CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Insomni

Dificultat per a iniciar o mantindre el son, o despertar massa prompte, almenys tres nits per setmana durant tres mesos, amb cansament o malestar durant el dia.

SENYALS FREQÜENTS

- Tarda a adormir-se o es desperta molt
- Cansament i irritabilitat de dia
- Preocupació per no dormir

PAUTES PER A TU

1. Alça't sempre a la mateixa hora
2. Usa el llit només per a dormir; si no dorms, ix-ne i torna quan tingues son
3. La teràpia cognitiu-conductual per a l'insomni és el tractament d'elecció

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Respecta el seu horari fix d'alçar-se
2. Evita pantalles i discussions abans de dormir

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si dura més de tres mesos
2. Si tens somnolència en conduir

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tarde més de mitja hora a adormir-me
☐ Em desperte diverses vegades a la nit
☐ Em desperte abans d'hora i no torne a dormir
☐ M'alce cansat
☐ Durant el dia estic irritable o sense energia
☐ Em preocupa no poder dormir
☐ Em costa concentrar-me pel cansament
☐ Em passa almenys tres nits per setmana

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/insomnio
- Article complet: Insomni: clinicavivaldi.com/va/trastorno-insomnio
- Societat Espanyola de Somni: informació per a pacients: https://ses.org.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112