

Schlafstörungen

Ein gutes Verhältnis zum Schlaf erarbeiten

Keinen Schlaf finden zur gewünschten Zeit, lange Wachzeiten nachts, morgens nicht erholt und am Tag müde und erschöpft sein, Fehlleistungen durch Schläfrigkeit in Beruf und Freizeit – mit solchen Beschwerden kommen Patienten in die Schlafsprechstunde.

Waren auch Ihre Versuche, selbst eine Besserung zu erreichen, erfolglos? Sind Ihre Batterien leer? Ist Ihre Schlafstörung längst zur Normalität im Alltag geworden? Wir bieten Ihnen professionelle Hilfe, damit Ihr Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit verschwindet und Ihre Beschwerden gelindert werden.

Wissenswertes zum Schlaf

Der Körper holt sich ohne unsere bewusste Kontrolle den nötigen Schlaf. Er sorgt für eine ausreichende Schlafdauer und das richtige Timing. In unserer 24/7-Gesellschaft schenken wir Schläfrigkeit zu unerwünschten Zeiten nur wenig Aufmerksamkeit. Auch nehmen wir Schlafmangel oder qualitativ schlechten Schlaf oft nicht als Ursache für Beschwerden in Beruf und Freizeit wahr.

- Schlaf zu erzwingen ist kontraproduktiv; es trainiert wach zu bleiben
- Schlaf kommt von alleine
- Ob wir Früh- oder Spätaufsteher sind und wie lange wir schlafen, gehört zu uns, wie unsere Augenfarbe
- Schlafstörungen und die Qualität des Schlafs nehmen wir oft nicht direkt wahr
- Fehlleistungen am Tag, das Gefühl von Erschöpfung und Müdigkeit, Reizbarkeit und Folgekrankheiten wie Depression, schlechte kognitive Leistung und raschere Entwicklung einer Demenz beim älteren Menschen, stehen im Zusammenhang mit gestörtem Schlaf
- Sekundenschlaf am Lenkrad kommt oft unerwartet und in vertrauter Umgebung vor. Kurz vor dem Ziel entspannt sich der Lenker erleichtert: «Jetzt habe ich es gleich geschafft!» - und der Schlaf kommt...



Was sind Schlafstörungen?

Schlafstörung ist ein Sammelbegriff für Störungen des Schlafens, des Träumens, des Wachseins und der inneren Uhr. Manche Störungen werden erst zur Qual, wenn wir über längere Zeit aktiv versuchen, Schlaf- oder Wachzeiten zu erzwingen.

Was kann zu Schlafstörungen führen?

Bei Betroffenen ist der Schlaf verkürzt oder verändert durch:

- Krisen und psychische Belastungen/Erkrankungen, verzweifelte Selbstheilungsbemühungen der Ein- und Durchschlafstörungen
- Atemstörungen
- regelmässig auftretende Bein- oder Armbewegungen
- Essen zur Nachtzeit oder im Schlaf
- Schlafwandeln
- Nachtängste
- Alpträume, Verhaltensstörung im REM-Schlaf, Schlaf lähmung
- Alkohol und Medikamente
- Schlafgewohnheiten/Lebensführung/Schichtarbeit
- Schmerzen und Erkrankungen

Welche Symptome sind typisch für Schlafstörungen?

Schlafmangel oder qualitativ schlechter Schlaf können diverse Symptome zeigen:

- erhöhte Einschlafneigung in Wachzeiten, Tagträume, automatisches Handeln
 - Leistungsdefizite
 - Emotionskontrolle (Reizbarkeit, Dünnhäutigkeit)
 - Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis
 - Planung und zielgerichtetes Handeln
 - Prioritäten setzen und Erfolgskontrolle
 - Schläfrigkeit zur unerwünschten Zeit
 - Müdigkeit, Erschöpfbarkeit, Kraftlosigkeit, «Schläfrigkeit ohne Einschlafneigung»
 - quälende Beschäftigung mit dem Thema
 - Gefühle von Ohnmacht gegenüber der Schlafstörung
 - Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit in Beruf und Freizeit sind beeinträchtigt
 - Antriebslosigkeit
 - gedrückte Stimmung am Tag
 - Bedarf an Schlafmedikamenten
-

Was Sie bei uns erreichen

Das Ziel der schlafmedizinischen Abklärung besteht in erster Linie darin, die Art der vorliegenden Schlafstörung zu klären. Danach können weitere Ziele definiert und die Behandlung geplant werden. Entscheidend ist, dass nicht zwingend ein tiefes Durchschlafen das erklärte Ziel sein muss. Die Behandlung kann durchaus als erfolgreich angesehen werden, wenn Sie überzeugt sind, dass der Schlaf für einen guten Tag ausreicht.

