

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen, og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet)

SPØRGSMÅL:

"I vinterhalvåret bliver jeg altid ramt af tristhed. Er der noget, jeg kan gøre allerede nu for at forebygge vinterdepression? Jeg vil helst undgå medicin."



INGER FORBES

Ph.d., kemiingeniør, naturopat og coach, Ingerforbes.dk

Kosten kan hjælpe dig

SVAR Som du selv er inde på, er det vigtigt, at du starter på forskellige tiltag, allerede før vinterdepressionen har meldt sig. Faktisk kan du have stor glæde af at følge nedenstående råd om kost og kosttilskud hele året – du bliver simpelthen i bedre humør. Fra kosten får du de livsvigtige næringsstoffer, som er nødvendige for at danne serotonin, som er den neurotransmitter, der gør dig glad. Spis så vidt muligt masser af grønne grøntsager (især avocado, grønkål, rosenkål, porre, spinat og broccoli), sunde proteiner (især kylling, kalkun, fisk, æg, bønner, linser, kerner, frø og nødder), frugt (især kiwi, banan og appelsin) og gode fedtstoffer (især koldpresset olivenolie, kokosolie og smør). Drik te af mynte og citronmelisse – sidstnævnte er effektiv mod tristhed. Hold blodsukkeret stabilt ved at spise fem-seks små daglige måltider i stedet for tre større. Skær ned på forbruget af kaffe, alkohol og sukker. Suppler maden med et multivitamin- og mineralpræparat dagligt, og tag ekstra tilskud af B- og C-vitaminer. Indtag tilskud af magnesium (gerne som citrat) samt af livsvigtige fedtstoffer i form af fiskeolie eller hørfrøolie.





CHARLOTTE BANG

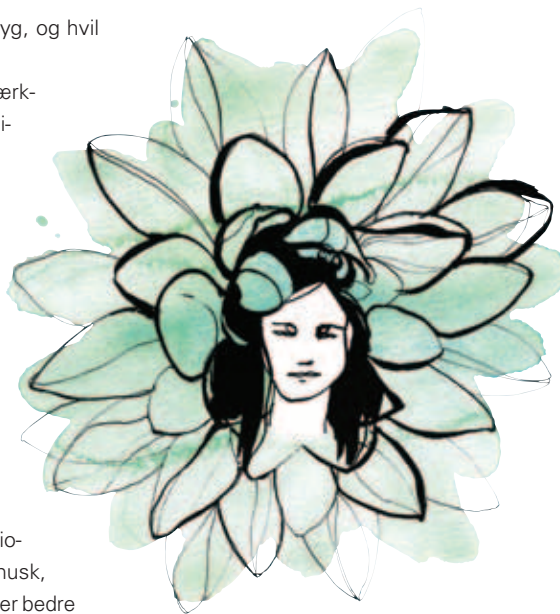
*Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut,
Charlottebang.dk*

Styrk din robusthed med meditation

SVAR Til forebyggelse af vinterdepressioner har psykoterapi vist sig at have en positiv effekt. Hvordan man i øvrigt bedst forebygger tilstanden er lidt usikkert. Men alt, som gør dig mere robust fysisk, mentalt og følelsesmæssigt, kan formentlig også gøre dig mere modstandsdygtig over for vinterdepression. Sørg derfor for at leve sundt og have aktiviteter, som gør dig glad. Vi ved, at både meditation og åndedrætsøvelser har en positiv effekt på vores velbefindende, så prøv at starte en daglig meditationspraksis allerede nu:

- Sæt dig godt til rette med rank ryg, og hvil hænderne på lårene eller i skødet.
- Luk øjnene, og vend hele din opmærksomhed mod åndedrættet. Tag naturlige dybe åndedræt helt ned i maven.
- Tæl hver indånding og udånding, sådan at du ånder ind på eeeeeet, ud på tooooo, ind på treeeee.... osv. Når du kommer til ti, starter du forfra.

Bliver du distraheret af tanker eller lyde, vender du blot opmærksomheden tilbage til åndedrættet og tællingen. Hvis du ikke kan huske, hvor du kom til, kan du starte forfra med "et". Du kan lave meditationen kortere eller lidt længere, men husk, nogle få minutters daglig meditation er bedre end ingen meditation.



Lys og lykkepiller

SVAR Man ved desværre ikke meget om, hvordan man hverken forebygger eller behandler vinterdepression. Der er mange teorier og mange gode råd – de fleste dog uden videnskabelig bevist effekt. Mit råd til dig er først og fremmest at bibeholde en fast døgnrytme over vinteren, hvor du er oppe i så mange "lyse" timer, som muligt. Selvom resultaterne fra videnskabelige forsøg med lysterapi ikke er overbevisende, kan det være et forsøg værd – måske især på de særligt grå dage. Hvis du

ikke allerede har gjort det, kunne det være værd at overveje, om der er noget særligt i vintermånederne, der trigger de depressive tanker – og undgå det så vidt muligt. På samme måde kan du tænke over, hvilke aktiviteter der plejer at hjælpe, og planlægge så mange af disse som muligt. Jeg forstår godt, at du gerne vil undgå "lykkepiller", men antidepressiver hjælper faktisk mange, så jeg vil råde dig til at tage en snak med lægen om dem i god tid, inden vintermånederne kommer.



MORTEN ELSØ

*Cand.scient. i
molekylær ernæring og
fødevareteknologi samt
sundheds- og livsstilscoach,
Mortenelsøe.dk*