

Schlaf und Bipolare Störungen - die beste Medizin ?

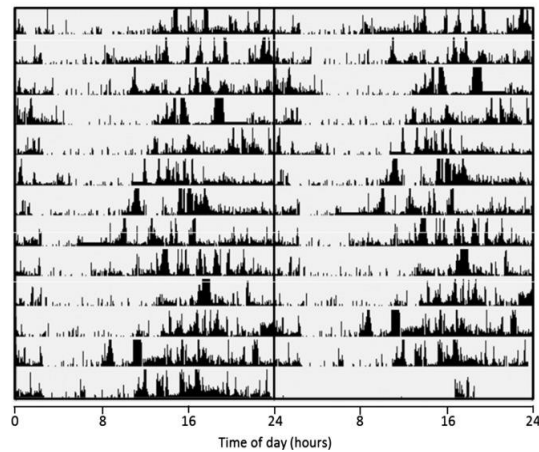
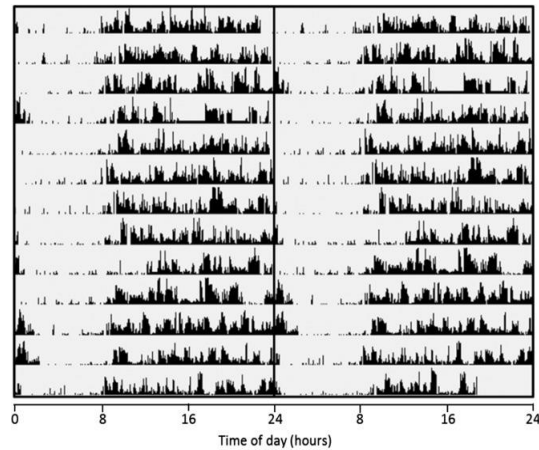


Prof. Dr. Thomas Stamm

Medizinische Hochschule Brandenburg

Charité Universitätsmedizin Berlin

Schlaf: Symptom von und Auslöser für bipolare Episoden



Euphorie



Reizbarkeit



Antrieb ↑



Aktivität ↑



Risikoverhalten



Rededrang



Distanzlosigkeit



Ideenflucht



Selbstwertgefühl ↑



Größenwahn



Schlafbedürfnis ↓



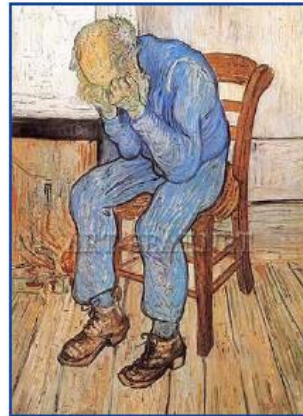
Die Symptome depressiver Episoden

Motorische und vegetative Symptome

- Verlangsamung/Agitation
- Völlige Hemmung
- Appetitmangel/Essanfalle
- Schlafstörungen
- Sexuelle Dysfunktion

Gefühlssymptome

- Gedrückte Stimmung
- Gefühllosigkeit
- Selbstabwertung
- Angst



Kognitive Symptome

- Konzentrationsstörungen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Kognitive Verlangsamung

