CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Trastorno de pesadillas

Pesadillas frecuentes y angustiosas, que despiertan a la persona y le dejan malestar o miedo a dormir.

SEÑALES FRECUENTES

- Pesadillas repetidas
- Despertares con miedo
- Cansancio por miedo a dormir

PAUTAS PARA TI

1. Técnica de ensayo en imaginación: reescribe el final de la pesadilla
2. Reduce el estrés antes de dormir
3. Si se relacionan con un trauma, consulta

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Escucha la pesadilla sin darle más importancia
2. Rutinas tranquilas antes de dormir

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si se relacionan con un trauma
2. Si te impiden descansar

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo pesadillas muy angustiosas
☐ Me despierto con miedo o sobresalto
☐ Recuerdo bien lo que soñé
☐ Me cuesta volver a dormirme
☐ Me da miedo irme a dormir
☐ Las pesadillas se repiten
☐ Durante el día estoy cansado
☐ Tienen que ver con algo que me pasó

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-pesadillas
- Guía gratuita: Trauma y estrés postraumático: clinicavivaldi.com/guia-trauma
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112