CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Sonnambulismo e terrori notturni

Risvegli parziali dal sonno profondo con comportamenti come camminare nel sonno o episodi di urla e paura intensa, di cui la persona non ricorda quasi nulla.

SEGNALI FREQUENTI

- Camminare o parlare nel sonno
- Urla e terrore senza svegliarsi del tutto
- Il giorno dopo non lo ricorda

INDICAZIONI PER TE

1. Metti in sicurezza l'ambiente (porte, finestre, scale)
2. Non cercare di svegliarlo/a bruscamente
3. Rispetta gli orari del sonno ed evita la mancanza di riposo

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Metti in sicurezza porte, finestre e scale
2. Non svegliarlo/a bruscamente: accompagnalo/a a letto

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se c'è rischio di lesioni
2. Se inizia in età adulta

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Cammina o parla nel sonno
☐ Si sveglia urlando con molta paura
☐ Non riconosce chi cerca di calmarlo/a
☐ Il giorno dopo non lo ricorda
☐ Succede nella prima metà della notte
☐ Aumenta quando dorme poco o è nervoso/a
☐ Ha rischiato di farsi male
☐ Succede più volte al mese

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/sonambulismo-y-terrores-nocturnos
- Società Spagnola del Sonno: informazioni per i pazienti: https://ses.org.es/
- Guida gratuita: Infanzia e giovinezza: clinicavivaldi.com/it/guia-infancia-juventud
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112