



FOTOTERAPIE - PODPŮRNÁ LÉČBA DEPRESE - ranní kúra po 3 týdny

Co to je: Silná **bílá denní** světelná terapie hojně používaná ve skandinávských zemích, která pomáhá „seřídít“ vnitřní hodiny, zvýšit energii a zlepšit náladu především v období úbytku denního světla. Ráno světelná léčba **utlumí melatonin** (hormon spánku) a přepíná tělo fyziologicky do bdělého režimu – proto léčbu děláme **brzy po probuzení**.

Naše lampa: profesionální panel **MedicoSun 30 (Blue Step)** s **plynulým náběhem** (oči si zvykají postupně), **kalibrovaným výkonem až 10 000 luxů** a **denním spektrem 6 500 K**. Světlo je **bez UV** a používá se **nepřímo** (pohled lehce stranou). Standardně sedíte **0,6–0,8 m** od lampy; je zde **časovač 30 min** a možnost jemné **titrace** intenzity a teploty světla pro citlivější oči.

Pro koho:

- **sezónní a periodické deprese, ranní pessimismus**
- dezorganizovaný denní rytmus (např. po **nočních službách**)
- **jet lag** a potíže s posunem spánku
- dlouhodobá **únava** a **poruchy soustředění** (po vyloučení somatické příčiny)

Jak to probíhá:

- **3 týdny**, ideálně **Po–Pá** (max. **15×**), min. **3× týdně**
- **20–30 min** / sezení · ranní bloky: **7:15 · 7:45 · 8:15**
- během sezení můžete číst bez brýlí
- **indikaci vždy stanoví lékař**, vedení a edukace - **odborná psychiatrická sestra**

Cena:

- paušál **1 500 Kč** / 3 týdny
- držitelé průkazu o invaliditě **II.–III. st.:** **700 Kč**

Na co myslet:

- známky zlepšení často již do **2 týdnů**
- krátkodobě se může objevit bolest hlavy, pálení očí, neklid/kolísání spánku → zkrátíme čas, změníme intenzitu světla, posuneme termín

Kontraindikace: závažné oční choroby / po oční operaci, fotosenzitivita (léky/dermatózy), epilepsie citlivá na světlo, výrazné migrény, bipolární porucha (jen po stabilizaci a pod dohledem).

Objednání: Web & formulář:

psychiatricka-ambulance.cz/kontakt/