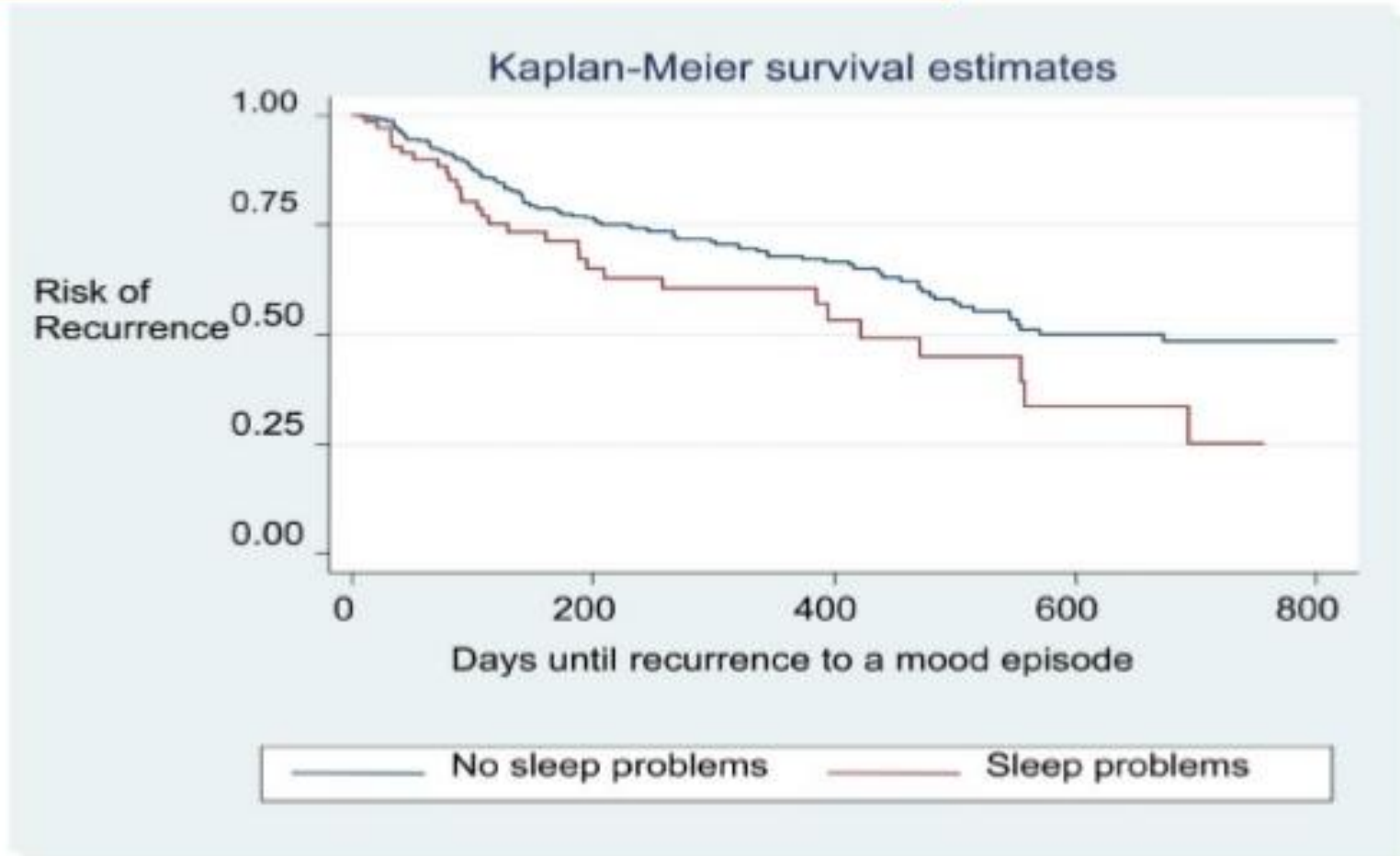
Subjektive körperliche Symptome

- z.B. Schmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Schwächegefühl
- Herzbeschwerden

Psychotische Symptome

- Wahn
- Halluzinationen
- Verwirrtheit
- Desorganisiertes Verhalten

Schlafstörungen als Trigger für neue Episoden



Sleep Disturbance in Euthymic Bipolar Patients

Louisa G. Sylvia, Ph.D.^{1,2}, Jamie M. Dupuy, M.D.^{1,2}, Michael J. Ostacher, M.D., M.P.H.^{1,2}, Colleen M. Cowperthwait, B.A.¹, Aleena C. Hay, B.A.¹, Gary S. Sachs, M.D.^{1,2}, Andrew A. Nierenberg, M.D.^{1,2}, and Roy H. Perlis, M.D., M.Sc.^{1,2}

