

# Kaamosmasennus

Lääkärikirja Duodecim

14.9.2014

psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen

Kaamosmasennustilassa esiintyy masennustiloissa ilmeneviä tavanomaisia oireita, kuten surullisuus, alentunut mieliala, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, mielihyvän ja mielenkiinnon kokemisen menettäminen sekä arvottomuuden, syyllisyyden ja toivottomuuden tunteet. Oirekuvalle on ominaista unentarpeen lisääntyminen, fyysisen aktiivisuuden väheneminen, väsymys, seksuaalisten halujen heikentyminen, ruokahalun kasvu ja etenkin hiilihydraatti- tai tärkkelyspitoisten ruokien syöminen ja painon lisääntyminen. Tavanomaisesta masennustilasta poiketen oireet voimistuvat iltapäivisin. Kaamosmasennuksen oireet toistuvat vuosittain samaan aikaan talvisin. Oireet alkavat ilmetä 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.

## Itsehoito

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

Kirkasvalohoitolamppuja voi hankkia lamppuja myyvistä liikkeistä. Kirkasvalohoidossa henkilö viettää päivittäin 30–60 minuuttia kirkaassa (2 500–10 000 luksia) keinovalossa pitäen silmiään avoinna. Valon voimakkuus riippuu suuresti valolähteen etäisyydestä. Tämän vuoksi on tärkeää, että valohoitoa ottava istuu riittävän lähellä laitetta. Kirkasvalolampuissa käytetään valkoisia loisteputkivaloja, joista ultraviolettisäteily on suodatettu pois. UV-säteilyä ei suositella valohoidossa sen silmiin ja ihoon kohdistuvien haittojen vuoksi.

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 voi olla hyötyä. Kirkasvalohoidon vaikutus ilmenee noin viikon hoitojakson 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.

Hyvin kirkas valo voi aiheuttaa silmien ärsytystä.

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.

Kirkasvalohoito voi joskus aiheuttaa lievää päänsärkyä tai levottomuutta. Joillakin yksittäisillä henkilöillä kirkasvalohoito on aiheuttanut manian tai hypomanian oireita, jonka vuoksi kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivien henkilöiden tulee suhtautua varovaisesti kirkasvalohoidon käyttöön.

Säännöllinen kuntoliikunta lievittää kaamosoireita ja lisää kirkasvalohoidon tehokkuutta. Jos valohoitoon liitetään säännöllinen kuntoliikunta, valohoidolla saadaan riittävä hoitovaikutus 2–3 hoitokerralla viikossa. Ulkoilu kirkaassa auringonvalossa vähentää kaamosmasennuksen ja kaamosrasituksen oireita. Viikonkin matka etelän auringonvaloon voi lievittää oireita. Aurinkomatkan vaikutus kaamosmasennuksen oireisiin kestää pari viikkoa paluun jälkeen.

## Milloin hoitoon

Toistuvista talvikuukausina ilmenevistä masennustiloista kärsivän kannattaa aina keskustella lähiviikkojen tai –kuukausien kuluessa lääkärin tai psykiatrin kanssa saadakseen asianmukaiset ohjeet valohoidon käyttämisestä.

Valohoidon ohella kaamosmasennuksen hoidossa voidaan käyttää myös serotoninergeisiä depressiolääkkeitä.

## Käytettyjä lähteitä

Partone:Kaamoksesta kesään, Kustannus Oy Duodecim, 2002

Partonen T: Kaamosmasennus. Kirjassa; Heiskanen T, Huttunen MO, Tuulari J (Toim); Masennus, Kustannus Oy Duodecim, 2014

Partonen T: Valosta aikaa –Sisäinen aika ja tevreys. Kustannus Oy Duodecim, 2012

Artikkeli on tarkastettu 14.9.2014  
Artikkelin tunnus: dlk00377 (019.400)  
© 2015 Kustannus Oy Duodecim