

Sesong for depresjon



Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet



HØST: Gjør mange nedstemt.

FOTO: ARNE OLAV L. HAGEBERG

Psykolog Tor Halvorsen har størst pasientrush i førjulstiden. På spørsmål om det finnes måter å forebygge sesongavhengig depresjon på, svarer han ganske klart:

– Ja, det gjør det. Det handler om å gire ned litt om høsten. Selv om alle krever at du yter 110 prosent, er du nødt til å bremse. Når mørket kommer, produserer vi ikke nok serotonin, det gjør at vi blir utmattede, utbrente og slitne.

Halvorsen forteller videre at slike symptomer kan lede til høstdepresjon. Kjærlighet, trening og lys er de beste metodene for å motvirke sesongavhengig depresjon.

Aftenposten Aften 14.10.2008