

Verstoorde slaap en psychiatrische stoornissen

Waarom dit onderzoek?

Bij veel psychiatrische stoornissen is de slaap verstoord. Onduidelijk is echter of slaapstoornissen een op zichzelf staand symptoom zijn, of een causale rol spelen in het ontstaan van een psychiatrische ziekte.

Onderzoeksvraag

In hoeverre speelt verstoorde slaap een causale rol bij de psychiatrische stoornissen schizofrenie, depressie en posttraumatische stressstoornis (PTSS)?

Hoe werd dit onderzocht?

Een systematisch literatuuronderzoek naar de invloed van slaap bij schizofrenie, depressie en PTSS leverde in totaal 518 onderzoeken op. Uit deze onderzoeken kozen we een recente review om nader te bespreken (Freeman e.a. 2020).

Belangrijkste resultaten

Tot driekwart van de patiënten met schizofrenie had slaapproblemen voorafgaand aan het ontstaan van hallucinaties. Freeman e.a. noemen als één van de belangrijke studies de OASIS-trial, waarbij 3755 patiënten met schizofrenie een onlinemodule volgden om de slaap te verbeteren. Er was een gunstig effect op slaap en ook verminderden de psychotische symptomen (OASIS-trial, *Lancet Psychiatry* 2017: 749-58). Bij depressie, waarbij verstoorde slaap (zowel insomnie als hypersomnie) een van de kernsymptomen is, werd een soortgelijk effect gevonden: cognitieve gedragstherapie gericht op insomnie (CGTi) had ook een gunstig effect op depressieve klachten. Bij patiënten met PTSS leiden spanning

en angst tot verhoogde alertheid en dus tot verslechtering van de slaap. Slaapstoornissen voorafgaand aan het doormaken van een trauma zijn voorspellend voor het ontstaan van PTSS. Patiënten met PTSS slapen korter, onrustiger en minder diep. De slaap bij patiënten met PTSS is op twee manieren verstoord: enerzijds door insomnie en anderzijds door nachtmerries.

Hoe zal dit onderzoek ons vak veranderen?

De visie op slaap zal verder verschuiven naar aangrijpingspunt in zowel onderzoekssetting als de spreekkamer. Aandachtspunten hierbij zijn:

- Met het behandelen van slaapproblemen kunnen ook andere psychiatrische symptomen afnemen bij schizofrenie, depressie en PTSS.
- Slaapproblemen kunnen voorafgaan aan het ontstaan van een stoornis, bijvoorbeeld bij PTSS, en behandeling kan mogelijk een preventief effect hebben.

Verder onderzoek naar deze bidirectionele verbanden is nodig, ook om na te gaan of behandeling van een slaapprobleem daadwerkelijk de ontwikkeling van een stoornis kan voorkómen. Tot die tijd: meer aandacht in de spreekkamer voor behandeling van slaapproblemen is een goed begin.

LITERATUUR

Freeman D, Sheaves B, Waite F, Harvey AG, Harrison PJ. Sleep disturbance and psychiatric disorders. *Lancet Psychiatry* 2020; 7: 628-37.

AUTEURS

Eveline Veltman

Frank Gerritse

E-mail: frank@flgerritse.nl

Deze rubriek komt tot stand in samenwerking met De Jonge Psychiater (www.dejongepsychiater.nl).

