

Presseinformation

Durchhalten trotz Nebenwirkungen

Aktuelle Untersuchungen testen eine Optimierung der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie) sind mit einer Häufigkeit von 10% * in Deutschland eine der am häufigsten auftretenden Schlafstörungen. Für die Behandlung einer Insomnie empfiehlt die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) als beste Option die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). „Diese Therapie geht häufig mit erheblichen Nebenwirkungen einher“, weiß Dr. Fee Benz von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg, „Die Patienten leiden vorübergehend häufig unter Tagesmüdigkeit und einer reduzierten Lebensqualität.“ Um die Patienten noch besser unterstützen zu können, hat sie gemeinsam mit Dr. Anna Johann und weiteren Kollegen eine klinische Studie durchgeführt. Ziel war es zu untersuchen, ob die Kombination der S3-Leitlinienbehandlung mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (kurz ACT, *gesprochen auch wie das englische Wort act = handeln*) den Schlaf noch zusätzlich verbessern und den Patienten helfen könnte, besser mit den Nebenwirkungen der KVT-I umzugehen.

Die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie kann in relativ kurzer Zeit zu sehr guten Ergebnissen führen. Etwa zwei Drittel der Behandelten beenden die Therapie mit ausreichenden Verbesserungen ihres Schlafes oder leiden nicht mehr unter einer Insomnie. Ein Drittel profitiert jedoch nicht ausreichend. Hier könnte ACT ansetzen, indem vermittelt wird, die Herausforderungen in Bezug auf die Schlafstörungen und die Nebenwirkungen der Behandlung anzunehmen. Ein zentraler Bestandteil der ACT ist es, eine annehmende Haltung gegenüber Dingen, die (vorerst) nicht zu ändern sind, zu entwickeln und ein werteorientiertes Leben zu führen. „Im Prinzip möchten wir den Patienten neben der Behandlung der Insomnie damit ein Werkzeug an die Hand geben, um die Schwierigkeiten im Hier und Jetzt aushalten, sprich die Therapie durchhalten zu können“, erklärt Dr. Anna Johann. Die Auswertung der aktuellen Studie am Freiburger Universitätsklinikum über die Kombination von KVT-I mit ACT steht noch aus. Ergebnisse einer früheren Studie, in der Insomnie-Patienten mit ACT behandelt wurden, zeigten bereits, dass sich die Lebensqualität deutlich verbesserte.

Weil viele Menschen von Ein- und Durchschlafstörungen betroffen sind und diese häufig mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität einhergehen, ist es wichtig, Behandlungsstrategien wie die KVT-I weiter zu optimieren. Dieses Thema hat auch für die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) einen hohen Stellenwert. Auf der 32. Jahrestagung der Gesellschaft, die vom 14.-16. November 2024 in der Messe Essen stattfindet, werden u.a. die neuesten Entwicklungen im Bereich der Ein- und Durchschlafstörungen ausgetauscht.

Medienschaffende sind herzlich eingeladen über die Themen des Kongresses zu berichten! Weitere Pressemitteilungen finden Sie unter <https://dgs-m-kongress.de/allgemeine-informationen/presse>.

*Quellen: Baglioni, C., Altena, E., Bjorvatn, B., Blom, K., Bothelius, K., Devoto, A., ... & Riemann, D. (2020). The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. *Journal of sleep research*, 29(2), e12967.

Pressekontakt:

Romy Held
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Conventus Congressmarketing
Tel. 03641/3116280
Mobil: 0173/5733326
E-Mail: romy.held@conventus.de

Veranstalter der Jahrestagung:

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und
Schlafmedizin (DGSM)
www.dgsm.de
www.dgsm-kongress.de

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Wir meinen immer alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung. Die verkürzte Sprachform hat stilistische Gründe und ist wertfrei