CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Disturbo da ipersonnolenza

Sonnolenza eccessiva nonostante si dorma almeno sette ore: sonnellini involontari, sonno molto lungo o difficoltà a svegliarsi del tutto.

SEGNALI FREQUENTI

- Sonno eccessivo durante il giorno
- Risveglio molto faticoso
- Sonnellini che non riposano

INDICAZIONI PER TE

1. Rivolgiti a un centro per i disturbi del sonno
2. Orari di sonno regolari
3. Non guidare se hai sonnolenza

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Evita i rimproveri: non è pigrizia
2. Incoraggialo/a a rivolgersi a un centro per i disturbi del sonno

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ti addormenti alla guida: non guidare e chiedi aiuto
2. Se compaiono russamento o pause nel respiro

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho sonno durante il giorno anche se dormo più di sette ore

☐ Faccio molta fatica a svegliarmi

☐ Mi addormento senza volerlo

☐ I sonnellini non mi riposano

☐ Dormo più di nove ore e sono ancora stanco/a

☐ Faccio fatica a rendere per il sonno

☐ Mi è successo alla guida

☐ Mi succede quasi tutti i giorni

RISORSE GRATUITE

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