

PATIENTENINFO: Depressive Stimmung, Schlafstörungen und Antriebsminderung



Schlafstörungen, depressive Gefühle und ein verminderter Antrieb sind typische und häufige Erscheinungen im Rahmen einer depressiven Erkrankung. Insbesondere eine veränderte Schlafqualität führt für Betroffene zu einer deutlichen Belastung und verringerten Lebensqualität. Dabei sind **Schlafstörungen häufig eines der ersten Symptome**, die man nicht unmittelbar mit einer Depression in

Zusammenhang bringt. Die Erscheinungsformen hierbei sind vielfältig, wie beispielsweise **Einschlafstörungen** (EsS, immer dann, wenn man regelhaft mehr als >15 Minuten zum Einschlafen benötigt); **Durchschlafstörungen** (DsD; >4x/Nacht), **frühes morgendliches Erwachen** (fmE, d.h. 1-2h eher als gewöhnlich), oder aber eine **reduzierte Erholungswirkung** des Schlafes. Dabei entsteht für viele Betroffene ein quälender Kreislauf aus schlechtem Schlaf, verringerter Energie, zunehmendem Rückzugs- & Schonungsverhalten, was die depressive Stimmung zusätzlich unterhält. Für Betroffene hält die Verhaltenstherapie, neben den grundlegenden Schlafhygieneregeln*¹ zwei wirkungsvolle Methoden zur Behandlung bereit, das sogenannte **Schlafrestriktionstraining** und die **Wachtherapie**. Beide Verfahren haben sich als hoch wirksam*² erwiesen und können kombiniert eingesetzt werden.



Beim **Schlafrestriktionstraining** wird die Gesamtzeit, die Sie im Bett verbringen deutlich reduziert und im Verlauf schrittweise jede Woche wieder verlängert. Man beginnt dabei mit der ihnen bekannten, aktuellen Schlafdauer (nicht Bettliegedauer!) Dadurch erreicht man eine sogenannte Schlafdeprivation, was den Schlafdruck erhöht und die Schlafdauer und -qualität langfristig verbessert. Die größte Wirksamkeit hat dabei eine Schlafrestriktion in der zweiten Nachthälfte, d.h. nach 24 Uhr.



+ Vorteile:

- ✓ schneller Wirkeintritt (in der Regel innerhalb weniger Tage)
- ✓ nebenwirkungsarm (v.a. Zunahme Ermüdung)
- ✓ lange Wirkungsdauer
- ✓ leicht erlern- & durchführbar
- ✓ gut alleine durchführbar
- ✓ Bessert den Schlaf, die Stimmung und den Antrieb

■ Nachteile:

- ✓ Bei Epilepsie; Psychose & Bipolarstörung ungeeignet
- ✓ kontraintuitiv (ich schlafe so schon schlecht, nun soll ich noch weniger schlafen?)
- ✓ Bett; Couch; Liege sind tagsüber streng tabu (wegen Wirkverlust)
- ✓ erfordert Ihre aktive Mitarbeit und Bereitschaft zum kurzfristigen Verzicht

Tabelle 1: Schlafprotokoll Woche 1

Woche: 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	Steigerung: 0 Minuten
Startzeit:								
Zubettgehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Aufstehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Schlafqualität von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Befinden von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Energieniveau von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Hindernisse								

*1: Bitte erkundigen Sie sich nach dem „grünen Rezept“

*2: Selalmazidou, A.-M. & Bschor, T. (2023). *Depression: Niedrigschwellige Kardinalmaßnahmen als Basis jeder Behandlung*. PSYCH up2date 2023; 17 (2): Ss. 122-125. Thieme.



Tabelle 2: Schlafprotokoll Woche 2

Woche: 2 Startzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	Steigerung: 25 Minuten
Zubettgehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Aufstehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Schlafqualität von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Befinden von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Energieniveau von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Hindernisse								

Tabelle 3: Schlafprotokoll Woche 3

Woche: 3 Startzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	Steigerung: 25 Minuten
Zubettgehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Aufstehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Schlafqualität von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Befinden von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Energieniveau von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								

Jede Veränderung braucht ihre Zeit. Bitte schildern Sie in ihren Worten ihre **Erfahrungen** und setzen Sie sich mit ihren **Bedenken** auseinander.

*1: Bitte erkundigen Sie sich nach dem „grünen Rezept“

*2: Selalmazidou, A.-M. & Bschor, T. (2023). *Depression: Niedrigschwellige Kardinalmaßnahmen als Basis jeder Behandlung*. PSYCH up2date 2023; 17 (2): Ss. 122-125. Thieme.