J Psychopharmacol. 2012

Weniger ist mehr - Schlafpflege

- **Versuchen Sie regelmässige Zubettgeh- und Aufstehzeiten zu etablieren (passend zu Ihrem Chronotyp)**
- **Bleiben Sie möglichst nicht länger im Bett liegen, als Sie normalerweise schlafen würden**
- **Vermeiden Sie es, tagsüber zu schlafen**
- **Vermeiden Sie es, in den 3-4 Stunden vor dem Zubettgehen Alkohol zu trinken, fett-/kalorienreiches Essen, zu rauchen**
- **Vermeiden Sie es, ab dem späten Nachmittag Koffein zu sich zu nehmen**
- **Achten Sie am Abend/nachts darauf, aufweckende biologische Signale zu vermeiden (Licht, Kalorienaufnahme)**
- **Schaffen Sie sich in den letzten Stunden des Tages Zeit für Ruhe (Sport???)**
- **Gönnen Sie sich Rituale, mit denen Sie den Tag beschließen können**

Schlaf plus soziale Rhythmen – Alternative/Ergänzung zu Medikamenten ?

- **Die Interpersonelle und soziale Rhythmustherapie (IPSRT) ist eine speziell für bipolare Menschen entwickelte Psychotherapieform**
- **Sie stellt ein zentrales zwischenmenschliches Problem in Kombination mit der Etablierung guter sozialer und biologischer Rhythmen in den Vordergrund**
- **Zumindest bei depressiven Episoden bei Bipolar-II-Patient*Innen könnte die IPSRT eine gute Ergänzung/zu Medikamenten sein**

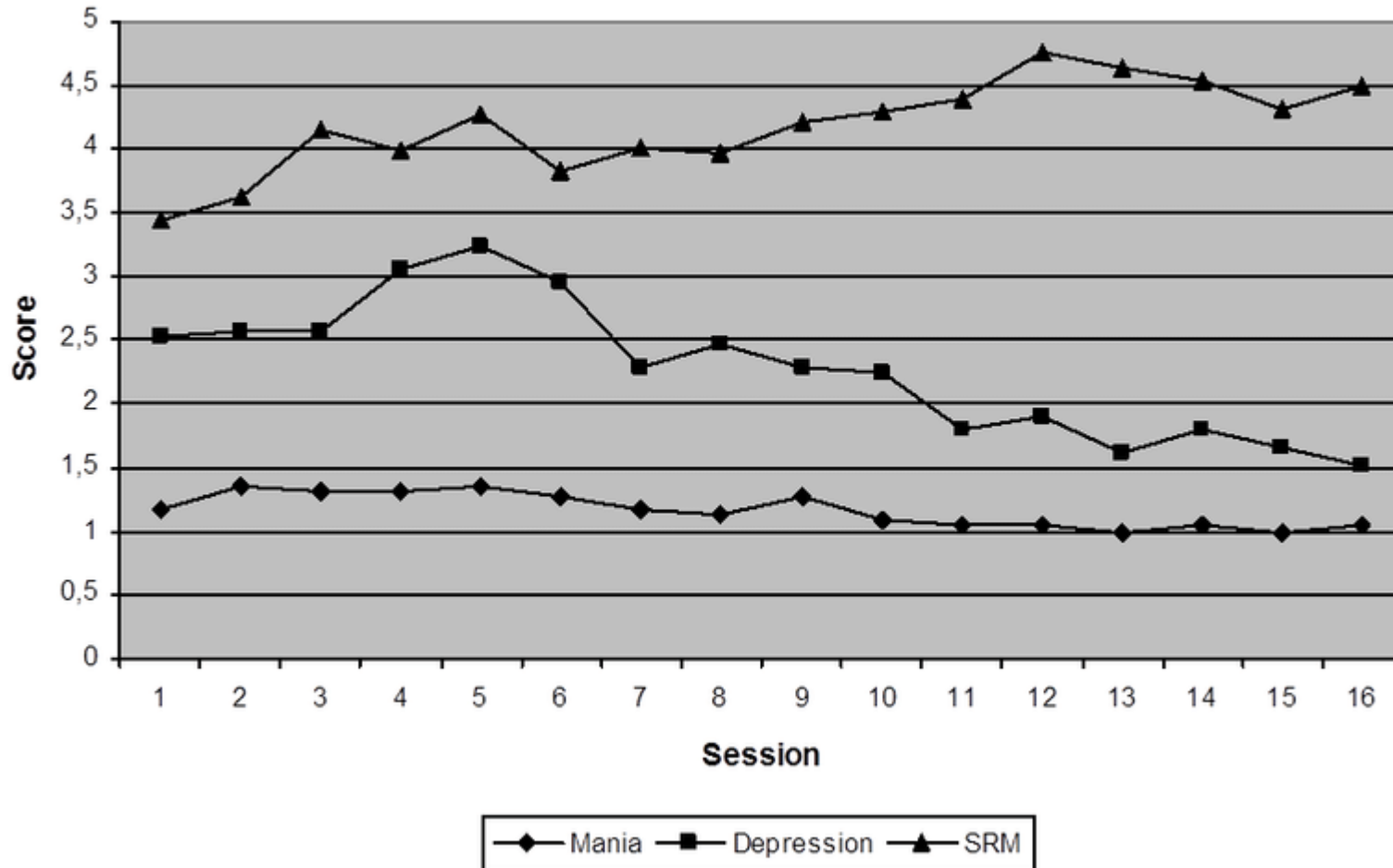
Kombination von Schlaf und sozialen Rhythmen

