CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Trastorn de malsons

Malsons freqüents i angoixants, que desperten a la persona i li deixen malestar o por de dormir.

SENYALS FREQÜENTS

- Malsons repetits
- Despertaments amb por
- Cansament per por de dormir

PAUTES PER A TU

1. Tècnica d'assaig en imaginació: reescriu el final del malson
2. Redueix l'estrés abans de dormir
3. Si es relacionen amb un trauma, consulta

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Escolta el malson sense donar-li més importància
2. Rutines tranquil·les abans de dormir

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si es relacionen amb un trauma
2. Si t'impedeixen descansar

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc malsons molt angoixants
☐ Em desperte amb por o sobresalt
☐ Record bé el que vaig somiar
☐ Em costa tornar a adormir-me
☐ Em fa por anar-me a dormir
☐ Els malsons es repeteixen
☐ Durant el dia estic cansat
☐ Tenen a veure amb alguna cosa que em va passar

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-pesadillas
- Guia gratuïta: Trauma i estrés posttraumàtic: clinicavivaldi.com/va/guia-trauma
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112