

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, Schlafähmung
- 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
-

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



PD Dr. med. Thomas Maier

Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie und
Schwerpunkt Psychiatrie
und Psychotherapie der
Abhängigkeitserkrankungen

Chefarzt
Erwachsenenpsychiatrie

Mitglied der
Geschäftsleitung

+41 71 913 12 01
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

