

Høstmørket kan gjøre deg syk:

Bli frisk med lys!

:: Tekst: Linda Lund Foto: Bull, pressebilder

I de lyse sommermånedene opplevere de fleste at kroppen blir fylt med energi, vi blir gladere, mindre syke, sexlysten øker og mye annet positivt skjer. Årsaken er at vi da får nok lys fra sola til å fungere bedre i hverdagen. Utover høsten merker mange det motsatte - energien forsvinner og behovet for mer søvn øker. Lysterapi kan hjelpe veldig mange som sliter med slike problemer om høsten og vinteren, men for å få best utbytte, gjelder det å starte så tidlig som mulig.

Lys påvirker alle livsprosesser på jorda og er den viktigste kilden til energi. Vi er helt avhengige av lys for å fungere og trives. Setter man en potteplante i en mørk krok, vil den dø selv om den får både vann og kjærlighet.

Bruk av lys som behandling har lange tradisjoner og er ikke noen ny behandlingsform. Allerede for 4500 år siden ble det brukt lys i terapeutisk og rituell sammenheng både i Egypt og Hellas. Bruken av lys i moderne medisin begynte i det 18. århundre da det ble forsket på sollysets effekt på mennesker og dyr. Sir Isac Newton var den første som oppdaget at sollysets hvite lys deles i syv bølgelengder (rød, oransje, gul, grønn, blå, indigo og fiolett) i det synlige fargespektret når det sendes gjennom et prisme. I 1703 ga Newton ut boken «Optiks» som beskriver forskningen hans på lys.

Hva er vinterdepresjon

For tusenvis av mennesker er vinterhalvåret en tid med forringet livskvalitet. Når sommeren er over og dagene blir kortere og

nettene lengre, går kroppen langsomt over i vintermodus og produserer mer melatonin som gjør at vi trenger mer søvn. Dette er helt normalt. Men når man blir så søvnløs at man får problemer med å fungere i hverdagen, er det ikke lenger normalt. Da kan det være snakk om en vinterdepresjon, også kalt SAD.

Det finnes ingen sikre tall på hvor mange som lider av vinterdepresjoner, men man antar at rundt 400.000 har denne lidelsen. I tillegg er det dobbelt så mange som kan ha lettere symptomer på en vinterdepresjon.

Når lysmengden avtar utover høsten, begynner vår indre klokke å gå langsommere, og for mange kan dette bli så alvorlig at de utvikler en depresjon. Symptomene på en vinterdepresjon starter ofte med at man får unormalt stort søvnbehov, mister energi, blir initiativløs, får konsentrasjonsproblemer, blir mindre sosial og får økt trang til sukkerholdige matvarer.

Man sovner foran tv-en tidlig om kvelden og har problemer med å komme opp om morgenen. Ofte går man i «halvsøvn» til

langt ut på dagen. Selv daglige rutiner som å støvsuge eller gjøre rutinearbeid på jobben kan bli en enorm kraftanstrengelse. Batteriet er helt flatt og det er fristende bare å bli liggende under dyna til våren kommer.

En vinterdepresjon kan på mange måter minne om en reaksjon på en større psykisk belastning. Det er naturlig å tolke en lett depresjon som en normal reaksjon på psykiske belastninger som man nettopp har vært gjennom. Stress på jobben eller hjemme, sykdom, eksamen, flytting etc, men det kan i mange tilfeller være mangel på lys som er årsaken til problemet.

Når mangelen på energi går over til å bli en uoverkommelig motløshet og tretthet som gradvis siger på hver eneste høst, bør man begynne å vurdere om dette er en vinterdepresjon på grunn av lysmangel.

Forskjøvet søvnfaseforstyrrelse

Felles for symptomene er at de begynner om høsten når morgenlyset blir borte, og forsvinner like fort tidlig på våren når



morgenlyset kommer tilbake. Symptomene opphører hvis man reiser til Syden og igjen får morgenlys, men kommer tilbake når man er hjemme igjen.

Symptomene gjentar seg også hvert år. Variasjoner fra år til år skyldes sannsynligvis reiser til Syden eller påskeferie på fjellet hvor man er ute i snøen (snø reflekterer lys).

Svært mange utvikler også forskjøvet søvnfasestyrrelse. Fordi man ikke våkner før utpå dagen, vil man heller ikke sovne til vanlig tid om kvelden, og resultatet blir at man blir liggende våken til langt utpå morgenkvisten før man endelig sovner, for så å bli vekket av vekkeklokka. Dette fører etter hvert til et kronisk søvnunderskudd. Mange med årstidsavhengige søvnproblemer snur døgnet i helger og ferier når de ikke lenger er avhengig av samfunnets 24-timers rytme.

