



Contribution ID: 251

Type: Vortrag im Symposium

Wie können die Auswirkungen von Schlafmangel ‚einfach‘ gemessen werden?

Sunday, 4 September 2022 15:20 (20 minutes)

Einleitung/Fragestellung:

Eine Nacht mit wenig oder gar keinem Schlaf hat spürbare Auswirkungen auf die Tagesbefindlichkeit und die körperliche wie auch kognitive Leistungsfähigkeit am Folgetag. Um diese Beeinträchtigungen objektiv zu messen stehen eine Reihe von standardisierten Testverfahren zur Verfügung, die sich zwar in klinischen Studien bewährt haben, jedoch für den Einsatz in Feldstudien oder im Rahmen von Awareness-Programmen z. B. an Schulen nur bedingt einsetzbar sind. Die Gründe dafür reichen von zu speziell oder komplex bis hin zu langwierig und demotivierend (Beispiel Vigilanztests). Inwiefern ‚einfache‘ Computer- oder Gruppenspiele geeignet sind Leistungsdefizite infolge von Schlafmangel abzubilden war Ziel eines Projektes an einer High-School in Vancouver/Kanada.

Methode/Vorgangsweise:

Einer Gruppe von TeilnehmerInnen an einem Summer-School Programm zu Schlaf-/Schlafstörungen wurde ein Pool von Computertests zu Verfügung gestellt, die sich in Schlafdeprivationsstudien bereits bewährt haben. Anhand einer Liste von Kriterien (z. B. Spezifität, Sensitivität, Ökonomie) wurden jene Tests ausgewählt, die für die SchülerInnen am attraktivsten waren. Diese wurden dann während einer Nacht ohne Schlaf (‚Wake-a-Thon‘) getestet und auf ihre Praktikabilität und Aussagekraft hin ausgewertet. Von insgesamt 10 Computertests wurden die Spiele ‚Pong‘, ‚Task Switching‘, ‚Sroop Effect Test‘ und ‚Baseball Tag‘ als besonders geeignet ausgewählt.

Diskussion:

Standardisierte Testverfahren, um die Auswirkungen von Schlafmangel zu objektivieren sind nur begrenzt im Rahmen von Awareness-Programmen zu Themen wie ‚Gesunden Schlaf‘ (z. B. in Schulen) einsetzbar. Hier kann der Einsatz von einfache Computer- oder Gruppenspielen sinnvoller sein, weil diese durch ihren Spielcharakter von Jugendlichen als insgesamt attraktiver und motivierender wahrgenommen werden.

Primary author: KLÖSCH, Gerhard (Univ. Klinik für Neurologie Schlaflabor, Medizinische Universität Wien)

Co-author: IPSIROGLU, Osman (Institut für Schlaf-Wachforschung, Wien)

Presenter: KLÖSCH, Gerhard (Univ. Klinik für Neurologie Schlaflabor, Medizinische Universität Wien)

Session Classification: Brückensymposium: Sleep and Mental Health