



PREMIUM

NET BINNEN

07:00 PREMIUM Treurig dat Kamerleden elkaar die termen naar het hoofd slingeren...

30-01 PREMIUM Nederland staat dankzij 380.000 'rode vlaggen' hoog in een nieuw...

30-01 PREMIUM 'Wordt Zwolle een slaapstad?'

30-01 PREMIUM Lezers over leeg uitvak in Deventer tijdens IJsselderby: 'Scheer niet...

30-01 Lezers over suikertaks op suikervrije dranken: 'Het is helemaal niet suikervrij, d...

BEKIJK MEER ARTIKELEN

▲ Esther van Wageningen betoogt dat de 'januari blues' niet bestaat. © privefoto/getty images

'Een seizoensgebonden depressie bestaat helemaal niet'

OPINIE Januari, met zijn donkere, koude dagen staat algemeen bekend als de depressiefste maand van het jaar. Maar is dat zo? Nee, zegt stressfysioloog Esther van Wageningen. 'In delen van Noorwegen komt in bepaalde maanden de zon niet eens op en toch kennen ze bijna geen seizoensgebonden depressies.'

Esther van Wageningen 31-01-24, 09:00

Gelukkig dat januari bijna voorbij is. We zijn vast massaal opgeknapt. In Nederland lijden tienduizenden Nederlanders aan een seizoensgebonden depressie, maar februari is toch hetzelfde seizoen als januari? Bestaat er eigenlijk wel een seizoensgebonden depressie? Nee, is het antwoord. Het is allemaal afhankelijk van onze eigen percepties en de associaties die in ons brein opgeslagen liggen.

Gezelligheid

In sommige delen van Noorwegen komt in bepaalde maanden van het jaar de zon eigenlijk niet eens op en toch kennen die regio's bijna geen seizoensgebonden depressies. Hoe dat komt? Noorse mensen associëren de donkere dagen met gezelligheid. Ze ervaren de dagen als knus en warm. Dat komt doordat zij niet anders gewend zijn. Hun brein kent alleen de associatie van gezelligheid bij donkere dagen. Voor Nederlandse mensen ligt dit in de wintermaanden anders, behalve in december.



PREMIUM

Wat is de uitweg uit de niet-

MEEST GELEZEN



PREMIUM

'Laat kinderen maar eens flink hun neus stoten'

OPINIE

1



PREMIUM

Lezers over leeg uitvak in Deventer tijdens IJsselderby: 'Scheer niet...

LEZERSREACTIES

2

PREMIUM

De Ridouan Taghi's met obese



1001 TEKENS

3



Stelling | Bestraf het voeren van ganzen

Lichtjes

In december kan het in Nederland net zo vaak regenen als in januari en februari en ook is het in december donker. Toch associëren we de decembermaand vaak als gezellig en knus, aangezien december de maand is van lichtjes, kerstbomen en diners. Dat komt doordat we niet anders gewend zijn. Ons brein kent alleen de associatie van knus en gezellig bij de decemberdagen.



Als het in Nederland regent, donker en koud is, dan klaagt men steen en been

- Esther van Wageningen

Vervelend

Als het in Nederland regent, donker en koud is, dan klaagt men steen en been. Donkere en natte dagen vinden we vervelend. Het roept negatieve gevoelens op. Hier is feitelijk geen aanleiding voor, maar komt doordat dit type weer samengaat met ervaringen en associaties die we vervelend vinden.

Dingen die jouw brein vervelend vindt, vermijden we liever. Dat is een overlevingsstrategie. Niemand vindt het leuk om door de regen te fietsen en kletsnat op het werk aan te komen. Toch overkomt dit je weleens. Je brein verbindt deze vervelende ervaring dan aan het zien van de regen en de donkere wolken.

Zo kan het ook gaan als je in februari onverhoopt iets verdrietigs meemaakt. Valentijnsdag en Carnaval krijgen zo een andere lading. Dit zet processen aan in je lijf die vervelende gevoelens en belemmerende overtuigingen opleveren. We trekken ons terug, vermijden feestjes en voelen ons eenzaam.

Geïsoleerd

Als je donkere of feestdagen liever vermijdt en dus binnenblijft, neemt het aantal sociaal contactmomenten af. Hierdoor voel je je meer geïsoleerd en minder deel van de samenleving. Er gaan neerslachtige gevoelens spelen en je komt in een vicieuze cirkel terecht. Dat zijn vervelende gevolgen van een kleine wetmatigheid in je brein. In jouw lijf wordt zogenoemde stressfysiologie opgeslagen, tezamen met de waarnemingen van donkere wolken en regen. Die stressfysiologie is ervoor verantwoordelijk dat je binnen blijft. Als je dus aan de slag gaat met die verstoorde fysiologische processen, is het mogelijk anders naar donkere, koude dagen te kijken.

Verzonnen

De januari blues is dus een verzonnen concept. Als je actief aan de slag zou gaan met het elimineren van de stressfysiologie, dan ervaar je geen last meer van neerslachtige gevoelens, los van welke maand dan ook. Natuurlijk blijft door de regen fietsen vervelend, maar doordat je dit niet meer vermijdt, lukt het je om regie te pakken. Je kunt weer denken in oplossingen en neemt eerder een setje droge kleding mee of regelt dat je met iemand kunt carpoolen.

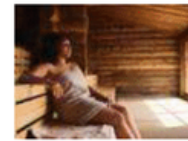
JOUW MENING



JOUW MENING

Stelling | Een losloophoudgebied voor honden moet verboden zijn als er een dassenburc...

WEBWINKEL



Dagje wellness bij Veluwe Bron

Van €42,50 voor €25,50



40-45, de Musical nu met 25% voordeel

Voor €54,75

Toen & Nu puzzel van 10 verschillende steden

Voor €19,99

Nederlands IJsbeelden Festival

Bastion hotelovernachting incl. ontbijt voor 2 pers.

Voor €89,00

BEZOEK DE WEBWINKEL

Een opinieartikel schrijven voor de Stentor

Allemaal oplossingen die je niet kunt bedenken zolang je belemmerd wordt door stressfysiologie. Tijd om een nieuwe perceptie in je brein op te slaan zodat volgend jaar januari gezellig en knus voor je wordt? Betrek dan dus het gevoel in je lijf bij de neerslachtigheid die je ervaart. Bewustwording van het effect op je lijf in samenhang met belemmerende overtuigingen is een mooie eerste stap.

Esther van Wageningen uit Dronten is stressfysioloog

POLL

Ik ben het met bovenstaande opinie

- eens
- oneens
- Ik twijfel
- Anders, namelijk... (ik reageer hieronder)



Ik ben geen robot

reCAPTCHA
Privacy - Voorwaarden

[Bekijk resultaten»](#)

Stem

MEEST GEDEELD



PREMIUM
Lezers over leeg uitvak in Deventer tijdens IJsselderby: 'Scheer niet...'

LEZERSREACTIES



Stelling | Een losloopgebied voor honden moet verboden zijn als er een dassenburc...

JOUW MENING

Stelling | Iedereen moet zich thuis voorbereiden op een mogelijke oorlog

JOUW MENING

Pak uw podium: zo kunt u als lezer bijdragen aan de Stentor

PREMIUM

'Onze ikke-ego-maatschappij zien we terug in procedures voor...

OPINIE