Wen wir ansprechen

Sie sind über 18 Jahre alt und leiden an Schlafstörungen.

Ergibt die Untersuchung Hinweise, dass körperlich bedingte Störungen des Schlafs vorliegen, erfolgt die Überweisung an ein entsprechend spezialisiertes Schlafzentrum.

Wie erfolgt die Diagnose?

Das wichtigste Instrument für die Diagnosestellung ist das ausführliche Gespräch (schlafbezogene Anamnese). Zwei Drittel der Diagnosen, die in einer Schlafambulanz gestellt wurden, betreffen Schlafstörungen ohne körperliche Ursache. Am häufigsten ist die sogenannte «primäre Insomnie». Bei dieser besteht ein Schlafmangel durch zu kurze Schlafdauer ohne eine Grunderkrankung.

Einfache apparative Hilfsmittel in der Diagnosestellung sind die Aktigraphie (kontinuierliche Bewegungsmessung am Tag und in der Nacht über einen Zeitraum von Tagen bis Wochen) und die Pulsoxymetrie (nächtliche Messung der arteriellen Sauerstoffsättigung und Pulsfrequenz).

Weitere diagnostische Methoden, die wir anwenden:

- Laboruntersuchungen
 - Schlaftagebuch
 - schlafbezogene Fragebögen
 - Albtraumanamnese
 - Feststellung des Chronotyps
 - klinisch neurologische Untersuchung
-

Ihre individuelle Schlafbehandlung

Schlafqualität und Schlafdauer können durch eine körperliche Erkrankung reduziert sein. In diesem Fall wird die Grunderkrankung vorrangig und gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit anderen Fachdisziplinen behandelt.

Wir behandeln psychisch verursachte Schlafstörungen in psychotherapeutischen Therapieverfahren, basierend auf psychodynamisch analytischen, verhaltenstherapeutischen und anderen anerkannten, wissenschaftlich fundierten Verfahren. Diese Therapien sind an Ihre Schlafstörung und an Sie, als betroffene Person, angepasst. Die Behandlungen erfolgen in Einzel und/oder Gruppentherapien. Medikamentöse Verfahren können begleitend oder als alleinige Methode eingesetzt werden.

Sollte die Gruppentherapie die Therapie der Wahl sein, besuchen Sie diese in sechs Einheiten à 90 Minuten, im zweiwöchentlichen Rhythmus. Ein kontinuierlicher Durchlauf aller Einheiten ist erstrebenswert. Der Eintritt ist zu verschiedenen Zeitpunkten möglich.

Inhalte der Einzel- und/oder Gruppentherapie

- Wissen über Schlafstrategien, gesunden und gestörten Schlaf
 - autosuggestive Entspannungsverfahren kennen lernen und üben
 - Strategien für schlafförderndes Verhalten erwerben
 - Traumberichte verwenden und belastende Träume mit psychotherapeutischen Methoden behandeln
 - Licht gezielt anwenden, um die innere Uhr zu stellen
 - Bettzeit und Aufstehzeitpunkt definieren. Dabei werden die innere Uhr sowie individuelle Tagesaktivitäten berücksichtigt.
 - Schlaf- und Ruhezeitpläne erarbeiten
 - pflanzliche Präparate und Medikamente: sie erleichtern es, zu Beginn der Bettzeit und nach Wachzeiten einzuschlafen; sie vermeiden eine Abhängigkeitsentwicklung; sie beeinflussen den Schlaf direkt bei Albträumen, Schlafwandeln, Nachtängsten, Schlaf lähmung und Verhaltensstörungen im Schlaf
-

Therapeutische Leitung

Die therapeutisch-fachliche Leitung der Einzel- und Gruppentherapie hat Dr. med. Stefan Telser, Oberarzt, FA Schlafmedizin SGSSC, QN Somnologie DGSM, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Erwachsenenpsychiatrie am Standort Rorschach.

