



Kaamosmasennus

Kaamosmasennus on pimeinä talvikuukausina toistuvasti ilmenevä masennustila, joka oireilee alentuneena mielialana, ahdistuneisuutena, mielenkiinnottomuutena, aloitekyvyn heikkenemisenä, ärtyisyytenä ja toivottomuutena. Väsymys ja unentarve lisääntyvät ja psyykinen ja fyysinen haluttomuus ovat tavallisia kaamosmasennuksessa. Ruokahalu voi kasvaa ja paino nousee. Tavanomaisesta masennustilasta poiketen oireet voimistuvat iltpäivisin. Kaamosmasennuksen oireet toistuvat vuosittain samaan aikaan talvisin. Oireet alkavat yleensä lokakuussa, ovat voimakkaammillaan marraskuusta tammikuuhun ja lieviytyvät helmimaaliskuun aikana. Kesällä oireet häviävät.

Noin 1 % väestöstä kärsii talvisin toistuvista kaamosmasennusjaksoista. Tämän lisäksi 10–30 % väestöstä kärsii talvikuukausien aikana lievemmästä kaamosoireilusta ilman varsinaista masennustilaa. Tätä talvikuukausina ilmenevää lievempää tilaa kutsutaan kaamosrasitukseksi. Esimerkkinä tällaisesta kaamosrasituksesta on talvikuukausina ilmenevä makeannälkä, lihominen, väsymys ja liikaunisuus. Kaamosmasennus voimistuu yleensä iän myötä, ensimmäiset oireet ilmenevät keskimäärin 20–30 vuoden iässä. Iän myötä oireet usein voimistuvat, osalla oirekuva kuitenkin häviää vuosien myötä.

Kaamosmasennuksen ja kaamosoireilun tehokkain hoito on talvikuukausien aikana otettu valohoito. Noin neljä viidestä kaamosmasennuksesta kärsivästä toipuu oireista, jos valohoito toteutetaan oikein.

Valohoito on tehokkaampaa, jos se otetaan aamuisin kello 5.30–9.00. Valohoito on sitä tehokkaampaa, mitä aikaisemmin se otetaan. Tämän vuoksi kirkasvalohoito annetaan aamulla heti heräämisen jälkeen. Osa potilaista hyötyy myös muuna aikana päivästä otetusta valohoidosta. Kirkasvalohoidon vaikutus ilmenee noin viikon hoitajakson jälkeen. Valohoitoa tulee jatkaa päivittäin tai vähintään 2–4 viikkoa. Oireet uusiutuvat tavallisesti 1–3 viikon kuluttua valohoidon päättymisestä, jonka vuoksi valohoitoa kannattaa jatkaa joko 1–2 viikon jaksoina tai keskeytyksettä vähintään viitenä aamuna maaliskuuhun saakka.

Myös kaamosrasituksesta kärsivät voivat hyötyä valohoidosta. Vaikka kirkasvalohoidon ei ole osoitettu aiheuttavan vakavia silmiin kohdistuvia haittoja, tulee verkkokalvon tai linssin sairauksista kärsivien kysyä silmälääkärin mielipidettä ennen hoidon aloittamista.

Säännöllinen kuntoliikunta lievittää kaamosoireita ja lisää kirkasvalohoidon tehokkuutta. Jos valohoitoon liitetään säännöllinen kuntoliikunta, valohoidolla saadaan riittävä hoitovaikutus 2–3 hoitokerralla viikossa.

Ulkoilu kirkkaassa auringonvalossa vähentää kaamosmasennuksen ja kaamosrasituksen oireita.

Valohoidon ohella kaamosmasennuksen hoidossa voidaan käyttää masennuslääkkeitä.

Toistuvista talvikuukausina ilmenevistä masennustiloista kärsivän kannattaa aina keskustella tilasta lääkärin tai psykiatrin kanssa saadakseen asianmukaiset ohjeet valohoidon käyttämisestä.

Jari Havela
Urheilulääkäri