

BRUK AV VIRTUELL MØRKEBEHANDLING

Ved mani/hypomani



GENERELLE PRINSIPP



BLÅBLOKKERANDE BRILLER (BB-briller) gjer at det ikkje kjem blått lys til augene. Dette blir oppfatta av hjernen som at dagslyset er borte, det skapar eit «virtuelt» mørke for hjernen.

Dette set hjernen og deretter resten av kroppen i nattmodus, medan deler av hjernen som dannar bilde oppfattar omgjevnadane som om det fortsatt er ganske lyst.

Det virtuelle mørket fremjer ro og kvile, og hindrar blått lys i å bremse din eigen melatoninproduksjon. Det motverkar uro og uønska vakenhet på kvelden. Melatonin er eit svært viktig hormon som styrer døgnrytmen, og er viktig for vern og restitusjon av celler og organ om natta.

MØRKEINTERVALLET er perioden i døgret frå ein tek på BB-brillene til ein ønskjer å stå opp. For å skape mørke for hjernen blir BB-brillene brukt til ein legg seg og skrur av lyset. Det er veldig viktig for effekten at ein unngår lyskjelder som inneheld blått lys i heile mørkeintervallet eller har BB-briller på. Det tek bare sekund før lys har gjort hjernen aktiv og mindre enn fem minutt før melatoninnivået er heilt

undertrykt. Om du står opp i løpet av mørkeintervallet bør ein ta på BB- brillene med ein gong og alltid før lyset blir slått på. Alternativt kan ein bruke lyskjelder på soverommet og badet som ikkje inneheld blått lys.

Sidan døgnrytmen blir tilpassa etter når ein tek på BB-brillene er det viktig å ta dei på til samme tid kvar dag og ikkje gjere store endringar på starttidspunktet i løpet av ein kort periode. Ei brå endring, slik som å slutte brått eller endre starttidspunktet med fleire timar kan forstyrre døgnrytmen og uønska effekt på søvn og stemningsleie.

BB-brillene bør som generell regel ikkje brukast på dagtid, bortsett frå når ein ønskjer å endre døgnrytme slik som ved tilpassing til ny tidssone der ein vil minimere jetlag symptom, eller ved spesielle situasjonar der dette er avtalt med ansvareg lege.

BB-briller filtrerer bort meir enn 99 % av blått lys, men ein bør likevel unngå å ha høg lysstyrke på PC og mobiltelefon på kveldstid i mørkeintervallet.

BIPOLAR LIDING MANISK EPISODE



TA PÅ BB-BRILLENE KL. 18. Dette vil hjelpe til å finne roen på kvelden før leggetid. Ha brillene på heile tida før lyset på soverommet er sløkt. Når det er mørkt kan ein ta av brillene. Sørg for å ha det så mørkt på soverommet som mogeleg.

OM DU VAKNAR PÅ NATTA eller før kl. 08 må du ta på brillene med ein gong, og alltid før lyset blir skrudd på. Kl. 08 bør ein likevel ta av brillene for ikkje å forskyve døgnrytmen mot «B-rytme» (sovne seint på kvelden og sove lenge på morgonen).

DET ER SVÆRT VIKTIG at denne prosedyren blir fulgt nøye til ein er heilt ute av manien. Uregelmessig bruk under ein manisk episode vil gje tap av effekt og tilbakefall grunna ny aktivering frå lys og forstyrra døgnrytme.

Dersom dette skjer blir det tilrådd å gjenoppta prosedyren med å ha på BB-briller, eller ha mørkt rom i perioden kl 18-08 så lenge ein har maniske symptom.

NÅR EIN BLIR BEDRE frå dei maniske symptoma kan depressive symptom komme eller bli meir framtrædande. Pasienterfaringar seier at virtuell mørkebehandling kan ha god effekt mot

angstsymptom (frå indre uro til sterk angst), òg når depressive symptom dominerer. Likevel kan det vere for tidleg å ta på brillene kl. 18 dersom ein ikkje lenger har den maniske over-aktiveringa. Dette vil merkast ved at energien blir ubehageleg låg. Akkurat som at det kan vere trong for å redusere visse typar medisin når ein begynner å bli bedre av ein manisk episode, bør mørke-intervallet kortast ned når ein blir bedre. Dette blir gjort ved at tidspunktet for når ein tek på BB-brillene gradvis blir utsett til hhv kl. 19, kl.20 og kl. 21 avhengig av symptoma sin kvalitet og individuell foretrukken døgnrytme.

OM DU BRUKER MEDISIN må du ikkje la vere å bruke desse fordi du har begynt med BB- briller. Likevel kan behovet for medikamentell melatonin endrast, sidan virtuell mørke fremjer eigenproduksjonen av dette viktige hormonet.

OM DU BRUKER BB-briller etter utskriving bør du informere behandlende lege eller psykolog sidan denne metoden påverker fysiologien din, og vil ha betydning for heilheten i di behandling. Det er òg viktig at din behandlar kan observere effekt og gje råd om rett bruk.



TRYGGLEIK

Virtuelt mørkebrillene må ikkje brukast dersom ein er førar for eit kjøretøy eller farlege maskinar, eller i situasjonar der det er viktig å vere svært årvaken.

Aldri sjå direkte på/mot sola medan du bruker BB-briller, og unngå òg ekstremt sterkt lys, fordi mørkebrillene òg svekker pupillerefleksjonen under bruk.

Ved depresjon bør du diskutere bruk av BB-briller med lege/ansvarleg behandlar, og det blir rådd ifrå inntil vidare å starte mørke-intervallet (når brillene blir tatt på) tidlegare enn 2 timar før leggetid, om ikkje anna er avtala.

BIRVERKNADER

Det er rapportert lite biverknadar under virtuell mørketerapi, kun reversibel hovudverk og uønska mykje tap av energi ved bruk av 14 timar mørkeintervall for personar som ikkje lenger hadde maniske symptom eller ikkje hadde bipolar lidning.



HAR DU SPØRSMÅL?

Kontakt koordinator Kronoterapi Vest,
Elisabet Anuglen Kalsås,
elisabet.anuglen.kalsas@helse-fonna.no.