

## Schlafstörungen bei Depression: Was Betroffene tun können

### **Weniger Schlaf verbessert Stimmung - App unterstützt Patienten**

*Leipzig, 23. Mai 2018* - Ein Großteil der an Depression erkrankten Menschen leidet unter Schlafstörungen. Oft fühlen sich die Betroffenen dadurch dauerhaft erschöpft. Sie neigen deshalb dazu, früher ins Bett zu gehen und sich auch tagsüber hinzulegen - immer in der Hoffnung, wieder zu Kräften zu kommen. Meist ist das Gegenteil der Fall: Schlaf führt bei vielen Betroffenen zu einer Zunahme der Depression.

### **Weniger Schlaf verbessert Stimmung bei Depression**

Ein etablierter Ansatz zum Durchbrechen dieses Teufelskreises ist die Schlafreduktion. In vielen Fachkliniken wird der Schlafentzug bei Depressionen als eine sehr wirksame Behandlungsform seit langem angeboten. „Zu ihrer Überraschung bemerken mehr als 60 Prozent der Patienten mit Depressionen, dass sich nach einer durchwachten Nacht in den frühen Morgenstunden die Stimmung plötzlich aufhellt und die Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit abklingen“ erläutert Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, das Verfahren. Viele depressiv Erkrankte leiden morgens nach dem Aufwachen am stärksten unter ihrer Depression. Diese Patienten sprechen am besten auf den Schlafentzug an. „Nach einer Theorie, die wir verfolgen, basiert die Wirkung des Schlafentzugs darauf, dass eine durchwachte Nacht die Einschlafneigung erhöht. Dies wirkt der permanenten hohen Wachheit und inneren Daueranspannung in der Depression entgegen. Das Gehirn schaltet einen Gang runter und die Betroffenen können wieder besser entspannen und werden innerlich ruhiger“ so Hegerl weiter.

### **App soll Patienten unterstützen, die richtigen Schlafgewohnheiten zu finden**

Außerhalb der Klinik war es bisher für Patienten schwer, einen Schlafentzug durchzuhalten. Eine von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe entwickelte App könnte nun Abhilfe schaffen. Sie unterstützt Patienten bei einer dauerhaft leichten Reduktion der Bettzeit. Die GET.UP-App soll helfen nicht neun oder zehn Stunden im Bett zu sein, sondern nur sieben bis acht. In der begleitenden GET.UP-Studie wird die Wirksamkeit und Verträglichkeit dieser kontinuierlichen leichten Bettzeitverkürzung mithilfe der App wissenschaftlich untersucht und mit einem klassischen Entspannungstraining verglichen. Die GET.UP-Studie wird in Kooperation mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH durchgeführt. Nach der Studienphase soll diese Smartphone-App Betroffenen frei zur Verfügung gestellt werden.

### **Studienteilnehmer gesucht**

Am Forschungszentrum Depression untersucht die Stiftung Deutsche Depressionshilfe in einer Studie mithilfe der „GET.UP“-App, ob eine moderate Verkürzung der Bettzeiten einen antidepressiven Effekt hat. Zu diesem Zweck werden aktuell noch StudienteilnehmerInnen zwischen 18 und 65 Jahren mit einer leichteren Depression gesucht, die aktuell KEINE psychotherapeutische Behandlung erhalten und über ein Smartphone mit Android-Software (4.02 oder höher) verfügen. Das sechswöchige Studienprogramm wird per Smartphone-App bzw. online durchgeführt und ist kostenfrei.

Sie haben Interesse teilzunehmen? Dann wenden Sie sich an die Stiftung Deutsche Depressionshilfe unter 0341 - 97 24 550 oder per E-Mail an [forschungszentrum@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:forschungszentrum@deutsche-depressionshilfe.de)

Weitere Informationen zur Studie finden Sie auf der Website der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutschedepressionshilfe.de/forschungszentrum/get-up-studie>

### **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

Depression erforschen - Betroffenen helfen - Wissen weitergeben Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In über 80 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Seit 2014 kooperiert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH beim Aufbau des Forschungszentrums Depression und weiteren versorgungsnahen Projekten [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)