn, de gezondheid en de productiviteit overdag.

Werkwijze?

Tijdens de intake worden de klachten en een plan van aanpak besproken. Aan de hand van een vragenlijst wordt gekozen welk traject ingezet gaat worden. Dit varieert van een traject voor lichte tot matige klachten tot een traject voor zware klachten. De lichttherapiebril wordt in bruikleen meegegeven en zal gedurende een aantal weken intensief worden gebruikt. Je zult gedurende een aantal weken dagelijks de bril tijdens een vooraf vastgestelde periode op een vastgesteld tijdstip moeten dragen. Aan de hand van wekelijkse gesprekken zal worden gekeken naar de voortgang en ervaringen met de therapie.

Voor wie?

Lichttherapie is geschikt voor mensen die, tijdens de herfst, winter en het vroege voorjaar, klachten hebben zoals somberheid, neerslachtigheid, vermoeidheid en depressie. De behandeling wordt vooral ingezet bij een (seizoensgebonden) depressie, maar blijkt ook effectief bij onder andere premenstruele stemmingsstoornis (PMSS), stemmingsklachten tijdens de zwangerschap, depressieve klachten rond de overgang en slaapproblemen.

IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