Bei der **Wachtherapie**, oder dem Schlafentzug (entwickelt durch Pflug & Tölle, 1970er Jahre), nutzt man die unmittelbaren, positiven Wirkungen eines vollständigen oder teilweisen Verzichts des Nachtschlafes auf die Stimmung, das allgemeine Befinden und den Antrieb. Circa 60% der Betroffenen sprechen darauf an. Beim **vollständigen Schlafentzug** verzichten Sie eine gesamte Nacht und den darauffolgenden Tag aufs Schlafen und gehen erst am Abend des Folgetages zur gewohnten Zeit ins Bett. Die Wachphase ist dann in der Regel in etwa 40h. Beim **partiellen Schlafentzug** verzichten Sie auf den Nachtschlaf in der zweiten Nachthälfte, in der Regel ab 1 oder 2 Uhr.



+ Vorteile:

- ✓ unmittelbarer Wirkeintritt (in der Regel am kommenden Tag)
- ✓ nebenwirkungsarm (v.a. Zunahme Ermüdung)
- ✓ leicht erlern- & durchführbar
- ✓ bessert Stimmung und Antrieb mitunter deutlich
- ✓ kurzfristige Methode
- ✓ Maximal 2x pro Woche
- ✓ Kombinierbar mit Schlafphasenvorverlagerung

■ Nachteile:

- ✓ Bei Epilepsie; Psychose & Bipolarstörung ungeeignet
- ✓ kontraintuitiv (ich schlafe so schon schlecht, nun soll ich noch weniger schlafen?)
- ✓ Bett; Couch; Liege sind tagsüber streng tabu (wegen Wirkverlust)
- ✓ erfordert Ihre aktive Mitarbeit und Bereitschaft zum kurzfristigen Verzicht
- ✓ kurze Wirkdauer mit häufigem Rückfall in depressives Erleben

Tabelle 4: Schlafprotokoll Woche 1 Wachtherapie

Woche: 1 Startzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	Schlafrestriktion Woche 1
Zubettgehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Aufstehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Schlafqualität von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Befinden von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Energieniveau von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Hindernisse								

Bei der anschließend möglichen **Schlafphasenvorverlagerung** wird die sonst übliche Schlafenszeit auf 17-24 Uhr vorverlegt und täglich um eine Stunde nach hinten verschoben, bis die eigentliche Schlafenszeit wieder erreicht wird. Im Anschluss daran kann ein erneuter Schlafentzug erfolgen. Dieses Vorgehen verstärkt die Wirksamkeit der Wachtherapie noch einmal deutlich.

Tabelle 5: Schlafprotokoll Woche 1 Schlafphasenvorverlagerung

Woche: 1 Startzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	Schlafphasenvorverlagerung
Zubettgehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Aufstehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Schlafqualität von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Befinden von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Energieniveau von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Hindernisse								

*1: Bitte erkundigen Sie sich nach dem „grünen Rezept“

*2: Selalmazidou, A.-M. & Bschor, T. (2023). *Depression: Niedrigschwellige Kardinalmaßnahmen als Basis jeder Behandlung*. PSYCH up2date 2023; 17 (2): Ss. 122-125. Thieme.



Tabelle 6: Schlafprotokoll Woche 2 Wachtherapie

Woche: 2 Startzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	Schlafrestriktion Woche 1
Zubettgehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Aufstehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Schlafqualität von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Befinden von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Energieniveau von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Hindernisse								

Bei der anschließend möglichen **Schlafphasenvorverlagerung** wird die sonst übliche Schlafenszeit auf 17-24 Uhr vorverlegt und täglich um eine Stunde nach hinten verschoben, bis die eigentliche Schlafenszeit wieder erreicht wird. Im Anschluss daran kann ein erneuter Schlafentzug erfolgen. Dieses Vorgehen verstärkt die Wirksamkeit der Wachtherapie noch einmal deutlich.

Tabelle 7: Schlafprotokoll Woche 2 Schlafphasenvorverlagerung

Woche: 2 Startzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	Schlafphasenvorverlagerung
Zubettgehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Aufstehen	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	
Schlafqualität von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Befinden von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Energieniveau von 1 bis 10 (1 = schlecht bis 10 = super)								
Hindernisse								

Jede Veränderung braucht ihre Zeit. Bitte schildern Sie in ihren Worten ihre **Erfahrungen** und setzen Sie sich mit ihren **Bedenken** auseinander.

*1: Bitte erkundigen Sie sich nach dem „grünen Rezept“

*2: Selalmazidou, A.-M. & Bschor, T. (2023). *Depression: Niedrigschwellige Kardinalmaßnahmen als Basis jeder Behandlung*. PSYCH up2date 2023; 17 (2): Ss. 122-125. Thieme.