CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Trastorn del ritme circadiari de son-vigília

Desajustament entre el rellotge biològic i els horaris necessaris (retard de fase, treball a torns, jet lag), que causa insomni o somnolència.

SENYALS FREQÜENTS

- S'adorm i es desperta molt tard
- Problemes amb torns rotatius
- Somnolència en hores de treball

PAUTES PER A TU

1. Llum natural al matí i poca llum a la nit
2. Horaris fixos, també el cap de setmana
3. Consulta en una unitat del son

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Fomenta horaris regulars a casa
2. Llum natural al matí i menys pantalles a la nit

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si afecta el treball o els estudis
2. Si hi ha somnolència en conduir

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ M'adorm molt més tard del que volguera
☐ Em costa molt matinar
☐ Els caps de setmana dorm a hores molt distintes
☐ Treball a torns i dorm malament
☐ Tinc son en hores de treball o estudi
☐ A la nit em sent més despert
☐ Si dorm a la meua hora natural, descans bé
☐ Això em causa problemes en la meua vida

RECURSOS GRATUÏTS

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