CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Transtorno do pesadelo

Pesadelos frequentes e angustiantes, que acordam a pessoa e deixam mal-estar ou medo de dormir.

SINAIS FREQUENTES

- Pesadelos repetidos
- Despertares com medo
- Cansaço por medo de dormir

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Técnica de ensaio em imaginação: reescreva o final do pesadelo
2. Reduza o estresse antes de dormir
3. Se estiverem relacionados a um trauma, procure ajuda

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ouça o pesadelo sem dar mais importância a ele
2. Rotinas tranquilas antes de dormir

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se estiverem relacionados a um trauma
2. Se impedirem você de descansar

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho pesadelos muito angustiantes
☐ Acordo com medo ou sobressalto
☐ Lembro bem o que sonhei
☐ Tenho dificuldade de voltar a dormir
☐ Tenho medo de ir dormir
☐ Os pesadelos se repetem
☐ Durante o dia fico cansado/a
☐ Têm a ver com algo que aconteceu comigo

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-pesadillas
- Guia gratuito: Trauma e estresse pós-traumático: clinicavivaldi.com/pt/guia-trauma
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com