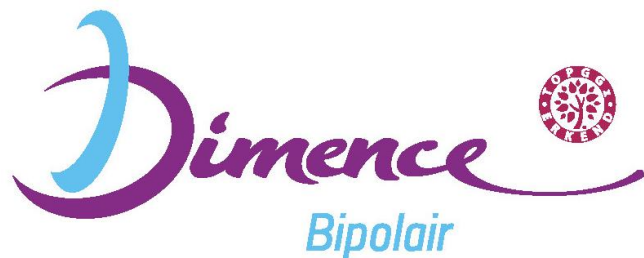


# The development of a theoretically derived measure exploring extreme appraisals of sleep in bipolar disorder: a Delphi study with professionals

Refereermiddag Bipolaire stoornissen en slaap 25.03.2021

Thea Daggenvoorde, Wetenschappelijk onderzoeker Dimence SCBS

---



Samen werken aan een beter leven

# Artikel referaat

---

The development of a theoretically derived measure exploring extreme appraisals of sleep in bipolar disorder: a Delphi study with professionals

Lydia Pearson , Sophie Parker and Warren Mansell

*Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2020, 48, 395–407

doi:10.1017/S1352465820000053

# Achtergrond

---

Slaap en stemming hebben een verbinding met elkaar, zeker bij een bipolaire stoornis

Psychologische interventies om de slaap te verbeteren kunnen ook stemming beïnvloeden.

Om zo'n slaapinterventie succesvol te maken is het belangrijk de/je cognities rondom slaap te kennen/onderzoeken

# Doel van dit onderzoek

---

- De consensus van experts over positieve en negatieve 'slaapbeoordelingen' te onderzoeken en te identificeren
- En dit in de context van slechte en betere stemmingen, met behulp van het integratieve cognitieve model als theoretische gids.

# Methode

---

- De Delphi methode
- Onderzoekers en behandelaren van patiënten met bipolaire stoornissen zijn als experts anoniem bevraagd over hun opvattingen over 'slaapbeoordelingen'
- 3 rondes
- Beoordelingen van zowel positieve als negatieve 'slaapbeoordelingen'

# Resultaten

---

- In totaal zijn 38 stellingen beoordeeld
- Resultaat: 19 stellingen, die door > 80 % van deze experts als belangrijk en essentieel beoordeeld werden
- Deze vertegenwoordigen het gehele scala aan 'slaapbeoordelingen' wat de onderzoekers wilden onderzoeken
- En onderstrepen het belang van het identificeren van positieve of negatieve cognities met betrekking tot slaap en wisselende stemmingen
- Input voor verder onderzoek

# Resultaten

Item	Stage included	Percentage agreement	Appraisal domain
The only way I can stop myself thinking is to sleep more than normal	2	80%	+/↑
I sleep more to escape from the real world	2	100%	+/↑
I have to sleep more to keep my mood stable	2	80%	+/↑
Sleep prevents me from completing my many projects	3	83%	-/↑
When I sleep more than normal I feel so useless	2	84%	-/↑
Sleeping too much is a sign that I am becoming depressed	2	96%	-/↑
If I only need a few hours of sleep, it is a sign that I'm on top of things	3	83%	+/↓
I stay up very late or all night to bring on my elevated mood	2	80%	+/↓
It is necessary for me to stay up very late or all night to get all of my work done	2	92%	+/↓
I stay up very late or all night because of all my good ideas	2	80%	+/↓
I stay up very late or all night because this is when I feel most creative	2	88%	+/↓
I stay up very late or all night when I have elevated mood, because this is when I feel my best	3	89%	+/↓
The less I sleep, the more likely it is I get everything done	2	88%	+/↓
If I do not get enough sleep each night, I become extremely anxious	2	88%	-/↓
If I do not get enough sleep each night, I won't be able to function at all the next day	2	96%	-/↓
If I do not get enough sleep each night I will not be able to get done what needs to be done the next day	2	84%	-/↓
If I do not get enough sleep each night, my moods become uncontrollable	2	92%	-/↓
If I do not get enough sleep, I will feel it in my body	2	88%	-/↓
If I do not get enough sleep at night, this will have a terrible impact on me the next day!	2	96%	-/↓

# Positieve beoordelingen over meer slapen dan gewoonlijk

---

- De enige manier om mezelf te stoppen met denken is meer slapen dan gewoonlijk
- Ik slaap meer om aan de echte wereld te ontsnappen
- Ik moet meer slapen om mijn stemming stabiel te houden



# Negatieve beoordelingen over meer slapen dan gewoonlijk

---

- Slapen weerhoudt me van het afronden van al mijn projecten
- Als ik meer dan gewoonlijk slaap voel ik me zo nutteloos
- Teveel slapen is een teken dat ik depressief word

# Positieve beoordelingen over minder slapen dan gewoonlijk

---

- Als ik maar een paar uur slaap nodig heb is dat een teken dat ik alles onder controle heb
- Ik blijf heel laat of de hele nacht op om in mijn opgewekte stemming te blijven
- **Ik moet heel laat of de hele nacht opblijven om al mijn werk gedaan te krijgen**
- Ik blijf erg laat of de hele nacht op vanwege al mijn goede ideeën
- Ik blijf heel laat of de hele nacht op, want dan voel ik me het meest creatief
- Ik blijf heel laat of de hele nacht op als ik een goede stemming heb, want dan voel ik me op mijn best
- Hoe minder ik slaap, hoe groter de kans dat ik alles voor elkaar krijg

# Negatieve beoordelingen over minder slapen dan gewoonlijk

---

- Als ik niet elke nacht genoeg slaap krijg, word ik extreem angstig
- Als ik niet elke nacht genoeg slaap krijg, kan ik de volgende dag helemaal niet meer functioneren
- Als ik niet elke nacht genoeg slaap krijg, zal ik niet in staat zijn om te doen wat ik de volgende dag moet doen
- Als ik niet elke nacht genoeg slaap krijg, wordt mijn stemming oncontroleerbaar
- Als ik niet genoeg slaap krijg, zal ik het in mijn lichaam voelen
- Als ik 's nachts niet genoeg slaap krijg, zal dat de volgende dag een vreselijke impact op me hebben

# Sterktes en beperkingen

---

- In deze studie hebben professionals anoniem deelgenomen dus ieder had daarmee evenveel zeggenschap. Er is over een breed scala aan stellingen gesproken
- Goede respons in ronde 3 (72%)
- De lijst van stellingen is mede door input van patiënten gemaakt (via een forum)
- Onduidelijk of de inbreng van patiënten divers was
- In 1<sup>e</sup> ronde te weinig deelnemers

# Conclusie

---

Eerste onderzoek naar de mening van experts over pos en neg slaapbeoordelingen in de context van wisselende stemmingen

Hoge mate aan consensus binnen de 4 domeinen, en dat het van belang is deze slaapbeoordelingen te doorgronden, ook in het licht van wisselende stemmingen

De stellingen zullen gebruikt worden voor de ontwikkeling van een 'sleep cognition measure' die belangrijk kan zijn in een cognitieve therapie voor de aanpak van slaapproblemen bij mensen met een bipolaire stoornis

# Dank voor de aandacht

---

- Vragen of reacties?

[t.daggenvoorde@dimence.nl](mailto:t.daggenvoorde@dimence.nl)