Problemer med lysmangel

Alle vet at en bil ikke kan kjøre uten bensin, men de færreste tenker over at en hjerne trenger lys for å fungere. Mesterparten av energien som hjernen bruker til sine prosesser kommer fra lys. Hjernen er involvert i alle prosesser i kroppen, og derfor er det viktig å gi den det den trenger for å kunne fungere optimalt.

Vårt autonome nervesystem er et eksempel på dette. Det autonome nervesystemet styrer ubevisste automatiske funksjoner i de indre organer som hud, blodkar og kjertler. Uten nok og riktig lys, vil dette ikke fungere som det skal. Genetisk er vi fortsatt så og si identiske med steinaldermennesket som tilbrakte hele dagen ute i lyset. Hjernen og kroppen vår har fortsatt de samme behovene som da vi levde i ett med naturen og døgnrytmen fulgte naturens naturlige rytme. Vi sto opp med sola og gikk til ro når det mørknet.

Signalstoffer

To av signalstoffene i hjernen – serotonin og melatonin – er sentrale for at vi skal ha energi og overskudd på dagtid og sove godt om natten. For at disse skal få gjort jobben sin er det viktig at vi får en naturlig vekslning mellom lys og mørke. Melatonin og serotonin produseres i hjernen og påvirker våkenhet, søvn og stemningsleie.

Serotonin er en neurotransmitter (et spesialisert molekyl) som hjelper nerveceller i hjernen med å sende signaler til neste nervecelle. Den essensielle aminosyra tryptofan har direkte innflytelse på dannelsen av serotonin. Når vi spiser karbohydrater stiger

insulinnivået og det medfører en høyere konsentrasjon av den essensielle aminosyra tryptofan – det vil si at man må få den fra kosten fordi kroppen ikke kan produsere det selv – i blodomløpet. Dermed siver det mer tryptofan inn i hjernen, og siden tryptofan er forstadiet til serotonin, blir det dannet mer serotonin i hjernen. Det er nesten så kroppen forteller oss hva vi trenger, for om vinteren når nivået av serotonin er lavt, merker mange et økt sug etter søtsaker.

Melatonin styres av dagslyset. Når vi får for lite dagslys i vinterhalvåret stopper ikke produksjonen av melatonin, og mengden med serotonin blir da lavere enn normalt. En av grunnene til at vi ofte er trette og daffe om vinteren, er at vi ikke får nok lys gjennom øynene tidlig på dagen. Det gjør at vi rett og slett ikke får «skrudd av» produksjonen av melatonin. Det er først når natthormonet melatonin «skrur av», at hjernen begynner å produsere serotonin. På samme måte som endorfiner kalles et lykkehormon, kan man kalle serotonin en «lykke transmitter» (transportør av lykke) fordi det er med på å bedre humøret. Dette er også årsaken til hvorfor en dagslyslampe kan ha god effekt i mørketiden.

Mat hjelper på humøret

Noen utvikler også en «årstidsavhengig forstyrrelse i spisemønsteret». Dette er ikke en offisiell diagnose, men gjelder de som gjennom vinterhalvåret er plaget med søthunger, overspising og vektøkning. I løpet av sommermånedene normaliseres vekta og spisemønsteret igjen.

Søvnføde er mat som er rik på den essensielle aminosyra tryptofan. Hvis man sliter med en vinterdepresjon, er det lurt å spise tryptofanholdig mat på kvelden. Tryptofan omdannes i hjernen til serotonin som roer ned og gir en god følelse. Mat som øker serotoninnivået inneholder mye karbohydrater. Dette er grunnen til at vi ofte blir trette etter en middag med en stor porsjon pasta eller poteter. Det samme skjer dersom man spiser snacks med mye karbohydrater på kvelden. Melk inneholder mye tryptofan. Bestemors gamle råd om å ta et glass varm melk før du legger deg, virker faktisk veldig bra.

Det er også lurt å spise mer fet fisk og ta omega-3 tilskudd. Mennesker med depresjoner har ofte mangel på både fettsyrer og B-vitaminer. Annen tryptofanholdig mat er

for eksempel banan, kiwi, pasta, egg, valnøtter, ananas, aprikoser, tomater og sjokolade – helst med et høyt innhold av kakao fremfor sukker.

