

Vortrag am MITTWOCH, 30. Nov 2022

Start: 16:15 Uhr (bis 17.30 Uhr)

in Präsenz in HS 424

Vortragssprache: Deutsch

Schlaf, Schlaflosigkeit und Psyche

Prof. Dr. Dieter Riemann

Universität Freiburg



Schon seit langem ist bekannt, dass viele psychische Erkrankungen mit Störungen des Schlafs, insbesondere im Sinne einer Insomnie, einhergehen. Unter einer Insomnie versteht man Ein- und Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen gekoppelt mit Beeinträchtigungen der Tagesbefindlichkeit wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Konzentrationseinschränkungen. Insbesondere für depressive und Angsterkrankungen konnte nun gezeigt werden, dass reine insomnische Beschwerden prädiktiv für das Auftreten dieser psychischen Erkrankungen sind. Zudem ist bekannt, dass die besondere Berücksichtigung von in-

somnischen Symptomen in der Therapie mit einem besseren Verlauf von depressiven und Angsterkrankungen einhergeht. Erste Hinweise gibt es auch dafür, dass sich die Behandlung von Insomnien generell mit kognitiver Verhaltenstherapie präventiv auf das Auftreten psychischer Erkrankungen, insbesondere von Angst- und depressiven Störungen, auswirken kann. Neurowissenschaftliche Forschungsansätze konnten zudem zeigen, dass die Regulation von Schlafen und Wachen eng mit den Regulationsmechanismen verknüpft ist, deren Störung bei Insomnie, Angst und Depression auftritt. Aufgrund dieser bidirektionalen Zusammenhänge spricht vieles dafür, sich nicht nur grundlagenwissenschaftlich sondern auch in der klinischen Anwendung intensiv mit dem Thema Insomnie zu befassen. Aktuelle Forschungsansätze widmen sich der Frage, ob die frühzeitige Behandlung von Insomnien, auch in der hausärztlichen Praxis, generell depressiven und Angststörungen vorbeugen kann.

Zur Person:

Dieter Riemann

Univ. Professor für Klinische Psychophysiologie (C3)

Leiter der Abteilung für Klin. Psychologie & Psychophysiologie

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Zentrum für Psychische Erkrankungen (Department)

Medizinische Fakultät

Universität Freiburg

Homepage: <https://www.uniklinik-freiburg.de/psych/team/riemann.html>