

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

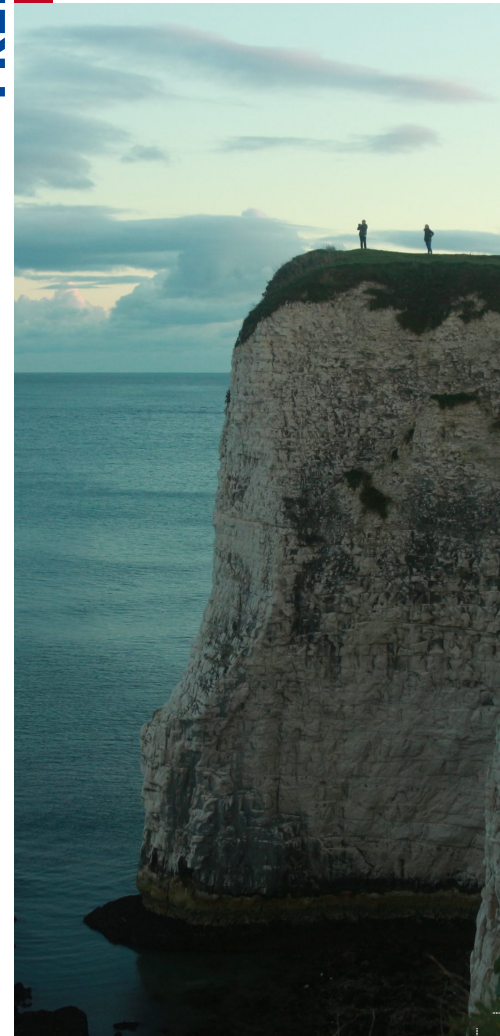
Albert-Ludwigs Universität Freiburg
Institut für Psychologie
Klinische Psychologie und Psychotherapie
SARastudie@psychologie.uni-freiburg.de

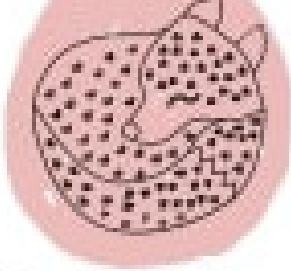
UNI
FREIBURG



SARA Studie Schlaf und Affekt Regulation in der Adoleszenz

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg





SARA Studie

Ziele der Studie

Um die Rolle des Schlafs und die Regulation von Emotionen in der Phase der Adoleszenz besser zu verstehen, führt das Institut für Psychologie der Universität Freiburg ein Forschungsprojekt durch. Dafür suchen wir Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren, die daran teilnehmen möchten.

Die psychologische Forschung konnte zeigen, dass beeinträchtigter Schlaf und Probleme in der Emotionsregulation Faktoren sind, die bei mehreren psychischen Störungen auftreten. Gerade Jugendliche mit Angststörungen und Depressionen schlafen oft schlecht und berichten von stark ausgeprägten Gefühlen, die sie schlecht steuern und kontrollieren können.

In dieser Studie wollen wir untersuchen, ob Probleme mit dem Schlaf einhergehen mit Problemen in der Regulation von Gefühlen.

Was beinhaltet die Studie für Dich?

Um an der Studie teilnehmen zu können müsstest du dich via Email (sarastudie@psychologie.uni.freiburg.de) bei uns melden. Daraufhin melden wir uns via Email oder wenn gewollt telefonisch bei dir, klären eventuelle Fragen und vereinbaren zwei Termine, an denen du an das Institut für Psychologie in Freiburg (Stühlinger) kommst. Solltest du minderjährig sein müssen deine Eltern uns ihre Einverständnis mit deiner Teilnahme an der Studie schriftlich geben.

Während des ersten Termins (Dauer 45-60 Minuten) wird mit dir ein klinisches Interview zur Diagnostik möglicher psychischer Störungen durchgeführt.

Außerdem wird dir eine Fitnessarmbanduhr angelegt, die für die nächsten 7 Nächte bzw. bis zum 2. Termin deinen Schlaf messen soll. Am zweiten Termin (Dauer: 1,5 Stunden) wirst du Fragebögen ausfüllen, eine Geschichte weitererzählen, eine Kopfrechenaufgabe sowie eine Computeraufgaben zur Erkennung von Emotionen in Gesichtsausdrücken machen. Dabei werden wir deine Herzfrequenz messen.

Welche Vor- und Nachteile hast Du durch Deine Teilnahme?

Nach der Teilnahme an der Studie erhältst du eine Aufwandsentschädigung von 40€ sowie schriftlich Tipps für einen besseren Schlaf.

Für die Studie musst du zwei Mal vor- oder nachmittags (alleine oder mit deinen Eltern) zum Institut für Psychologie kommen. Das Ausfüllen der Fragebögen sowie die Computeraufgaben kosten Zeit und Anstrengung.

Teilnahmebedingungen

- Du bist zwischen 14 und 21 Jahren alt
- Du hast eine diagnostizierte Angststörung oder Depression/ hast viel mit Angst und schlechter Stimmung zu kämpfen, aber keine Diagnose **oder**
- Du bist psychisch gesund.
- Falls du zusätzlich eine weitere psy. Erkrankung hast wird individuell geguckt, ob eine Teilnahme sinnvoll ist
- Du hast Schlafprobleme **oder** kannst gut schlafen
- Du kannst teilnehmen wenn du aktuell eine Psychotherapie machst oder Antidepressiva nimmst

Du kannst **nicht** teilnehmen wenn:

- Du ADHS, Autismus/Asperger oder eine Störung des Sozialverhaltens hast
- Eine Abhängigkeit zu Alkohol oder Drogen besteht
- Du Medikamente wie Ritalin oder Medikinet
- Suizidalität vorliegt
- Du an Covid-19 erkrankt bist oder Symptome hast

Um eine mögliche Infektion von Covid-19 zu vermeiden beinhaltet die Studie ein umfassendes Hygienekonzept.

Interessiert?

Bei Teilnahmewunsch kontaktiere bitte die Studienleitung der SARA Studie unter SARASTUDIE@psychologie.uni-freiburg.de