

Schlaf dich wach – oder wie hängen Schlaf, Denken und Wahrnehmung zusammen?

Dr. med. Miriam Gerstenberg

Oberärztin, Clinician Scientist

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Das komplexe Zusammenspiel aus Schlaf, Denk- und Wahrnehmungsprozessen kann insbesondere während der Adoleszenz, einer hoch dynamischen Phase der Gehirnentwicklung, aus dem Gleichgewicht geraten. Bei der elektrophysiologisch messbaren Gehirnaktivität im Schlaf scheinen die sogenannten Schlafspindeln elementar, um den Schlaf aufrecht zu erhalten und um bestimmte Lerninhalte während des Schlafes zu verfestigen.

Es wurde gezeigt, dass bei Menschen, die von einer Psychose betroffen sind, die Schlafspindeln reduziert sind und diese Reduktion mit intensiveren kognitiven Störungen einher geht. Insbesondere kognitive Einbußen sind mit viel Leidensdruck verbunden und in der Therapie bisher schwer zu beeinflussen.

In der Adoleszenz treten Psychosen, die charakterisiert sind durch ausgeprägte Änderungen in Denk- und Wahrnehmungsprozessen, eher selten auf. Im Gegensatz dazu zeigen sich in diesem Alter weniger ausgeprägte oder fluktuierende Änderungen des Denkens und der Wahrnehmung häufig.

Mit dem von der **Frutiger Foundation** geförderten **Forschungsprojekt** untersuchen wir junge Menschen, die Veränderungen im Denken und in der Wahrnehmung unterschiedlich stark oder häufig erleben in einem longitudinalen Ansatz unter anderem mit einem tragbarem hoch-auflösendem Schlaf-EEG.

Unsere Ergebnisse werden dazu beitragen, das Zusammenspiel der Änderungen im Schlaf mit Änderungen des Denkens und der Wahrnehmung im Wachzustand besser zu verstehen und innovative Therapien rund um die Uhr weiterzuentwickeln und für junge Menschen anzupassen.

<https://www.kjpd.uzh.ch/de/multimod/sleep/team.html>

[Schlaf Dich Wach \(notion.site\)](#)