

## **Teilnehmer gesucht: Online-Studie zum Zusammenhang von Schlaf und Stimmung**

Welchen Einfluss hat die Schlafdauer auf die Depression? Und: Was kann ich in dem Zusammenhang selber tun, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen? Dieser spannenden Frage wird derzeit in einer wissenschaftlichen Studie nachgegangen, für die wir aktuell bundesweit noch Teilnehmer\*Innen zwischen 18 und 65 Jahren suchen.

### **Die GET.UP-Studie im Überblick:**

Im Rahmen der Studie soll die antidepressive Wirksamkeit von zwei Selbstmanagementprogrammen bei leichter Depression untersucht werden. Das Studienprogramm wird jeweils für 6 Wochen zuhause im gewohnten Lebensumfeld durchgeführt. Die Teilnehmer\*Innen werden mittels Zufallsprinzip einer der beiden Studienprogramme zugeteilt.

- In der einen Studiengruppe wird für sechs Wochen eine kontinuierliche leichte Bettzeitverkürzung durchgeführt. Dies soll helfen, übermäßige Bettzeiten und Überschlafen zu vermeiden (mit ausreichend Gelegenheit für erholsamen Nachtschlaf) und sich positiv auf die Stimmung auswirken.
- In der anderen Studiengruppe wird - ebenfalls über sechs Wochen - ein klassisches Entspannungsverfahren erlernt und praktiziert. Diese sind hilfreich, um Stress abzubauen und innere Anspannung zu reduzieren und können somit ebenfalls positiv auf das Befinden wirken.
- Alle Untersuchungen in dieser Zeit finden onlinebasiert oder mittels Telefoninterviews statt, so dass eine persönliche Vorstellung im Studienzentrum nicht notwendig ist. Als Dankeschön für Ihre Teilnahme können Sie im Anschluss die GET.UP App zur Schlafbeobachtung kostenfrei weiter nutzen.

### **Es können Personen teilnehmen, die:**

- aktuell von leichten Depressionen oder Stimmungstiefs betroffen sind
- typischerweise längere Bett- bzw. Liegezeiten aufweisen (8h oder länger)
- über ein Smartphone mit Android-Betriebssystem verfügen
- aktuell KEINE ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologische Behandlung) erhalten

Sind Sie interessiert und bereit, unsere Studie zu unterstützen? Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter Angabe Ihrer Telefonnummer und Erreichbarkeit. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht und rufen Sie gerne zurück.

### **Kontakt:**

Forschungszentrum Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe/ Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig

Ansprechpartnerin: Frau M. Sc. Psych. M. Rogalla

Telefon: 0341 - 97 24 550, Email: studien-sdd@medizin.uni-leipzig.de.

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Projekt-Webseite:

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