CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Disturbo da incubi

Incubi frequenti e angoscianti, che svegliano la persona e le lasciano malessere o paura di dormire.

SEGNALI FREQUENTI

- Incubi ripetuti
- Risvegli con paura
- Stanchezza per la paura di dormire

INDICAZIONI PER TE

1. Tecnica della ripetizione immaginativa: riscrivi il finale dell'incubo
2. Riduci lo stress prima di dormire
3. Se sono legati a un trauma, chiedi aiuto

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Ascolta l'incubo senza dargli più importanza
2. Routine tranquille prima di dormire

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se sono legati a un trauma
2. Se ti impediscono di riposare

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho incubi molto angoscianti
☐ Mi sveglio con paura o di soprassalto
☐ Ricordo bene ciò che ho sognato
☐ Faccio fatica a riaddormentarmi
☐ Ho paura di andare a dormire
☐ Gli incubi si ripetono
☐ Durante il giorno sono stanco/a
☐ Hanno a che fare con qualcosa che mi è successo

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-pesadillas
- Guida gratuita: Trauma e stress post-traumatico: clinicavivaldi.com/it/guia-trauma
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112