Synsfeltet og blindflekken

Mengden lys som den enkelte tar inn varierer også. Det avhenger av hvor stort synsfeltet er. Mange har et innsnevret synsfelt uten at det betyr at man er syk. Det kan rett og slett være et resultat av stress, traumer eller dårlig innelysning. Jo mindre synsfeltet er, jo mindre lys kommer også inn til hjernen. Lyset – som i øynene omdannes til fotoelektrisk energi – er helt avgjørende for at hjernen skal få nok energi til å utføre sine oppgaver.

Farget lysstimulering utvider synsfeltet og normaliserer størrelsen på blindflekken. Blindflekken er det punktet på øyet hvor den optiske nerven går inn i hjernen. Man kan selv gjøre en enkel test for å sjekke hvor stort synsfeltet man har. La armene henge ned langs siden og løft dem opp i skulderhøyde mens du ser rett frem uten å bevege øynene.

Hvis du ser begge hendene, har du et normalt synsfelt. Dersom du ikke ser hendene, har du et innsnevret synsfelt. Jo mindre du oppfatter av det som er ved siden av deg mens du ser rett frem, jo mer innsnevret synsfelt har du.

Howdan virker lysterapi

Lysbehandling påvirker vår indre klokke. Melatonin omdannes til serotonin på morgenen når vi blir påvirket av dagslyset. Å bruke en lysterapilampe på frokostbordet hver morgen kan gi mange en bedre start på dagen i vinterhalvåret.

Hvitt lys er best dokumentert og er den mest anerkjente lysbehandlingsmetoden, og brukes i hovedsak mot vinterdepresjoner. Lysterapi har ingen bivirkninger, og effekten merkes etter 3-4 dager.

Behandlingen gjøres om morgenen som erstatning for det naturlige morgendagslyset som er borte. Vanlig behandlingstid er 30 minutter en gang daglig i ca. 10 dager. Ved redusert lysstyrke (mindre enn 10.000 lux)



Lysterapi har medisinsk virkning

- Lysterapi har en medisinsk virkning uten negative bivirkninger, forklarer lysterapeut Grete Rynning. Lys er liv. Lys er energi og øynene er hjernens solcellepanel. Verden kan rett og slett ikke eksistere uten lys fordi det gir oss næring til å leve på alle plan, forklarer lysterapeuten.

Hos Grete Rynning som holder til i Oslo, kan man få målt synsfeltet gratis. Hvis det viser seg å være trangt, vil lysstimulering med farge kunne utvide synsfeltet igjen. De ulike fargene representerer ulike frekvenser som er god stimulering for hjernen.

Farget lysstimulering har vist gode resultater ved blant annet utbrenthet, stress, nedstemthet, negative mentale rundkjøringer, hos barn med lærevansker/lese- og skrivevansker og mye mer. I vinterhalvåret vil lysbehandling gi energi som gjør at man lettere takler hverdagens små utfordringer. Immunforsvaret styrkes og man blir ikke så fort sliten.

Behandlingsperioden kan variere. Størrelsen på synsfeltet kan gi en indikasjon på omtrent hvor mange behandlinger som trengs. I tillegg kan det være behov for trening av øyenmuskulatur og annen trening som stimulerer hjernen. Selve lysstimuleringen foregår ved at man avslappet

sitter og får farget lys inn i øynene. De fleste liker å kombinere dette med å lytte til musikk.

Grete Rynning kan kontaktes på grete.rynning@lysstimulering.no. Eller du kan lese mer på nettsiden www.lysstimulering.no.



I dag er det en motetrend å bruke solbriller hele tiden, men husk å la lyset slippe inn på netthinne innimellom når du er ute, anbefaler lysterapeuten Grete Rynning.

bør behandlingen vare i 45 minutter. Ved tilbakefall tas en ny behandlingsrunde etter samme oppskrift. Ved særlig gjenstridige symptomer, kan behandlingen tas gjennom hele vinterseongen.

Ved lysbehandlingen skal lyset treffe ansikt-et og øynene, men man skal ikke stirre rett inn i lampen. Sitt ca. 25-40 cm fra lampen, gjerne med noe å lese på. Effekten merkes som regel ganske raskt, ofte bare etter noen dager. Lysterapi kan også kombineres med andre behandlingsmetoder som akupunktur. For å få best effekt, anbefales det å begynne med forebyggende behandling tidlig på høsten, gjerne fra september/oktober. Solarium har ingen effekt.

