

Wat is een winterdip?

Een seizoensgebonden depressie

In het najaar laat de zon zich minder zien. Dat kan je biologische klok flink ontregelen: als je alleen maar wilt slapen, eten en klagen heb je waarschijnlijk last van een winterdip.

In de zomer zijn we allemaal vrolijk en blij, maar zo gauw de eerste herfstregens vallen, wordt ook ons humeur neerslachtiger. Tijd voor een fikse winterdip. Somberheid, vermoeidheid, de hele dag in bed willen liggen, en meer trek in calorierijk eten hebben waardoor je gewicht weer toeneemt, je niet meer in je kleren past en NOG somberder wordt. Je raakt van de regen in de dip.

Artsen denken dat de winterdip ligt aan het licht. Het licht van de zon is in de winter minder sterk, en het is ook nog eens minder lang licht. Hierdoor raakt de biologische klok, die achter je ogen zit, flink van de leg. De winterdip wordt tegenwoordig dan ook vaak aangepakt met lichttherapie. Niet liggen onder de zonnebank, maar met licht uit een speciale lamp: een half uurtje lang maar liefst 10.000 lux op je doppen, en je winterdip verdwijnt als een sneeuwpop voor de verwarming.

Wat ook helpt: regelmaat, iedere dag voor 8 uur opstaan, een goed ontbijt nemen zodat ook je lichaam weet dat de dag weer is begonnen, zoveel mogelijk naar buiten gaan om wat extra licht mee te pikken, en lekker hard schaatsen zodat je lichaam het geluksstofje endorfine aanmaakt. Dag winterdip! Tot volgend jaar.