Kosten

Die Kosten sind abgedeckt durch die Grundversicherung der Krankenkasse.

Wo werden Schlafstörungen behandelt?

Kantonales Angebot der Psychiatrie St.Gallen

Dieses Behandlungsangebot ist ein gemeinsames kantonales Angebot der Psychiatrie St.Gallen – Psychiatrie St.Gallen Nord und Psychiatrie-Dienste Süd.

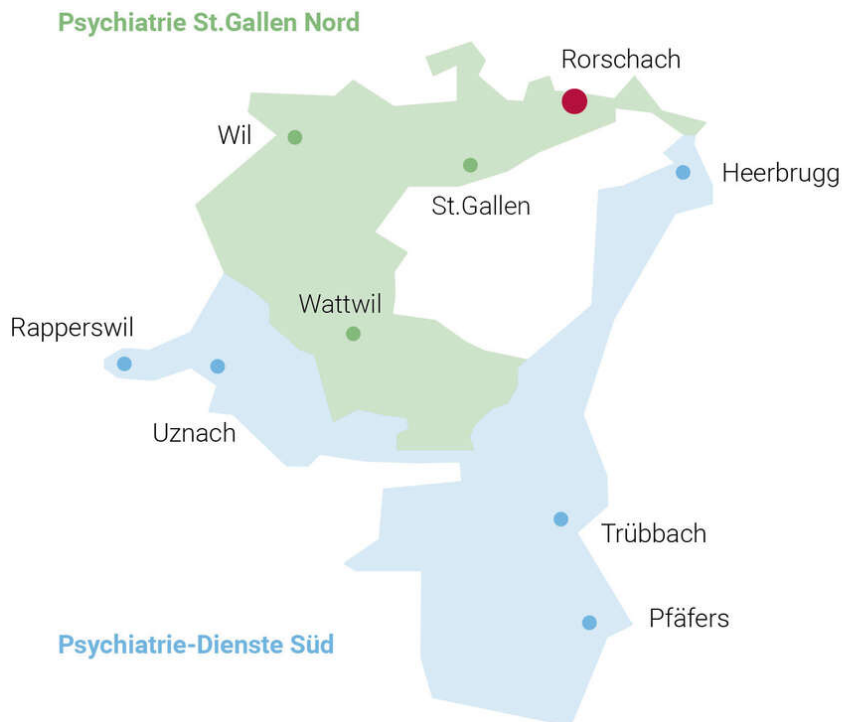
Flyer Schlafstörungen (PDF)

psychiatrie
st.gallen
nord



Für die Beratung und Abklärung von Schlafstörungen stehen Ihnen unsere Fachspezialisten an allen Standorten der Psychiatrie St.Gallen gerne zur Verfügung:

- Psychiatrie St.Gallen Nord: Wil, Wattwil, St.Gallen, Rorschach
- Psychiatrie-Dienste Süd: Pfäfers, Heerbrugg, Trübbach, Uznach, Rapperswil



Behandlung in der Psychiatrie St.Gallen Nord

Schlafstörungen behandeln wir an allen vier Standorten.



Wil

+41 71 913 11 11
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

→ Mehr erfahren



St.Gallen

+41 71 227 12 12
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren



Rorschach

+41 71 845 16 55
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren



Wattwil

+41 58 228 67 77
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

Kontakt & Anmeldung



Dr. med. Stefan Telser

Oberarzt mit
besonderer Funktion,
Leiter Ambulante
Erwachsenenpsychiatrie
Rorschach
Leiter Ambulatorium
Rorschach
Leiter Konsiliar- und
Liaisondienst Rorschach

+41 71 845 16 55
E-Mail
vCard (Download)



Corinne Scherrer

Praktikantin
Psychotherapie und
Somnologie,
Ambulatorium
Rorschach

+41 71 845 16 55
E-Mail
vCard (Download)

Zentrale Anmeldung und Information ZAI:

+41 71 913 11 80

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

Öffnungszeiten ZAI

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)