
Lysbehandling

ARTIKKEL

HOLSTEN F

BJORVATN B

Sammendrag

Selv om kjente klinikere i århundrer har beskrevet sammenhengen mellom depresjoner og årstid, var det først i 1984 at den amerikanske psykiateren Norman Rosenthal og medarbeidere beskrev et syndrom som de kalte "seasonal affective disorder" eller sesongavhengig affektiv lidelse. Vinterdepresjon er en sesongavhengig affektiv lidelse som er karakterisert av depresjonssymptomer, tretthet og søthunger. Den gode effekten pasienter med vinterdepresjon har av lysbehandling er i seg selv et kjennetegn ved denne tilstanden.

Man har også kliniske rapporter om at ikke bare pasienter med depresjonssymptomer, men også noen med panikkangstlidelser og tvangslidelser kan vise sesongvariasjon og ha nytte av lysbehandling. Også ved skumringsuro, etsyndrom preget av konfusjon og agitasjon om ettermiddagen hos pasienter med Alzheimers sykdom, har man vist at noen pasienter kan ha nytte av lysbehandling.

Lys ser ut til å spille en rolle i forhold til serotoninomsetningen og er dessuten et potent middel til å korrigere faseforstyrrelser av søvn. Basert på disse funnene blir bruk av lysbehandling alene eller i kombinasjon med søvndeprivasjon eller medikamenter omtalt.

Publisert: 30. juni 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. februar 2026.