CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Disturbo comportamentale del sonno REM

Movimenti bruschi durante il sonno in cui la persona «mette in atto» i propri sogni (colpi, calci, urla), con rischio di lesioni. Richiede una valutazione neurologica.

SEGNALI FREQUENTI

- Colpi o urla mentre sogna
- Ricorda il sogno se si sveglia
- Più frequente sopra i 50 anni

INDICAZIONI PER TE

1. Valutazione neurologica o in un centro per i disturbi del sonno
2. Metti in sicurezza lo spazio intorno al letto
3. Segnala qualsiasi altro sintomo neurologico

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Proteggi il letto: allontana gli oggetti e imbottisci i bordi
2. Dormite separati se c'è rischio di colpi

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Rivolgiti a un neurologo o a un centro per i disturbi del sonno
2. Se compaiono tremori o rigidità

ELENCO DI SEGNALI DA CONTROLLARE

☐ Muove con forza braccia o gambe mentre dorme
☐ Urla o parla durante i sogni
☐ Sembra che «metta in atto» ciò che sogna
☐ Si è fatto male o ha colpito il partner nel sonno
☐ Se si sveglia, ricorda un sogno violento
☐ Succede nella seconda metà della notte
☐ Ha più di 50 anni
☐ Ha notato cambiamenti nell'olfatto o nel movimento

RISORSE GRATUITE

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