

**„GET.UP“: Selbsthilfe-App
zur Verbesserung von Schlaf und Stimmung**



Welchen Einfluss hat die Schlafdauer auf die Depression?

**Was kann ich selbst tun, um meine Stimmung und mein
Schlafverhalten zu verbessern?**

Testen Sie unsere kostenfreie Studien-App!
(Näheres finden Sie auf der Rückseite)

Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon: 0341 - 97 24 550

E-Mail: sdd-studien@medizin.uni-leipzig.de

www.deutsche-depressionshilfe.de





Worum geht es in der „GET.UP“ Studie?

So kurios es klingen mag: Aktuelle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass langes Schlafen bei Depression eher zur Stimmungsverschlechterung führt. Die Kürzung der Schlaf- und Ruhezeiten kann jedoch eine antidepressive Wirkung haben und die Schlafqualität verbessern.



In der „GET.UP“ - Studie soll deshalb die antidepressive Wirksamkeit einer leichten Bettzeitverkürzung im Vergleich mit einem Entspannungstraining untersucht werden.

Die TeilnehmerInnen werden dabei von einer Smartphone - App („GET.UP“, aktuell nur für Android) unterstützt, die am Forschungszentrum Depression entwickelt wurde. Die sechswöchige Studienteilnahme ist kostenfrei. Alle Untersuchungen finden onlinebasiert bzw. telefonisch statt.

Wir suchen aktuell noch TeilnehmerInnen zwischen 18 und 65 Jahren mit leichteren Depressionsformen. Gern können wir telefonisch im Detail besprechen, ob Sie an der Studie teilnehmen können.

Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an, senden Sie uns eine E-Mail oder besuchen Sie unsere Webseite. Wir freuen uns auf Sie!

Telefon: 0341 - 97 24 550

E-Mail: sdd-studien@medizin.uni-leipzig.de



Forschungszentrum Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe,
Sammelweisstraße 10, 04103 Leipzig

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/get-up-studie>