OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«Dank der fachübergreifenden Behandlung fand ich nachhaltige Ruhe – Tag und Nacht.»

Wie Schlaf und Psyche zusammenhängen

SCHLAF & PSYCHE

Beeinträchtigung des Schlafes – ein störungsübergreifendes Phänomen

In Kooperation mit dem Zentrum für Schlafmedizin HOCH Health Ostschweiz (Kantonsspital St.Gallen) hat die Oberwaid als einzige Klinik in der Ostschweiz die Zulassung für die stationäre Behandlung von Patienten mit nichtorganischen Schlafstörungen.

Die Oberwaid bietet den Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen die Möglichkeit, an Schlaf-spezifischen Modulen und Therapieangeboten teilzunehmen. Gemeinsam mit Patientinnen und Patienten wird die individuelle Schlafstörung in ihrer Komplexität und Dynamik definiert und mit geeigneten Stressbewältigungsstrategien angegangen. Zum Ausschluss von schlafbezogenen Atmungsstörungen bietet die Oberwaid ein polygraphisches Screening an.

Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung beklagen 29% der Männer und 37% der Frauen einen unruhigen Schlaf.
Schlafstörungen treten oft vor oder mit anderen psychischen oder somatischen Erkrankungen auf und beeinträchtigen deutlich die Lebensqualität. Einerseits sind Schlafprobleme häufig die ersten Zeichen einer sich zeigenden Stressfolgeerkrankung, andererseits ist ein beeinträchtigter Schlaf ein starker Stressor und Risikofaktor für die Entwicklung einer Stressfolgeerkrankung. Ist der Schlaf über längere Zeit beeinträchtigt, führt dies häufig zu dysfunktionalen Copingmechanismen wie z.B. Alkohol- und Tablettenmissbrauch, die zu zusätzlichen gesundheitlichen Risiken führen und die Schlafstörung verstärken.

Diagnostik und Behandlung der Schlafstörungen

Nach den gängigen Diagnosekriterien liegt eine Insomnie vor, wenn über mindestens einen Monat lang dreimal in der Woche Ein- oder Durchschlafstörungen oder eine schlechte Schlafqualität vorliegen.
Risikofaktoren sind ein dem Schlaf nicht zuträglicher Lebensstil wie unregelmässige Bettzeiten, zu hoher Alkoholkonsum, psychische Erkrankungen, Persönlichkeitsfaktoren (z.B. Perfektionismus), ausgeprägte Leistungsorientierung, höheres Alter oder Genetik.
Auslösende Faktoren sind oft ein akutes Stresserleben, chronische Überforderung, die nicht mehr kompensiert werden kann, zwischenmenschliche Konflikte oder körperlichen Beschwerden.

Dysfunktionales Schlafverhalten oder dysfunktionale schlafbezogene Gedanken («Ich muss jetzt sofort einschlafen») begünstigen die Aufrechterhaltung der Schlafstörungen.
Eine weitere, oft nicht erkannte Schlafstörung ist die schlafbezogene Atmungsstörung. Sie ist durch abnormale Muster und Unterbrechungen der Atmung während des Schlafs gekennzeichnet. Auch starkes Schnarchen oder Nach-Luft-Schnappen sind Anzeichen dafür.

Bleibt eine schlafbezogene Atmungsstörung über längere Zeit unbehandelt, erhöht sich das Risiko für schwere chronische Krankheiten, u.a. Herz-Kreislauf- oder Stoffwechsel-Erkrankungen. Entsprechend wichtig ist es, dies zu erkennen und rechtzeitig spezifisch zu behandeln.

Am Anfang jeder Therapie steht eine gründliche Abklärung der Ursachen. Bei der Insomnie werden durch Schulung und psychotherapeutische Interventionen (u.a. psychologische Gespräche, gezielte Übungen) dysfunktionale Denkmuster verändert und die Entspannungsfähigkeit sowie schlafbegünstigende Verhaltensweisen gefördert.
Auch adäquate Bewegung verbessert den Schlaf, wobei Kraft- und Ausdauertraining sowie Mind-Body-Training wie Yoga oder Qi Gong nachweislich wirken. Bei anhaltend schwerer Symptomatik kann vorübergehend eine medikamentöse Behandlung notwendig sein. Bei schlafbezogenen Atmungsstörungen ist in manchen Fällen bereits eine Gewichtsreduktion ausreichend; bei schwereren Fällen braucht es eine atmungsunterstützende Therapie.
Je nach Ursache ist eine stationäre Behandlung, die von der Krankenkasse übernommen wird, sehr sinnvoll.

«Wir brauchen Schlaf, um uns körperlich und psychisch zu regenerieren. Ein lange andauerndes Schlafdefizit schädigt die Gesundheit auf mehreren Ebenen.»

Dr. med. Anke Schneiders
Chefärztin Psychosomatik

Ziele und integrierte Therapie der nichtorganischen Schlafstörungen in der Oberwaid

- Gründliche Abklärung der Ursachen
- Polygraphisches Screening
- Individuelle Schlafstörungen in ihrem komplexen und dynamischen Charakter begreifen und intensiv behandeln
- Emotionale und körperliche Selbstwahrnehmung
- Selbstregulation & Erlernen funktionaler Stressbewältigungsstrategien
- Veränderung der ungesunden Schlafgewohnheiten
- Einzel- & Gruppenpsychotherapie
- Bewegungs-, Sport- und Entspannungstherapie
- Ggf. schlaffördernde Medikation
- Alternative Verfahren (NADA, Aromatherapie)