



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Therapie voor slapeloosheid mogelijk effectief voor depressie

JAAP LANCEE & JAN VAN DEN BOUT

WAAROM DIT ONDERZOEK?

In een eerder onderzoek vonden wij dat internettherapie effectief is voor insomnie (slapeloosheid; Lancee, Van den Bout, Van Straten & Spoormaker, 2012). Internettherapie had niet alleen effect op de insomnieklachten maar ook op depressiescores. Mensen met hoge scores op de CES-D vragenlijst voor depressie (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) werden echter uitgesloten omdat forse depressieve klachten misschien een negatief effect konden hebben op motivatie, uitval en effectiviteit. Dit is jammer, want er is een grote samenhang tussen verstoorde slaap en depressie. Mensen met insomnie hebben een tweemaal zo grote kans op het ontwikkelen van depressie dan mensen zonder insomnie. Juist voor mensen met hoge depressiescores zou insomnietherapie dus zinvol kunnen zijn.

ONDERZOEKSVRAAG

Is de ernst van depressieve klachten van invloed op de effectiviteit van internettherapie voor insomnie?

HOE WERD DIT ONDERZOEKT?

479 deelnemers kregen een internetbehandeling voor insomnie (Lancee, Van den Bout, Van Straten & Spoormaker, 2013). Op basis van hun baseline depressiescore werden de deelnemers in groepen opgedeeld (laag, $n = 198$; matig, $n = 182$; hoog, $n = 99$). Alle deelnemers kregen dezelfde CGT-behandeling voor insomnie. Deze behandeling bevatte geen traditionele CGT-elementen voor een depressie-therapie en er werd ook geen ondersteuning gegeven door een therapeut.

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

Uit de resultaten blijkt dat mensen met hoge en lage depressiescores evenveel vooruitgaan wat betreft insomnieklachten. Nog interessanter is dat de mensen met hoge depressiescores ook flink vooruitgaan wat betreft depressieve klachten.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

De ernst van depressieve klachten lijkt geen reden om mensen een behandeling voor insomnie te onthouden. Sterker, het lijkt erop dat insomniebehandeling ook effectief kan zijn voor depressieve klachten. Omdat het hier een ongecontroleerde studie betreft, is er een gecontroleerde studie nodig om deze resultaten te bevestigen. Als deze bevinding standhoudt, dan kan insomnietherapie wellicht vruchtbaar ingezet worden als behandeling voor depressie die parallel aangeboden kan worden aan reguliere depressietherapie. Een andere optie kan zijn dat deze insomniebehandeling kan helpen als preventiemiddel tegen depressie.

Referenties

Lancee, J., Bout, J. van den, Straten, A. van & Spoormaker, V.I. (2012). Internet-delivered or mailed self-help treatment for insomnia? A randomized waiting-list controlled trial. *Behaviour Research and Therapy* 50(1), 22-29.

Lancee, J., Bout, J. van den, Straten, A. van & Spoormaker, V.I. (2013). Baseline depression levels do not affect efficacy of cognitive-behavioral self-help treatment for insomnia. *Depression and Anxiety*, 30, 149-156.