

## **Kaamosmasennus**

Erään teorian mukaan *kaamosmasennus* on sisäisen kellon rytmihäiriö. Virallisesti määriteltynä kaamosmasennus on pimeinä talvikuukausina toistuvasti ilmenevä masennustila, joka johtuu auringonvalon puutteesta talviaikaan

## **Kaamosmasennukseen liittyä**

1. ruokahalun kasvamista, usein hiilihydraattipitoisen ravinnon himoa ja painonnousua.
2. unen tarve kasvaa. Ruokahalun lisääntymisen, lihomisen, väsymyksen ja runsasunisuuden esiintyessä talvisin ilman masennuksen taudinkuvaa ei ole kyseessä kaamosmasennus vaan lievempi **kaamosrasitus**.

## **Hoitomenetelmäksi suositellaan**

1. päivittäistä annosta kirkasvaloa. Kirkasvalo kompensoi keinotekoisesti menetettyä auringonvaloa ja 15–45 minuuttia päivittäin valonlähteen ääressä helpottaa oireita.
2. Matkailua aurinkoisiin talvikohteisiin viikoksi tai kahdeksi suositellaan myös hoitomenetelmänä.

## **Lumie kirkasvalohoidon hyödyt**

1. V aikuttaa suoraan työpäivän vireystasoon
2. suoriutuminen työpäivän aikana paranee, jolloin työntekijä kokee onnistumista ja yrityksen menestyy (Esim. muisti, aistihavainnot, reaktiokyky, ongelmien ratkaisu, päätöksenteko, toimeenpano -ja aloitekyky)
3. Mieliala paranee ja tunteet tasapainottuu, jolloin se vaikuttaa suoraan kaikkien viihtyvyyteen työpaikalla sekä asiakaspalvelun laatuun
4. Ennaltaehkäisee ja parantaa kaamosoireita ja kaamosmasennusta

## **Kirkasvalohoidon hyödyt yritykselle:**

1. Lisää työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista sekä työpaikalla että vapaa-ajalla
2. Työntekijöiden työpanos ja viihtyvyys paranee, mikä vaikuttaa suoraan yrityksen menestykseen
3. Ehkäisee kaamosoireiden vaikutuksia ja niihin liittyviä sairauksia
4. Vähentää sairauspoissaoloja ja lisää työtehoa
5. Viihtyisässä ja menestyvässä yrityksessä työntekijät tuntevat luottamusta ja haluavat sitoutua.

## **Kirkasvalohoidossa**

henkilö viettää päivittäin 30–60 minuuttia kirkkaassa (2 500–10 000 luksia) keinovalossa pitäen silmiään avoinna. Valon voimakkuus riippuu suuresti valonlähteen etäisyydestä. Tämän vuoksi on tärkeää, että valohoitoa ottava istuu riittävän lähellä laitetta

Valohoito on tehokkaampaa, jos se otetaan aamuisin kello 5.30–9.00. Valohoito on sitä tehokkaampaa, Lumie valaisinta käyttävät hyötyy myös muuna aikana päivästä otetusta valohoidosta voi olla hyötyä. Kirkasvalohoidon vaikutuksen huomaat jo 3–4 päivän hoitjakson 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 Lumie LED valaisimessa valaisin on käyttäjäystävällinen eikä häikäise laadukkaan LED valonlähteensä ja portaattoman käännettävyytensä ansiosta.