Activity number	Description in SRM	Conversion to TOR04
1	Out of bed	First non-sleep activity not followed by a new sleep activity
2	First contact (in person or by phone) with another person	First activity with indication of personal interaction or first phone activity
3	Have morning beverage	First drinking activity between 4 am and 11 am
4	Have breakfast	First eating activity between 4 am and 11 am
5	Go outside for the first time	First activity involving change of location from <i>at home</i> to <i>not at home</i>
6	Start work, school, housework, volunteer activities, child or family care	First work, school, housework, volunteer, childcare or family care activity
7	Have lunch	First eating activity between 11 am and 4 pm
8	Take afternoon nap	First nap/rest activity after 12 am
9	Have dinner	First eating activity between 4 pm and 9 pm
10	Physical exercise	First sport, walking, cycling, going to swimming pool activity
11	Have an evening snack/beverage	First eating/drinking activity between 9 pm and 4 am
12	Watch evening TV news program	First activity watching TV (all programs) at any time of the day
13	Watch another TV program	First activity doing some reading (book, magazine, newspaper, advertising brochures) at
14	Activity A:	First activity done out of <i>duty</i>
15	Activity B:	First activity done out of <i>pleasure</i>
16	Return home (last time)	First activity <i>at home</i> after which location does not change anymore
17	Go to bed	First 5 h sleeping episode

Verbesserung von biologischen und sozialen Rhythmen

reduziert Depressivität

CGI-BP and SRM scores



Schlaf und Bipolare Störungen - die beste Medizin ?

- **Schlafstörungen sind bei ca. 90% aller bipolaren Episoden (depressiv, (hypo-)manisch, gemischt) ein wichtiges Symptom**
- **Schlafstörungen sind in gesunden Intervallen mit einem höheren Rückfallrisiko verbunden**
- **Gesunder Schlaf beinhaltet mehr als nur die Schlafmenge**
- **Schlafhygiene kann auch ohne medikamentöse Unterstützung die Schlafqualität erheblich verbessern**
- **in Kombination mit anderen (sozialen) Rhythmusgebern ist ein guter Schlafrhythmus antidepressiv (und phasenprophylaktisch) wirksam**
- **Schlaf als therapeutisches Mittel kann mit anderen natürlichen Methoden (Licht) kombiniert werden, um die Wirksamkeit zu steigern**

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

