

Verbesserter Schlaf mit mobiler App: Smartphone-basierte kognitive Verhaltenstherapie zur Förderung der Schlafqualität kann bei milden Schlafstörungen helfen

Datum: 16.03.2018

Original Titel:

Mobile phone-delivered cognitive behavioral therapy for insomnia: A randomized waitlist controlled trial.

Schlafstörungen sind ein großes Problem bei depressiven Erkrankungen. Sowohl unipolare als auch bipolar depressiv Erkrankte haben regelmäßig Schwierigkeiten, alltagstaugliche Schlafzeiten einzuhalten und zur Ruhe zu kommen. Neben Medikamenten, die den Tag-Nacht-Rhythmus regulieren (wie in einer kürzlich erschienenen [Agomelatin-Studie](#) beschrieben) helfen sollen, oder beruhigenden und angstlösenden Zusatztherapien können dabei vor allem kognitive Verhaltenstherapien helfen. Dr. Horsch von der Delft Universität für Technologie im niederländischen Delft untersuchte mit Kollegen der Universitäten von Amsterdam und Utrecht, wie wirksam kognitive Verhaltenstherapie zur Unterstützung gesunden Schlafs ist, wenn sie mittels eines Mobiltelefons angewandt wird. Eine solche App könnte mehr Patienten mit Schlafstörungen erreichen und regelmäßig unterstützen als dies für persönlich aktive Therapeuten möglich wäre. Ziel der Studie war daher, eine speziell auf Schlaf fokussierte kognitive Verhaltenstherapie-App im Vergleich zur einer Warteliste-Kontrollgruppe zu testen.

Die Teilnehmer der Studie, alle aus den Niederlanden, litten unter relativ leichten Schlafstörungen. Nach dem Ausfüllen eines Internetfragebogens zu Beginn der Studie wurden die Teilnehmer zufällig entweder der Behandlungsgruppe (Therapie-App, 74 Teilnehmer) oder der Kontrollgruppe (Warteliste, 77 Teilnehmer) zugewiesen. Die App enthielt ein Schlaftagebuch, Anleitungen für Entspannungsübungen, Übungen zur Schlafbegrenzung sowie Informationen und Übungen zur Schlafhygiene. Das Programm lief voll automatisiert ab und passte sich an die Fortschritte des jeweiligen Teilnehmers individuell an. Die Gesamtdauer des Programms war 6 bis 7 Wochen. Im Anschluss daran nahmen die Studienteilnehmer an verschiedenen Tests teil, die sie nach 3 Monaten noch einmal wiederholten. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe erhielten die App nach den Abschlusstests. Diese bestanden aus verschiedenen Fragebögen, in denen der Schweregrad der Schlaflosigkeit, Meinungen und Trugschlüsse über Schlaf sowie Ängste und depressive Symptome ermittelt wurden. Mit Hilfe eines Tagebuchs über 7 Tage wurden zudem verschiedene Schlaffaktoren wie die Schlafeffizienz bestimmt.

Die Forscher fanden einen deutlichen Effekt der Therapie-App: die Teilnehmer der Behandlungsgruppe hatten in den Abschlusstests einen geringeren Schweregrad der Schlaflosigkeit. Auch die sogenannte Schlafeffizienz war in der Behandlungsgruppe besser als zu Beginn der Studie: während der im Bett verbrachten Zeit schliefen sie deutlich mehr als vorher. Diese Fortschritte waren auch nach 3 Monaten noch messbar.

Damit kann diese Studie zeigen, dass eine automatische, sich selbst anpassende App zur kognitiven Verhaltenstherapie bei relativ milden Schlafstörungen hilfreich sein kann. Die Wirkung des Programms waren vergleichbar zu denen, die von Internetbasierten Ansätzen bekannt sind. Die Studie stützt damit den Einsatz von mobilen Werkzeugen zur Förderung des gesunden Schlafs.

Zukünftige Studien müssen nun die Anwendbarkeit auf andere Patientengruppen klären. Des Weiteren sollen die verschiedenen Elemente der App und ihre jeweilige Wirksamkeit gesondert überprüft werden. Grundlegend scheint aber eine mobile App mit Schlaftagebuch, informativen Elementen, Entspannungsübungen und Anleitungen zur Schlafrestriktion und Verbesserung der Schlaffeffizienz ein nützliches Werkzeug zu sein, das eventuell auch begleitend zu anderen Therapien eingesetzt werden könnte.

Referenzen:

Horsch CH, Lancee J, Griffioen-Both F, Spruit S, Fitrianie S, Neerincx MA, Beun RJ, Brinkman WP. Mobile phone-delivered cognitive behavioral therapy for insomnia: A randomized waitlist controlled trial. *J. Med. Internet Res.* 2017;19(4):e70.