CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Disturbo del ritmo circadiano sonno-veglia

Disallineamento tra l'orologio biologico e gli orari necessari (ritardo di fase, lavoro a turni, jet lag), che causa insonnia o sonnolenza.

SEGNALI FREQUENTI

- Si addormenta e si sveglia molto tardi
- Problemi con i turni a rotazione
- Sonnolenza durante l'orario di lavoro

INDICAZIONI PER TE

1. Luce naturale al mattino e poca luce la sera
2. Orari fissi, anche nel fine settimana
3. Rivolgiti a un centro per i disturbi del sonno

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Favorisci orari regolari a casa
2. Luce naturale al mattino e meno schermi la sera

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se incide sul lavoro o sullo studio
2. Se c'è sonnolenza alla guida

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi addormento molto più tardi di quanto vorrei
☐ Faccio molta fatica ad alzarmi presto
☐ Nel fine settimana dormo a orari molto diversi
☐ Lavoro a turni e dormo male
☐ Ho sonno durante le ore di lavoro o di studio
☐ Di sera mi sento più sveglio/a
☐ Se dormo al mio orario naturale, riposo bene
☐ Questo mi causa problemi nella vita

RISORSE GRATUITE

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

Informazioni divulgative, non diagnostiche. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valencia, Spagna · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com