

## Schlafmangel als Antidepressivum

**Datum:** 24.04.2018

**Original Titel:**

Meta-Analysis of the Antidepressant Effects of Acute Sleep Deprivation.

Es ist lange bekannt, dass Schlafentzug Symptome der Depression lindern kann. Interessanterweise gab es dazu jedoch in den letzten 30 Jahren keine Übersichtsstudie, die die unterschiedlichen Methoden, Patientengruppen und damit einhergehend möglicherweise verbesserte Ansätze untersucht hätte. Beispielsweise kann man Patienten stundenweise Schlaf erlauben und sie anschließend verlängert (typischerweise für 20-21 Stunden) wachhalten, oder aber für 36 Stunden am Stück den Schlaf verhindern. Dr. Boland und ihre Kollegen von der *Perelman School of Medicine* an der Universität von Pennsylvania in den USA führten daher eine Übersichtsstudie durch, deren Ziel es war, die antidepressive Wirkung von Schlafentzug zu ermitteln und die Bedeutung der Unterschiede zwischen den Einzelstudien näher zu beleuchten.

Es wurden über 2000 englischsprachige Studien von 1974 bis 2016 mit den Schlüsselwörtern Schlafentzug und Depression in den Datenbanken PubMed und PsycInfo gefunden. Mit diesen Kriterien wurden 66 Studien gefunden, die zudem folgenden Ansprüchen genügten: sie führten experimentellen Schlafentzug durch, berichteten den Anteil der Patienten, die auf diesen Schlafentzug ansprachen, definierten zu Beginn der Studie, was als antidepressive Wirkung gewertet werden würde und kombinierten nicht den Schlafentzug mit weiteren Therapieansätzen.

Die Studienergebnisse beinhalteten den Anteil der Patienten, die auf die Behandlung ansprachen und welcher Patientengruppe sie angehörten (bipolar oder unipolar, also manisch-depressiv oder rein depressiv) sowie die Zugehörigkeit der Patienten zu verschiedenen Bevölkerungsgruppen und ihre bisherige Medikation. Weiter wurde beispielsweise beschrieben, wie der Schlafentzug erfolgte (komplett oder nur in Teilen).

Es zeigte sich im Vergleich der Studien, dass 45 % der Patienten auf den Schlafentzug ansprachen, wenn die Studien mit einer Vergleichsgruppe durchgeführt wurden. Wenn kein Vergleich innerhalb der Studie stattfand, zeigten sich bei 50 % der Patienten Effekte der Behandlung. Es schien dabei nicht entscheidend, in welcher Form der Schlafentzug stattfand. Auch ob Patienten depressiv oder manisch-depressiv waren, oder welche Medikamente sie als Basistherapie nutzten, beeinflusste das wesentliche Ergebnis der Studien kaum.

Diese Übersichtsstudie zeigt damit einen deutlichen Effekt von Schlafentzug auf Depressionen, unabhängig von Bevölkerungsgruppe, Medikation oder genauer Diagnose. Es ist nicht abschließend geklärt, wie die Auswirkungen von Schlafmangel auf die Gehirnfunktionen und Symptome bei dieser Erkrankung erfolgen. Jedoch zeigt sich, dass der Schlafmangel in sehr grundlegende Mechanismen eingreifen muss, die weitreichend depressive Symptome beeinflussen können.

**Referenzen:**

Boland EM, Rao H, Dinges DF, Smith RV, Goel N, Detre JA, Basner M, Sheline YI, Thase ME, Gehrman PR (2017). Meta-Analysis of the Antidepressant Effects of Acute Sleep Deprivation. *J Clin Psychiatry* 2017 DOI 10.4088/JCP.16r11332.