

Büro des Rektors
Auenbruggerplatz 2, A-8036 Graz

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

thomas.edlinger@medunigraz.at

Tel +43 / 316 / 385-72055

Fax +43 / 316 / 385-72030

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**COVID-19: Schlechter Schlaf im Lockdown
Forscher*innen der Med Uni Graz untersuchen die Folgen der Lockdowns**

Graz, 25. November 2021 - Der Schlaf ist eine der grundlegendsten Funktionen unseres Körpers: Regeneration, Aufbau von Synapsen, Zellwachstum und Lernprozesse geschehen, während wir im „Reich der Träume“ wandern. Doch es gibt einige Faktoren, die unseren Schlaf negativ beeinflussen können. Fast zwei Jahre nach dem ersten Lockdown im Zuge der Corona-Pandemie im März 2020 haben Grazer Wissenschaftler*innen einen ersten Einblick darin geliefert, wie sich die Maßnahmen auf unseren Schlaf ausgewirkt haben. Frederike Fellendorf von der Med Uni Graz hat sich mit den Auswirkungen des Lockdowns auf die Schlafqualität von Menschen mit bipolarer affektiver Störung auseinandergesetzt.

Gesunder Schlaf - Gesunder Mensch

Ohne Schlaf läuft nichts: Wenn der Körper nicht regelmäßig Pausen bekommt, um sich von den Mühen des Tages zu erholen, leiden Physis und Psyche. Viele externe Faktoren können sich auf die Dauer und die Qualität des Schlafes auswirken - einer davon hat jeden betroffen: Die Lockdowns in Folge der SARS-CoV-2-Pandemie. Die Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin der Med Uni Graz hat sich in einer Studie damit beschäftigt, wie sich das Schlafverhalten im ersten harten Lockdown im Frühjahr 2020 und den folgenden Lockerungen im Mai verändert hat. Um Vergleiche ziehen zu können, wurden Menschen mit einer bipolaren affektiven Störung einer gesunden Kontrollgruppe gegenübergestellt, die jeweils im April und Mai über ihr psychisches Wohlbefinden und ihre Schlafqualität berichteten haben.

Unruhe in der Pandemie

Die Studie hat herausgefunden, dass Menschen mit einer bipolaren affektiven Störung sowohl während dem „harten Lockdown“ als auch nach den ersten Lockerungen im Mai 2020 unter einer schlechteren Schlafqualität litten als psychisch gesunde Menschen. Die Gründe, weshalb Menschen mit bipolarer Störung schlechter schlafen konnten, waren vielfältig. Hauptaspekte im Zusammenhang mit schlechtem Schlaf, die sich im Laufe der Studie herauskristallisiert haben waren, wie oft sich betroffene Personen über die Entwicklungen rund um Pandemie und das Virus beschäftigt haben und wie groß die Angst vor dem Virus, einer Ansteckung von sich selbst oder anderen war.

Menschen mit bipolarer Störung haben sich signifikant häufiger mit neuen Informationen rund um die Geschehnisse und um das Virus beschäftigt als gesunde Menschen. Unter den Studienteilnehmer*innen konnten jene Personen schlechter schlafen, die sich häufiger mit dem Virus beschäftigt haben. Gleichmaßen stieg die Schlafqualität wieder, als die Pandemie voranschritt und die Informationsfrequenz sukzessive geringer wurde. Insgesamt konnte jedoch durch eine höhere Informationsfrequenz und vermehrte Angst während des harten Lockdowns auch eine schlechtere Schlafqualität für die Zeit der Lockerung vorhergesagt werden.

Relevanz der Erkenntnisse

„Da die aktuelle Pandemie ein möglicher Trigger für erneute depressive oder manische Krankheitsepisoden darstellen kann ist es besonders wichtig auf beeinflussbare Faktoren, wie den Lebensstil, zu achten. Ein gesunder Schlaf ist besonders für Menschen mit bipolarer Erkrankung immens wichtig, auch um weiteren Krankheitsepisoden vorzubeugen“, so Frederike Fellendorf. Mit den Ergebnissen dieser Studie appellieren die Forscher*innen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Informationen über die aktuelle Pandemie, vor allem an Menschen, die zu besonders anfälligen Gruppen gehören wie eben bipolar Erkrankte. „Zudem sollte in der psychosozialen Behandlung auf spezifische Ängste eingegangen werden, um Personen mit bipolarer Erkrankung zu unterstützen und ebenso auch den Schlaf positiv zu beeinflussen“, schließt Frederike Fellendorf ab.

Zur Publikation: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8420206/>

Ansprechperson und weitere Informationen:

Dr.ⁱⁿ med.univ. Frederike Fellendorf
Medizinische Universität Graz
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin
Tel.: +43 680 3223559
frederike.fellendorf@medunigraz.at

Steckbrief: Frederike Fellendorf

Frederike Fellendorf hat ihr Studium der Humanmedizin an der Med Uni Graz abgeschlossen und sich anschließend während ihrer Facharztausbildung sowohl klinisch als auch wissenschaftlich intensiv mit der bipolaren affektiven Störung auseinandergesetzt. Ihr Hauptinteresse ist hierbei die Untersuchung neurobiologischer Hintergründe sowie von Lebensstilaspekte wie körperliche Aktivität, Ernährung und Schlaf.