PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Behandling af bipolar depression med lysterapi

Vi anbefaler dig behandling med lysterapi mod bipolar depression. Lysterapien bør foregå i et tæt samarbejde med din læge.

Du kan forvente virkning efter cirka 4 ugers behandling. Virkningen bør løbende vurderes i samarbejde med din læge.

Når du har fået det bedre, anbefaler vi vedligeholdelsesbehandling med den samme virksomme behandlingstid igennem flere måneder for at forebygge tilbagefald.

SÅDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN

Tag lysterapi midt på dagen
Du skal anvende lysterapi om middagen mellem klokken 12 og 14. Start med 15 minutter om dagen den første uge. Den daglige behandlingstid bør øges med 15 minutter ugentligt indtil 45-60 minutter dagligt – eller mindre, hvis symptomerne på din depression svinder, inden du når op på 45-60 minutter.

Sørg for den rette vinkel
Lysterapi virker via øjnene, men du behøver ikke at se direkte ind i lampen. Du kan sidde foran lysterapilampen, som er placeret på et bord, hvor du fx kan læse en bog, kigge på mobil eller tablet eller blot kigge frem. Lampen bør placeres sådan, at den lyser nedad, så vinklen mellem midten af lampen og øjenniveauet ligger mellem 30 til 60 grader.

Brug en godkendt lampe med UV og 10.000 lux
Brug altid en godkendt lysterapilampe med UV-filter fra et anerkendt firma. Lamper med hvidt lys anbefales, men blåt lys kan også anvendes. Lysstyrken bør være 10.000 lux målt ved ansigtet. Lux er oftest angivet, når man læser på lampens specifikationer. Den optimale afstand mellem lampen og ansigtet bør fremgå af lysterapilampens brugsvejledning, men er typisk omkring 30 cm. En stor skærm er at foretrække frem for en mindre, da den modtagne lysstyrke ved øjnene derved påvirkes mindre, når du bevæger hovedet.

MULIGE BIVIRKNINGER

Bivirkninger er sjældne. Typisk ses hovedpine, overanstrengte øjne, kvalme eller uro. Bivirkningerne aftager typisk efter kort tid eller ved at reducere behandlingstiden. Ved vedvarende bivirkninger bør du stoppe behandlingen og kontakte din læge. Har du en øjensygdom, bør du vurderes af en læge, før du påbegynder lysterapi.

I forbindelse med bedring af depression kan du eventuelt få maniske symptomer. I så fald bør du holde pause med behandlingen og kontakte din læge.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Ambulatorium for Bipolar Lidelse
Tlf. 97 64 44 21

Vi træffes bedst:
Mandag – torsdag: 8.00 – 10.00 og 12.30 – 15.00
Fredag: 8.00 – 10.00 og 12.30 – 14.00