CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Somnambulisme i terrors nocturns

Despertaments parcials del son profund amb conductes com caminar adormit o episodis de crits i por intensa, dels quals la persona a penes recorda res.

SENYALS FREQÜENTS

- Caminar o parlar adormit
- Crits i terror sense despertar del tot
- No ho recorda l'endemà

PAUTES PER A TU

1. Assegura l'entorn (portes, finestres, escales)
2. No intentes despertar-li bruscament
3. Respecta horaris de son i evita la falta de descans

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Assegura portes, finestres i escales
2. No li despertes bruscament: acompanya-li al llit

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha risc de lesions
2. Si comença en l'edat adulta

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Camina o parla adormit
☐ Es desperta cridant amb molta por
☐ No reconeix a qui li intenta calmar
☐ L'endemà no ho recorda
☐ Ocorre en la primera meitat de la nit
☐ Augmenta quan dorm poc o està nerviós
☐ Ha estat en risc de fer-se mal
☐ Ocorre diverses vegades al mes

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/sonambulismo-y-terrores-nocturnos
- Societat Espanyola de Somni: informació per a pacients: https://ses.org.es/
- Guia gratuïta: Infància i joventut: clinicavivaldi.com/va/guia-infancia-juventud
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112