

A good laugh and a long sleep : insights from prospective and ambulatory assessments about the importance of positive affect and sleep in mental health

Citation for published version (APA):

Hartmann, J. A. (2015). *A good laugh and a long sleep : insights from prospective and ambulatory assessments about the importance of positive affect and sleep in mental health*. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20150114jh>

Document status and date:

Published: 01/01/2015

DOI:

[10.26481/dis.20150114jh](https://doi.org/10.26481/dis.20150114jh)

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Download date: 21 Apr. 2025

Stellingen horende bij het proefschrift

A good laugh and a long sleep – Insights from prospective and ambulatory assessments about the importance of positive affect and sleep in mental health

Jessica A. Hartmann, 14 januari 2015

1. Subjectieve slaapkwaliteit in insomniapatiënten kan beter worden bepaald met een prospectief slaapdagboek dan een retrospectieve slaapvragenlijst, vooral als er sprake is van bijkomende psychopathologie. (dit proefschrift)
2. Onze stemming gedurende de dag hangt eerder samen met onze (waargenomen) slaap de nacht ervoor dan dat onze (waargenomen) slaap afhangt van onze stemming de dag ervoor. (dit proefschrift)
3. Een slechte kwaliteit van de slaap is een risicofactor voor depressie. (dit proefschrift)
4. Het langdurige bijhouden van stemming in het kader van een therapeutische interventie in depressie is haalbaar (dit proefschrift)
5. ESM-gebaseerde interventies zijn veelbelovend in de behandeling van depressie; meer onderzoek is geïndiceerd. (dit proefschrift)
6. Ik meet, dus ik besta (Valorisatie)
7. De diagnostiek en behandeling van slaapproblemen zou binnen de geestelijke gezondheidszorg meer centraal moeten staan.
8. De Hamilton Depression Rating Scale (HDRS) is de meest gebruikte, maar niet de beste schaal voor het meten van de ernst van een depressie.
9. Het is beter om te wachten met de inzet van nieuwe technische apparatuur voor onderzoeksdoeleinden tot deze foutenvrij functioneert.
10. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es (Erich Kaestner)