

Lysbehandling

Lysbehandling er fantastisk virksomt mod træthed og så kaldt vinterdepression.



Lysbehandling:

Priser:



Lysbehandling med dagslyslampe ½ time kr. 180

Tilbydes i forbindelse med en behandling. 15 min. Kr. 30,-

Behandling

1. Periode: 2-3 uger. Perioden bliver længere jo senere man starter.

1/2 time hver morgen ved 10.000 lux (30 cm) eller 1 time ved 5.000 lux (50 cm).



2. Periode: 1-2 uger.

1/2 time hver 2. morgen ved 10.000 lux eller 1 time ved 5.000 lux. Det kan være i weekenden samt tirsdag og torsdag.

3. Periode: Resten af perioden frem til foråret.

1- 1½ time 2 gange ugentligt, gerne samlet i weekenden.

Vinterdepression

Lysbehandling mod vinterdepression

- en sikker og effektiv udvej!

Der er sagt og skrevet meget om lysterapi og vinterdepression. Men alle er enige om, at der er noget om snakken, og at en effektiv og fuldspektret dagslyslampe kan give bemærkelsesværdige resultater.

Mange kender det. For nogle begynder det i det tidlige efterår og varer måske helt hen til det sene forår. Arbejdsglæden og energien forsvinder og man sover mere end sædvanligt. I Danmark lider ca. 5% af befolkningen af vinterdepressioner. Heraf er ca. 75% kvinder. Hvorfor det særligt rammer kvinder vides ikke med sikkerhed.

I Middelhavsområdet kender man bogstaveligt talt ikke til fænomenet, så vi i de skandinaviske lande er altså særlig hårdt ramt. Tænk at bo i f.eks. Bergen i Norge, hvor det oven i købet regner langt mere end i Danmark - og hvor der er færre lyse timer end her.

Mennesker, der lider af vinterdepression, påvirkes af intensivt lys, som indeholder det fulde dagslys spektrum. Behandlingen sker ved, at lyset gennem øjnenes pupiller stimulerer nethinden. Herfra transmitteres det op gennem hjernen. Den bedrende virkning sker på grund af en biokemisk proces i hjernen - forårsaget af lyset.

Bivirkninger og kontraindikationer:

Bivirkninger og kontraindikationer:

Lyset er uden ultraviolette og infrarøde stråler. Der er sjældent bivirkninger, og det drejer sig så om øjenirritation eller hovedpine, som forsvinder ved seponering. Manisk eller hypomaniske tilfælde kan ses.

Der findes ingen kontraindikationer.

Lysbehandling i klinikken:

Sammenfattende må det understreges, at såfremt man har lyst til at tilbyde en patient lysterapi i en periode, så skal man give behandlingen enten så tidligt som muligt på dagen eller sent alt efter søvnanamnesen.