

Kan focus op slaap depressie voorkomen?



LITERATUUR

- Christensen H, Batterham PJ, Gosling JA, Ritterband LM, Griffiths KM, Thorndike FP, e.a. Effectiveness of an online insomnia program (SHUTi) for prevention of depressive episodes (the GoodNight Study): a randomised controlled trial. *Lancet Psychiatry* 2016; 3(4): 333-41. [http://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00536-2](http://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00536-2).

AUTEURS

LINDA VAN DIERMEN

EVELIEN VAN ASSCHE

E-mail: linda.vandiermen@uantwerpen.be

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



Waarom dit onderzoek?

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) blijkt op basis van enkele RCT's bij mensen met insomnie ook depressieve symptomen te doen afnemen. Christensen e.a. (2016) onderzochten of deze slaaptherapie ook depressieve klachten kan verminderen.

Onderzoeksvraag

Kan onlineslaaptherapie (SHUT-i) depressie voorkomen bij mensen met subklinische depressie?

Hoe werd dit onderzocht?

Er werden 1149 internetgebruikers met insomnie en subklinische depressie op het moment van aanmelding geïncludeerd. Als subklinische depressie gold: score op de *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) van 4-20 (deze 9-itemzelfinvullijst voor depressie heeft een totaal bereik van 0-27). De deelnemers mochten niet voldoen aan de criteria voor ernstige depressieve stoornis (PHQ-9 > 20). Deelnemers werden dubbelblind gerandomiseerd naar 6 weken CGT-I of HealthWatch (onlineplacebo, met algemene psycho-educatie over gezondheid). De primaire uitkomst was aanwezigheid van depressieve symptomen na 6 maanden, gemeten met de PHQ-9. Daarnaast werd gekeken naar suïcidaliteit, angstklachten en uiteraard de ernst van insomnie.

Belangrijkste resultaten

Zowel bij evaluatie na 6 weken als na 6 maanden bleek CGT-I significant effectiever in het reduceren van depressieve symptomen dan de placeboconditie (de gemiddelde PHQ-9-score daalde van 8 naar 4 bij CGT-I en van 8 naar 6 bij placebo). Het aantal deelnemers dat tijdens het onderzoek een depressieve stoornis kreeg, verschilde aan het einde van de studie niet tussen de twee groepen. Er was een significant gunstig effect van CGT-I op suïcidaliteit na 6 weken, wat echter niet behouden bleef bij herevaluatie na 6 maanden. Voor zowel angst als insomnie was er een duidelijke reductie bij de mensen behandeld met CGT-I ten opzichte van de placeboconditie.

Consequenties voor de praktijk

Het beperkte antidepressieve effect van CGT-I ten opzichte van placebo zou mogelijk verklaard kunnen worden doordat het om patiënten ging met gemiddeld lichte depressieve symptomen, van wie slechts de helft de hele 6-weekse behandeling afmaakte. Voordat we deze onlineslaaptherapie dus zelf als behandelaar gaan toepassen, moet ze eerst onderzocht worden bij matige en/of ernstige depressie. Bovendien zou voor een vlotte toepassing de onlinetherapietrouw vergroot kunnen worden, bijvoorbeeld door verbetering van bekende factoren zoals werkrelatie of geloofwaardigheid van onlinetherapie.