

Onderzoek naar de dagelijkse samenhang tussen subjectieve slaap en affect

Waarom dit onderzoek? Er blijkt een nauwe samenhang tussen slaap en affect te bestaan. Deze associatie is vooral te zien bij depressie, waar epidemiologische studies aantonen dat een verstoorde slaap een risicofactor van depressie kan zijn. Dergelijke studies zijn erg geschikt om associaties zuiver te onderzoeken, maar minder om onderliggende principes te ontrafelen.

Onderzoeksvraag Welke potentiële mechanismes verbinden slaap en depressie met elkaar? Kunnen we deze ontrafelen door (1) op het microniveau van alledaagse patronen van subjectieve slaap en affect in te zoomen en (2) uit te zoomen naar het macroniveau van slaap en affect? Wat is de associatie tussen het slaappatroon bij aanvang van de studie en toekomstige depressie?

Hoe werd dit onderzocht? De Experience Sampling Methode (ESM), een gestructureerde dagboektechniek waarmee men variabelen prospectief, herhaaldelijk en ambulant meet, is een geschikte methode om in te zoomen op dagelijkse slaap-affectpatronen binnen een persoon. Het prospectief karakter maakt het mogelijk om de richting van slaap-affectassociaties te onderzoeken. In totaal doorliepen 553 vrouwen uit de algemene populatie een vijfdaags ESM-protocol, waarbij zij tien keer op een dag hun positief en negatief affect rapporteerden en direct na het ontwaken een slaapdagboek invulden. Depressieve klachten werden bij aanvang en bij vier vervolgbijeenkomsten (laatste na 1,2 jaar) gemeten.

LITERATUUR

Wild-Hartmann JA de, Wichers M, van Bemmelen AL, Derom C, Thiery E, Jacobs N, van Os J, Simons CJ. Day-to-day associations between subjective sleep and affect in regard to future depression in a female population-based sample. *Br J Psychiatry* 2013; 202: 407-12.

AUTEUR

JESSICA DE WILD-HARTMANN
E-mail: j.dewild-hartmann@maastrichtuniversity.nl

Belangrijkste resultaten De studie toonde een nauwe associatie tussen subjectieve slaap en affect, zowel op het microniveau van dagelijkse associaties als op het macroniveau van longitudinale samenhang. Slechtere subjectieve slaap, bijvoorbeeld lagere slaapkwaliteit, was geassocieerd met (individueel) gereduceerd positief en verhoogd negatief affect de volgende dag en voorspelde toekomstige depressieve klachten. In tegenstelling tot eerdere verwachtingen was de associatie tussen dagelijkse slaap en affect niet bidirectioneel: positief en negatief affect vertoonden geen associatie met daaropvolgende subjectieve slaap.

Consequenties voor de toekomst De subtiele, repetitieve impact van slaap op affect op een dagelijkse basis, en dan met name positief affect, zou een van de factoren kunnen zijn op de route naar een depressie.