

Lichttherapie

Informatie voor jeugd en ouders

Pro Persona Jeugd biedt lichttherapie. Lichttherapie kan je helpen als je last hebt van seizoensgebonden stemmingsklachten en bestaat uit het richten van helder wit licht op de ogen. Lichttherapie heeft vaak succes. Iedereen maakt vanuit provitamines het vitamine D3 aan. Onder invloed van dit licht maakt je lichaam extra vitamine D3 aan en daarmee kan je sombere gevoelens bestrijden. Overigens kun je nooit te veel vitamine D3 aanmaken.

Voor wie?

Lichttherapie is bedoeld voor personen die last hebben van seizoensgebonden stemmingsklachten. Hieronder verstaan wij:

- aanhoudende sombere gevoelens;
- toegenomen vermoeidheid;
- meer dan gewoon slapen;
- toegenomen eetlust met een voorkeur voor koolhydraatrijk voedsel en een toegenomen lichaamsgewicht;
- een grotere gevoeligheid voor afwijzing.

De symptomen keren steeds weer terug in bepaalde perioden in het jaar (bijvoorbeeld in de herfst of winter). Omdat lichttherapie niet in alle gevallen helpt, beslist de psychiater of je in aanmerking komt voor lichttherapie. Ook kan het zijn dat deze een gesprek met je wil voeren. Lichttherapie wordt niet gegeven als je sombere gevoelens niet seizoensgebonden zijn, als je bepaalde oogafwijkingen hebt of als je diabetes of epilepsie hebt. Mensen met vormen van huidkanker krijgen ook geen lichttherapie. Bij een normale gezondheid is lichttherapie niet schadelijk voor de gezondheid.

Hoe?

Lichttherapie krijg je als de 'R' in de maand zit (tussen september en april dus). Voordat de therapie start, wordt een vragenlijst afgenomen. Bij lichttherapie ga je vijf keer in één week voor een speciale lamp zitten die een helder wit licht uitstraalt. De therapie is individueel en vindt in de ochtenduren plaats van maandag tot en met vrijdag. Voor jeugdigen van 8 tot en met 12 jaar duurt zo'n behandeling 35-40 minuten. Daarnaast krijg je iedere keer een gesprek met een sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV-er) die uitleg geeft over seizoensgebonden stemmingsklachten, maar ook instructies hoe ermee om te gaan.

Twee weken na de laatste lichttherapie wordt er weer een vragenlijst afgenomen en bespreken we met je of je baat hebt gehad bij de behandeling. Is er nog te weinig resultaat behaald, dan kun je nog één keer een serie van vijf behandelingen krijgen. Het kan zijn dat je een terugval krijgt na een eerdere succesvolle behandeling. In dat geval kun je weer opnieuw lichttherapie krijgen.

Bij behandeling van kinderen, jonger dan 12 jaar, vragen wij of de ouders ook mee komen. In andere gevallen kun je met de sociaal psychiatrisch verpleegkundige overleggen of jij jouw ouders meeneemt of een andere vertrouwenspersoon.

Waar en wanneer?

Lichttherapie is op afspraak en vindt plaats op een locatie van Pro Persona Jeugd.

Meer informatie

Heb je vragen, neem dan contact op met je hulpverlener.