

## Kognitive Verhaltenstherapie kann Lebensqualität und Fatigue verbessern

**Datum:** 13.10.2020

**Original Titel:**

Effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT) in improving the quality of life and psychological fatigue in women with polycystic ovarian syndrome: a randomized controlled clinical trial

**MedWiss - Die Studie untersuchte den Effekt einer kognitiven Verhaltenstherapie beim PCO-Syndrom. Bei den Frauen, die eine kognitive Verhaltenstherapie erhielten, verbesserten sich die Lebensqualität und auch die Fatigue im Vergleich zu Frauen ohne Therapie erheblich.**

---

Das PCO-Syndrom ist eine chronische Erkrankung, die die Lebensqualität und die psychische Gesundheit stark belasten kann. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten jetzt den Effekt einer kognitiven Verhaltenstherapie beim PCO-Syndrom.

### **Die kognitive Verhaltenstherapie soll schädliche Gedankenmuster durchbrechen**

Kognitive Verhaltenstherapie ist eine Behandlungsform der Psychotherapie. Die Therapie geht davon aus, dass unsere Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten bestimmen. Der Patient soll lernen, schädliche Gedankenmuster zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Die Therapieform wird vor allem bei Depressionen, Angststörungen oder Essstörungen eingesetzt.

### **Die Therapie dauerte 8 Wochen**

Die Wissenschaftler untersuchten 74 Frauen mit PCO-Syndrom zwischen 18 und 35 Jahren zwischen 2016 und 2017. Diese wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe erhielt eine wöchentliche kognitive Verhaltenstherapie für 8 Wochen. Die Sitzungen dauerten zwischen 45 und 60 Minuten. Vor und nach den 8 Wochen beantworteten alle Frauen Fragen zu ihrer Lebensqualität und zur Fatigue.

### **Fatigue, also eine tiefe Erschöpfung, tritt bei vielen chronischen Erkrankungen auf**

Fatigue tritt bei vielen chronisch-entzündlichen Erkrankungen und vor allem bei Krebserkrankungen auf. Auch beim PCO-Syndrom kann Fatigue auftreten. Sie beschreibt eine körperliche und geistige Erschöpfung, die mit einer normalen Müdigkeit nicht vergleichbar ist und durch Schlaf nicht zu beheben ist. Sie äußert sich durch geringe Kraftreserven, ein erhöhtes Ruhebedürfnis, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und Reizbarkeit. Der Alltag kann durch die Fatigue stark beeinflusst werden.

### **Die Therapie verbesserte Lebensqualität und Fatigue**

Vor der Therapie waren zwischen den beiden Gruppen keine Unterschiede zu sehen. Lebensqualität und Fatigue waren gleich. Bei den Frauen, die eine kognitive Verhaltenstherapie erhielten,

verbesserten sich die Lebensqualität und auch die Fatigue im Vergleich zu Frauen ohne Therapie erheblich.

**Referenzen:**

Abdollahi L, Mirghafourvand M, Babapour JK, Mohammadi M. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT) in improving the quality of life and psychological fatigue in women with polycystic ovarian syndrome: a randomized controlled clinical trial. *J Psychosom Obstet Gynecol*. September 2018:1-11. doi:10.1080/0167482X.2018.1502265