



TEILNEHMER FÜR WISSENSCHAFTLICHE STUDIE GESUCHT

VORAUSSETZUNGEN

- Zwischen 25 und 45 Jahre alt
- Voll arbeitsfähig,
wöchentliche Arbeitszeit mindestens 30 Stunden
- Keine Schicht- oder Nacharbeit
- Keine aktuelle Einnahme von Psychopharmaka
- Kein Drogenkonsum oder übermäßiger Alkoholkonsum
- Keine schwerwiegenden neurologischen und internistischen Erkrankungen
- Keine Schwangerschaft, kein Stillen

**Ihre Daten werden nach den aktuellen
EU-Datenschutzrichtlinien archiviert.**

**Die SMART-Studie wird von der
Max Planck Innovation GmbH gefördert.**

**BEI INTERESSE MELDEN SIE SICH BEI UNS,
WIR BEANTWORTEN GERNE WEITERE FRAGEN!**

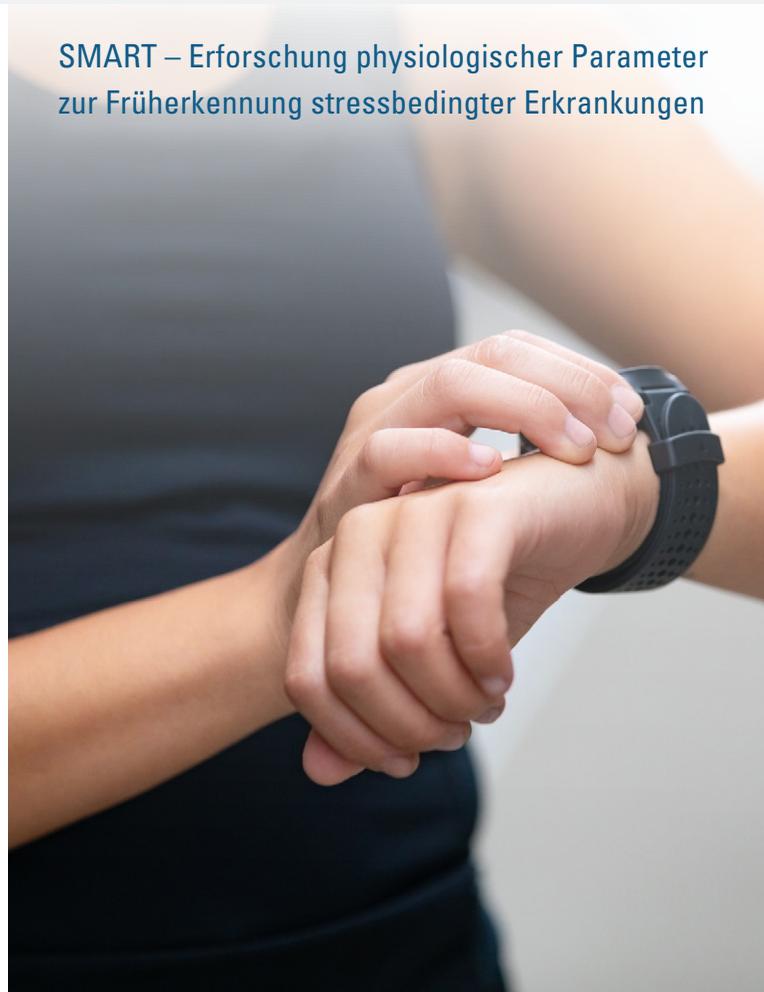
smart@psych.mpg.de

www.psych.mpg.de/smart

MPI für Psychiatrie | Kraepelinstraße 2-10 | D-80804 München

**SMART – Erforschung physiologischer Parameter
zur Früherkennung stressbedingter Erkrankungen**

Foto Titel: © kijekol - Fotolia.com





Eine dauerhaft hohe Stressbelastung kann zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen wie z.B. Bluthochdruck oder Diabetes. Chronischer Stress kann sich auch gravierend auf die psychische Gesundheit auswirken. Burnout und Depression sind die häufigsten Folgen.

Während Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems durch einfache Kontrollmessungen des Blutdrucks frühzeitig erkannt werden können, gibt es wenige Möglichkeiten, krankmachende Stressbelastung physiologisch zu messen. Durch die Entwicklung von mobilen Geräten wie Smartwatches können wir physiologische Daten wie die Herzfrequenz und die körperliche Aktivität über einen längeren Zeitraum messen und so Einblicke gewinnen, welche Parameter sich bei chronischem Stress verändern.

Deshalb führen wir unsere SMART-Studie durch. Die Studienteilnehmer tragen mehrere Wochen lang spezielle Armbanduhren, die uns wichtige physiologische Daten liefern. Von ihnen erhoffen wir uns neue Erkenntnisse, die für die Früherkennung und Prävention psychischer Stressfolgeerkrankungen entscheidend sind.

WAS HABEN SIE VON IHRER TEILNAHME?

- Sie unterstützen wissenschaftliche Forschung auf höchstem Niveau
- Sie erfahren mehr über sich und Ihr Schlaf- und Aktivitätsprofil
- Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 160 Euro

DAS ERWARTET SIE:

- Vorgespräch mit Interview (ca. 1 Stunde)
- Speichelprobe
- Psychologische Fragebögen

Wir stellen Ihnen eine Smartwatch zur Verfügung, mit der wir in einem Zeitraum von 56 Tagen verschiedene Biowerte wie Ihre Herzrate oder Ihre körperliche Bewegung messen. Die Smartwatch sollten Sie während dieser Zeit dauerhaft tragen, also auch nachts. So erhalten wir wertvolle Informationen über Ihre Aktivitätsmuster sowie Schlaf- und Wachphasen. Während der Messzeit bitten wir Sie, zweimal täglich einen kurzen Fragebogen am Smartphone auszufüllen.