

## **MIDVINTERMÖRKRETS FOLK LIDER AV MÖRKETS INVERKAN**

### **”Mera ljus!”**

Ovanstående uttalande sägs ha varit den tyske författaren Johann Wolfgang von Goethes sista ord i livet. Den egentliga bakomliggande tanken bakom Goethes ord kan vi inte veta med säkerhet, men säkert är att många är de finländare som befinner sig i midvintermörkret och längtar efter mera ljus. Att växlingarna i årstider och ljus inverkar på humöret har redan länge varit känt, men ändå är inte den moderna ljusforskningens historia speciellt lång. Det är först den grundligare forskningen som idkats på senare tid som belyser hur vanligt det bland finländare är att reagera på vintermörkret.

### **Utmattning eller depression?**

Den depressionsunderkategori som infaller på vintern – vinterdepression – fick sin benämning först för ca tio år sedan. I och med detta fick många finländare ett namn på sitt syndrom. En betydligt större del av befolkningen omfattas av vinterutmattning, som påminner mycket om vinterdepression, men är ett betydligt lindrigare tillstånd. Enligt olika undersökningar är andelen av befolkningen som lider av egentliga vinterdepressionssymptom ca 1 – 3 procent. Förekomsten av vinterutmattning beräknas vara i storleksklassen 10 – 25 procent. Detta har undersökts vid Jyväskylä universitet i en undersökning omfattande 2000 vuxna. Enligt denna undersökning upplever upp till var fjärde finländare vinterutmattningssymptom utan egentligt depressionstillstånd.

### **Avvikande signaler**

Till vinterdepressionen hör typiska depressionssymptom såsom sänkt humörläge, känslor av hopplöshet, värdelöshet och skuld. Utöver dessa uppträder även atypiska depressionssymptom som till exempel förhöjt sömnbehov och ökad aptit. Vinterdepression är ett tillstånd som motsvarar djup depression och som bör behandlas på vederbörligt sätt av läkare. De som utmattas av vintermörkret lider inte av allmänna depressionssymptom, utan lider närmast av ökat sömnbehov och trötthet. Också ökad aptit och ökat sötsakssug och härpå följande viktökning är ett allmänt förekommande fenomen.

### **Att kämpa emot vintermörkret**

Hur avvärja ett annalkande vintermörker? Även om brist på ljus inte entydigt är den enda bakomliggande faktorn bakom vinterdepression och –utmattning, så lindrar ljus bevisligen symptomen för de som lider av mörkrets inverkan. Att söka sig till ljuset är effektivt, lindring fås såväl av naturligt som av konstgjort ljus. Att idka motion utomhus en solig dag är en ypperlig kombination. Dessutom får många hjälp av ljusterapibehandling. Lampor som speciellt utvecklats för detta ändamål lyser på många ljushungrandes arbetsbord och i vardagsrum. Det är säkerligen ingen överraskning att en hälsosam kost är en väsentlig faktor vid bekämpandet av vintermörkrets effekter. Betydelsen av ett tillräckligt D-vitaminintag förstärks under vintermånaderna, eftersom solljuset är den viktigaste D-vitaminkällan. Tyvärr har vi inte i Finland tillgång till solljus året runt, och därför borde D-vitamin fås via kosten eller i form av vitamintillskott. Om man har möjlighet därtill, är flykt ett alternativ att överväga. Att resa till söderns sol kan vara ett uppiggande alternativ för den som skyr vintermörkret.

Ljusets betydelse bör inte överbetonas, då människan i slutändan behöver en lagom balans mellan ljus och mörker. Under vintermånaderna kan människans inre klocka dra sig och då rubbas denna balans. Ställningarna håller på att ändras i kampen mellan ljus och mörker. Det är hög tid att möta den annalkande sommaren – det är mörkets tur att stiga tillbaka.

### **Lux är ett enhet för att mäta ljusstyrka**

Ett levande ljus på en meters avstånd:

1 lux

Allmän belysning i hemmet:

100 – 200 lux

Belysning i kontorsutrymmen:

200 – 600 lux

En mulen dag:

1 000 – 2 000 lux

Ljusterapilampor:

2 500 – 10 000 lux

Klart dagsljus:

10 000 lux

Operationsal:

10 000 – 20 000 lux

Direkt solljus:

50 000 – 100 000 lux

Som källa har använts: Voimaa valosta, Timo Partonen (2005)

Artikeln sammanställd av Tero Piikkilä, svensk översättning av Agneta Honkala