

Mit Schlaf gegen Depression

Datum: 23.09.2019

Original Titel:

Effect of insomnia treatments on depression: A systematic review and meta-analysis.

MedWiss – Eine systematische Recherche und Zusammenfassung unterstützt die Behandlung von Schlafstörungen und Insomnia bei Patienten mit Depression. Solche Behandlungen können demnach depressive Symptome positiv beeinflussen. Welche Patienten aber besonders von einer Behandlung der Schlafprobleme profitieren könnten, muss noch geklärt werden.

Schlaflosigkeit, oder Insomnia, ist eine häufige Begleiterkrankung von Depression. Beide Erkrankungen können sich auch gegenseitig bedingen und verstärken. In früheren Untersuchungen deutete sich bereits an, dass einzelne Therapien der Insomnia, wie beispielsweise kognitive Verhaltenstherapie, auch depressive Symptome bessern können. Forscher untersuchten daher nun systematisch, ob Behandlungen von Insomnia Effekte auf depressive Symptome haben können.

Schlaf und Depression: häufig gemeinsam belastend

Mit einem systematischen Review mit Meta-Analyse wurden Studien zusammengefasst und analysiert, bei denen Patienten mit Depression gegen eine Schlafstörung behandelt wurden.

Systematische Recherche und Zusammenfassung von Behandlungsstudien zu Insomnia und Depression

Aus fast 4000 Untersuchungen Studien konnten 23 Studien für die Analyse genutzt werden. Obwohl in sämtlichen dieser Studien ein positiver Effekt der Insomnia-Behandlung auf depressive Symptome zu sehen war, waren die meisten der Ergebnisse nicht statistisch signifikant, könnten also auch Zufallsbefunde sein. Die Behandlungsmethoden und Patientengruppen unterschieden sich allerdings stark zwischen den Untersuchungen. Die Forscher berechneten einen Gesamteffekt aus allen Untersuchungen und fanden dabei Linderungen der Depression sowohl in Bewertungen mit der Hamilton Depressionsbewertungsskala (HAM-D), als auch mit einem weiteren Fragebogen zur Depression (Beck Depressionsinventar).

Behandlung der Schlafstörungen kann auch Depressionen lindern

Diese Ergebnisse unterstützen die Behandlung von Schlafstörungen und Insomnia bei Patienten mit Depression. Solche Behandlungen können demnach depressive Symptome positiv beeinflussen. Zukünftige Studien sind aber nötig, um genauer die depressiven Patienten zu identifizieren, die besonders von einer Behandlung der Schlafprobleme profitieren könnten.

Referenzen:

Gebara MA, Siripong N, DiNapoli EA, et al. Effect of insomnia treatments on depression: A systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety*. 2018;35(8):717-731. doi:10.1002/da.22776.