CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Insonnia

Difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, o risveglio troppo precoce, almeno tre notti a settimana per tre mesi, con stanchezza o malessere durante il giorno.

SEGNALI FREQUENTI

- Ci mette molto ad addormentarsi o si sveglia spesso
- Stanchezza e irritabilità durante il giorno
- Preoccupazione di non dormire

INDICAZIONI PER TE

1. Alzati sempre alla stessa ora
2. Usa il letto solo per dormire; se non dormi, alzati e torna quando hai sonno
3. La terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia è il trattamento di elezione

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Rispetta il suo orario fisso di sveglia
2. Evita schermi e litigi prima di dormire

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se dura più di tre mesi
2. Se hai sonnolenza alla guida

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ci metto più di mezz'ora ad addormentarmi

☐ Mi sveglio più volte durante la notte

☐ Mi sveglio troppo presto e non riesco a riaddormentarmi

☐ Mi alzo stanco/a

☐ Durante il giorno sono irritabile o senza energia

☐ Mi preoccupa non riuscire a dormire

☐ Faccio fatica a concentrarmi per la stanchezza

☐ Mi succede almeno tre notti a settimana

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/insomnio
- Articolo completo: Insonnia: clinicavivaldi.com/it/trastorno-insomnio
- Società Spagnola del Sonno: informazioni per i pazienti: https://ses.org.es/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112