Dersom man forskyver døgnet den andre veien ved å sovne veldig tidlig om kvelden og våkne grytidlig om morgenen, kan man ha god effekt av lysbehandling om kvelden. Lysterapi kan også med fordel benyttes av skiftarbeidere og i situasjoner hvor det er problemer med tidsforskjeller, som for eksempel jet-lag.

Lysterapilamper

Når sollyset sendes gjennom et prisme, vil man se at det består av en mengde farger. Kunstig, hvitt lys består også av mange forskjellige farger. Felles for alt kunstig, hvitt lys er imidlertid at det er et «fattig» lys sammenlignet med sollyset. Vi er skapt for å leve ute i sollyset, og en lampe klarer aldri å konkurrere med naturen. Men til tross for det er dagslyslamper nyttige hjelpemidler

mot vinterdepresjoner (SAD).

Det er viktig å være nøye når man kjøper en lampe til lysterapi. Lamper med hvitt fullspektrumlys bør ha minst 10.000 lux. Svakere lamper krever kortere avstand til øynene og/eller lengre behandlingstid. Lampen bør også være godkjent som medisinsk elektrisk utstyr.

Mye forskning på lys

Tidlig på 1800-tallet oppdaget de to tyske legene John Herschel og Johann Ritter at sollys også inneholder komponenter av et elektromagnetisk spekter som ikke er synlig for det blotte øye, de lange infrarøde strålene og de kortere og raskere ultrafiolette strålene. Senere ble det oppdaget at sollys kan drepe bakterier og andre mikroorganismer. Det ble derfor forsket på lysets helbredende virkning på blant annet tuberkulose og hudsykdommer.

Lys har siden vært anvendt til mye, spesielt i medisinsk sammenheng. Dessverre gikk kunnskapene raskt i glemmeboka da penicillin ble oppdaget i 1928 og man trodde man hadde funnet den optimale løsningen på det meste av medisinske utfordringer. Så enkelt var det imidlertid ikke, og etter hvert har interessen for lys som alternativ behandlingsform økt i hele verden.

I 1933 ble College of Syntonic Optometry etablert i USA. Her utdannes optometriste og medisinsk personell i bruk av farget lys ved ulike øyelidelser. Etter hvert har de erfart at dette også er et nyttig verktøy for lærevansker, men også ved hjerneskader og emosjonell ustabilitet kan lysbehandling hjelpe.

Synsforskeren T.A. Brombach påviste i 1936 at 69 prosent av alle barn som hadde lesevansker,

Se aldri direkte inn i lyset. Det beste er å sitte foran lampen med noe lesestoff, eller la lampen stå på skrivepulten mens du jobber eller spiser frokost. Det beste tidspunktet for lysstimuleringen varierer, da det avhenger av søvnmønsteret. Det anbefales derfor å rådføre seg med en relevant fagperson slik at resultatet blir mest mulig vellykket.

også hadde forminsket synsfelt og forstørret blindflekk. Dette er senere bekreftet av optometristen John Downing, som startet sine forsøk i 1968. Han og kollegaen Jacob Lieberman behandlet med godt resultat lærevansker og andre tilstander med farget lysstimulering på slutten av 80-tallet.

Dr. T.H. Eames, en lege som er tilknyttet Boston University, arbeidet videre med disse funnene, og konkluderte med at:

* 9 prosent av alle skolebarn har innsnevret synsfelt, og 83 prosent av disse har problemer i ett eller flere skolefag.

* Innsnevret synsfelt begrenser hastigheten på den visuelle persepsjonen.

* Barn med lærevansker har mindre synsfelt enn barn uten lærevansker.

Arbeidet til T.H. Eames er bakgrunnen for John Downings utvikling av lysstimulering med farget, blinkende lys. Forskeren og professoren Fritz Hollwichog hans medarbeidere har gjennom sin forskning i nesten 30 år fra 1948 til 1975 påvist at lyset ikke bare går gjennom den optiske nerven som går til synsenteret i hjernebarken, men at det også er en direkte forbindelse til hypothalamus, som blant annet regulerer stoffskiftet. Denne kalles den hypothalamiske trakt.

Boktips:

Odd Lingjerde: Vinterdepresjon, hva det er og hvordan det kan behandles. ISBN: 8200423018.

En liten lettlest bok på norsk som selges i bokhandlere og er skrevet av en av veteranene i Norge på forskning på lysbehandling.

Norman E. Rosenthal: Winter blues: Seasonal Affective Disorder, what it is and how to overcome it. Guilford Press, ISBN 1-57230-395-6. Engelskspråklig populærfremstilling av en av dem som først beskrev SAD vitenskapelig.

