



Mira el video

## Trastorno de pesadillas



### Descripción general

Este es un trastorno del sueño. Le produce sueños extremadamente aterradores que perturban su dormir. Puede hacer que sienta miedo de ir a la cama, lo cual lleva a que se sienta cansado todo el día.

### Causas

No comprendemos qué es lo que causa estas pesadillas. Pueden ser desencadenadas por muchas cosas, incluyendo el estrés, la ansiedad, el trauma y los medicamentos. Pueden estar asociadas a un cambio en su horario de sueño, a insomnio o a ciertos trastornos de salud mental. Pueden ser causados por el abuso de sustancias. Y pueden desencadenarse por historias y películas aterradoras.

### Síntomas

Si usted tiene este trastorno, por lo general, sus pesadillas lo despiertan angustiado. En estos sueños, es posible que enfrente situaciones aterradoras e inquietantes. Sus pesadillas desencadenan sentimientos de ansiedad, miedo, repulsión o tristeza. Ellos afectan su vida diaria. Puede resultarle difícil dejar de pensar en las imágenes de sus sueños. Es posible que tenga miedo de dormirse y es posible que esté tan cansado durante el día, que tenga problemas para funcionar correctamente.

### Tratamiento

Este trastorno puede tratarse con psicoterapia y con terapia que le enseña a crear finales felices para sus pesadillas. Si usted tiene una afección médica subyacente, obtener tratamiento para ella puede ser de ayuda. En casos raros, los medicamentos pueden ser beneficiosos. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

Interpretación actoral en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.