

Medienmitteilung

Schlaf und psychische Gesundheit Wie Patienten lernen, ihren Schlaf selbst zu verbessern

Schlaf und psychische Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Die Mehrzahl der Patientinnen und Patienten mit psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise Angsterkrankungen, Depression oder Psychose, leiden unter Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder Früherwachen und einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit am Tag. Das Programm «*Werde dein eigener SCHLAFexperte*» der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD zielt darauf ab, Patienten mit akuten psychischen Erkrankungen in die Lage zu versetzen, ihren Schlaf selbst zu verbessern

Gemäss aktuellen Leitlinien ist die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) die Therapie der Wahl. Die KVT-I ist ein mehrwöchiges Behandlungsprogramm, das Information über Schlaf umfasst, die Vermittlung von Entspannungstechniken, eine Begrenzung der Zeit im Bett und eine Veränderung negativer Gedanken in Bezug auf Schlaf. Die KVT-I ist der Behandlung mit Schlafmitteln längerfristig überlegen, da Schlafmittel häufig an Wirkung verlieren (Toleranzentwicklung) und mit dem Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung und Nebenwirkungen verbunden sind. Bei Patienten mit akuten psychischen Erkrankungen sind schlafanstossende Medikamente in der Behandlung wichtig und oft ohne Alternative. Die längerfristige Gabe von Schlafmitteln ist hingegen oft nicht geeignet, und eine Abhängigkeitsentwicklung ist ein häufiges Problem.

Die KVT-I wurde überwiegend für Patienten mit Insomnie ohne weitere Erkrankungen entwickelt. Das Behandlungsprogramm ist für Patienten mit akuten psychischen Erkrankungen, die zum Beispiel unter einer eingeschränkten Konzentrationsfähigkeit oder starker Unruhe leiden, zu umfangreich, und das Programm ist in den Stationsalltag in Kliniken nicht zu integrieren. Das Programm «*Werde dein eigener SCHLAFexperte*» an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD Bern, zielt darauf ab, stationäre Patienten mit akuten psychischen Erkrankungen in die Lage zu versetzen, ihren Schlaf selbst zu verbessern. Für die Anpassung der KVT-I an die Bedürfnisse von Patienten und Pflgeteams in der Klinik wurden die genannten Gruppen in die Programmentwicklung einbezogen. In Zusammenarbeit mit Patienten und Behandlungsteams wurde ein Programm entwickelt, das drei Schritte umfasst: In einer Kick-off Gruppenveranstaltung werden Patienten von Ärzten oder Psychologen über Grundlagen der Schlafregulation informiert. Insbesondere lernen Patienten, dass es zwei wichtige Prozesse der Schlafregulation gibt. Einen schlaf-wach-abhängigen (homöostatischen) Prozess mit Anstieg des Schlafdrucks über eine vorangegangene Wachphase als wichtige Voraussetzung für nachfolgenden Schlaf. Das bedeutet, dass Schlaf am Tag und lange Bettzeiten für den Nachtschlaf ungünstig sind, da sich dann nicht genügend Schlafdruck aufbauen kann. Die geeignete Schlafdauer liegt im Mittel bei 7-8 Stunden; allerdings gibt es, wie bei der Schuhgrösse, grosse individuelle Unterschiede des Schlafbedarfs, zwischen beispielsweise 5 und 10 Stunden. Dieser homöostatische Prozess wird ergänzt durch eine tageszeitliche (zirkadiane) Komponente, die darüber bestimmt, ob Individuen eher früh einschlafen und aufstehen («Lerchen») oder besser spät einschlafen und aufstehen können («Eulen»). Erst im Zusammenspiel dieser beiden Prozesse resultiert gesunder Schlaf. In der Kick-off Veranstaltung wird mit jedem Patienten individuell ein Schlaffenster erarbeitet, beispielsweise von 0:00 Uhr bis 7:00 Uhr, und in der elektronischen Patientenakte verschrieben. Dabei ist das vereinbarte Schlaffenster oft bedeutend kürzer, z.B. 7 Stunden, als die berichtete Zeit im Bett, die gerade bei Patienten mit psychischen Erkrankungen oft lang ist (z.B. 12 Stunden) und einen ausreichenden Aufbau von Schlafdruck für die Nacht verhindert. Nach der Kick-off Veranstaltung werden Patienten im zweiten Schritt vom Pflgeteam unterstützt,

dieses Schlafenster einzuhalten und Aktivitäten für die längere Wachphase zu finden, was gerade für Patienten mit psychischen Erkrankungen oft nicht einfach ist. Hierbei führen die Patienten ein Schlaftagebuch und in Abstimmung mit behandelnden Ärzten und Psychologen wird das Schlafenster angepasst. Neu wird das Schlaftagebuch auch in einer online Version auf dem Smartphone angeboten, so dass Patienten in der Klinik lernen können, ihr Schlafenster selbst zu managen und dies in einem dritten Schritt nach Austritt aus der Klinik selbst weiterzuführen.

Die erste Evaluation zeigt, dass eine Umsetzung des Programms mit vorhandenen Ressourcen in der Klinik auch für Patienten mit akuten psychischen Erkrankungen möglich ist. Die ersten Ergebnisse zeigen, dass Patienten mit dem Programm übermässig lange Bettzeiten reduzieren können und es insgesamt sogar zu einer Verlängerung der Schlafdauer kommt. Weitere Untersuchungen mit Kontrollgruppen sind notwendig, um die Wirksamkeit des Programms zu belegen.

Insgesamt zielt das Programm darauf ab, Schlaf zu verbessern, die langfristige Verschreibung von Schlafmitteln zu reduzieren und möglicherweise auch andere Gesundheitsparameter zu verbessern. Angesichts der Häufigkeit von psychischen Erkrankungen und Schlafstörungen könnte das Programm insgesamt zu einer Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität beitragen.

Kontakt:

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE
Prof. Dr. med. Christoph Nissen
Chefarzt, stv. Direktor
Tel. 031 930 94 83
christoph.nissen@upd.ch