

„Haben Sie heute gut geschlafen?“

Über den Zusammenhang von Schlaf und Depression sowie Interventionen der Schlafpsychologie

„Did You Sleep Well?“ – About the Relationship between Sleep and Depressive Episodes and Interventions of Sleep Psychology

Nina Juricka

Themenschwerpunkt Depression

Zusammenfassung

Schlaf kann als physischer und psychischer Reinigungsprozess verstanden werden und trägt damit wesentlich zur Gesamtgesundheit bei. Schlafstörungen können isoliert auftreten, sind jedoch wesentlich häufiger Begleiter von physischen und psychischen Erkrankungen, hier insbesondere bei depressiven Episoden. Die Schlafarchitektur von depressiven PatientInnen zeigt deutliche Unterschiede zu jenen von Nicht-Depressiven, wodurch bei der Behandlung von Depressionen die Behandlung der Schlafstörung in der Regel mitberücksichtigt wird. Schlafstörungen stellen jedoch nicht nur ein Kernsymptom der Depression dar, sondern treten auch als Residualsymptom und Frühwarnzeichen auf. In Österreich leiden mehr als die Hälfte aller EinwohnerInnen an nicht erholsamem Schlaf, was die Notwendigkeit aufzeigt, Schlafstörungen verstärkt Beachtung hinsichtlich Behandlung, aber vor allem auch hinsichtlich Prävention zu schenken. Schlafentzugs-Therapie als Behandlung gegen die Depression sowie Kognitive Verhaltenstherapie als Behandlung gegen Schlafstörungen stellen zwei nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten dar. Letztere bietet auch Ansatzmöglichkeit für Präventionsmaßnahmen, deren Teilbereiche neben der Behandlung vor Ort auch als digitales Tool genutzt werden können.

Abstract

Sleep can be understood as a physical and mental regeneration process and is therefore part of our overall health. Sleeping disorders appear as primary disease as well as part of a physical or mental disorder, especially as part of a depressive episode. The typical sleep architecture of a depressed person differs from non-depressed persons, thereby the treatment of the sleeping disorder is part of the

typical treatment of depression. Sleeping disorders are a central symptom of a depressive episode but also residual symptoms and early warning signs. More than half of the population in Austria suffers from non-restorative sleep, which indicates the need of treatment of sleeping disorders, but above all preventive need for action. Sleep deprivation as a method against depression and cognitive behavioural therapy as a method against sleeping disorders are two possibilities of non-medical treatment. Cognitive behavioural therapy moreover can be part of preventive interventions. Subelements of this therapy can be used in digital form.

1. Einleitung

1.1. Schlaf und Schlafstörung

Ein Drittel unseres Lebens wird mit Schlafen verbracht, wodurch dieser als verbindendes Glied der Menschheit gesehen werden kann, indem er uns allen zur physischen und psychischen Erholung dient. Schlaf kann als Reinigungsprozess verstanden werden, indem durch den sinkenden Energieverbrauch Regenerierungsprozesse eingeleitet werden, wie beispielsweise im glymphatischen System (Neologismus aus Glia und Lymphatisches System), in dem alte Proteine entsorgt und Glykogenspeicher (= die in Form von Glykogen gespeicherten Kohlenhydrate) als Energieträger aufgefüllt werden. Auch die Ausschüttung des Hormons Somatotropin in der Tiefschlafphase dient zum Aufbau des Körpers, wie beispielsweise für Wachstum, Wundheilung und Zellbildung. Weiters findet die Verarbeitung des Erlebten vom Tagesgeschehen statt. Dies kann als wesentlicher Faktor für psychisches Wohlbefinden herausgearbeitet werden (Binder, Schöller & Weeß, 2020).