

A woman with dark hair is lying in bed, looking at a round alarm clock on a bedside table. She has a worried expression, with wide eyes and a slightly open mouth. Her hands are resting on her head. The scene is dimly lit, with a blueish tint, suggesting it is nighttime. The alarm clock is in the foreground, slightly out of focus, showing the time as approximately 10:10.

# COMO DORMIR MEJOR EN TIEMPOS DE CRISIS

novasalud



En tiempo de crisis como el actual, en el que padecemos males que afectan todas las esferas de nuestra vida, cuando padecemos el alto costo de la vida, situaciones injustas, sufrimos gran inseguridad personal y otros infortunios, se ha incrementado notablemente el estrés en nuestro país.

El estrés sostenido es una condición negativa para la salud, conduce a la ansiedad y la depresión y se reconoce como una de las causas más frecuentes de insomnio crónico.

En este infortunado entorno finalizamos los días muy fatigados, preocupados, ansiosos e irritables, con gran tensión corporal y mental. Vamos a la cama sin relajarnos y al acostarnos, nuestra mente divaga por escenarios pesimistas, negativos, que aumentan la incertidumbre y la dificultad para dormir. Al no poder dormir, permanecemos en la cama dándole vueltas a estos pensamientos sombríos una y otra vez, hasta que, finalmente exhaustos dormimos un par de horas, y nos sorprende el despertador avisándonos que es hora de levantarse, lo que hacemos con poca motivación para iniciar un nuevo día.

Las consecuencias negativas del mal dormir sobre nuestro intelecto, ánimo, fortaleza y salud dificultan que podamos afrontar y resolver con creatividad las dificultades que atravesamos.

Es importante comprender que, la dificultad para conciliar y mantener el sueño a causa de este estado de estrés surge de un **estado de hiper-alerta**, de hiper-excitación cerebral, que dificulta a los sistemas de sueño tomar el control cuando corresponde.

Conciliar el sueño requiere partir de un estado de relajación corporal, sosiego emocional y tranquilidad mental que desactive los circuitos cerebrales que mantienen el estado de alerta y de curso al dominio de aquellos circuitos que inician y mantienen el sueño.

De allí que **debemos ocuparnos en dormir mejor**. Para ello es necesario desarrollar medidas que fortalezcan nuestra sensación de bienestar y debiliten las preocupaciones y el estado de hiper-alerta.

# A CONTINUACIÓN, HAGO UNAS RECOMENDACIONES ÚTILES PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO:

“

- Ventilar los sentimientos de miedo, rabia, tristeza, desesperanza y frustración. No acumularlos. Reconocer que son respuestas apropiadas a la situación de crisis y es útil aceptarlas, sin que rijan nuestra conducta. Mejor aún, no actuar reactivamente sino responder asertivamente a ella.
- Enviar continuamente un mensaje a nuestro subconsciente de que, a pesar de tener estos sentimientos “voy a dormir bien”
- Promover las actividades familiares y reuniones con amigos que fortalezcan los nexos afectivos.
- Desarrollar el humor como una manera de distenderse y afrontar creativamente las dificultades.
- Desplegar la generosidad. Las investigaciones de las Neurociencias demuestran que uno de los pilares del “estado de bienestar” es la conducta generosa. En estos tiempos de crisis, ayudar a nuestro familiar, vecino, amigo o simplemente nuestro semejante, ayuda a fomentar la esperanza en un avenir mejor.
- Incrementar la capacidad de vivir en atención plena (*Mindfulness*).
- Hacer actividad física de manera regular y aún mejor si la hacemos en grupo. El hacer ejercicios en forma regular mejora la neuroquímica cerebral, la actividad metabólica, tonifica la musculatura y evita las contracturas dolorosas y la excesiva tensión muscular que atenta con el buen dormir.

Antes de ir a la cama es útil disminuir la elevada actividad mental y desenfocarnos de las preocupaciones. Esto se logra distrayendo la mente, para lo cual es útil:

- ✓ Compartir actividades recreativas con nuestra pareja y/o familiares
- ✓ Conversar con nuestros familiares sobre las actividades que hemos realizado.
- ✓ Realizar una lectura liviana y corta
- ✓ Escuchar música que evoque en nosotros emociones placenteras
- ✓ Hacer una rutina de relajación o yoga restaurativo
- ✓ Hacer una rutina de meditación
- ✓ Hacer una rutina de yoga nidra

## **AL ACOSTARNOS SUELEN VENIR A LA MENTE PENSAMIENTOS ANSIOSOS Y EMOCIONES NEGATIVAS QUE NOS IMPIDEN CONCILIAR EL SUEÑO, PODEMOS AYUDARNOS CON LAS SIGUIENTES PRÁCTICAS:**

- Tener una libreta de notas al lado de la cama para escribir el motivo de la angustia y preocupación; anotar la resolución de ocuparse del problema al día siguiente, al encontrarse despierto. “Este es mi tiempo para dormir, mañana me ocuparé de ello” es una afirmación positiva que envía un mensaje a nuestra consciencia y si la acompañamos con una visualización mental placentera, este mensaje llega también a nuestro subconsciente, haciendo la afirmación más eficaz.
- Evocar imágenes plácidas –un mar sereno, un paisaje hermoso, verse caminando descalzo en una playa – permite la instalación de un estado de serenidad que induce a dormir.
- Enfocar la mente en la respiración ayuda a alejar los pensamientos preocupantes. La dinámica de la respiración abdominal es relajante en sí misma. Si no estamos acostumbrados a hacerla, podemos colocar un libro no pesado sobre el abdomen y respirar subiéndolo y bajándolo lentamente.
- Agradecer: Tenemos mucho que agradecer y a muchos a quienes agradecer. Dirigir la atención hacia el agradecimiento coloca la balanza sobre lo que tenemos y hemos alcanzado y contrarresta los sentimientos de tristeza, rabia y desconsuelo.

Si en el medio de la noche nos despertamos y no podemos reiniciar el sueño, debemos abandonar la cama e irnos a otro sitio -un sofá, una colchoneta, un sillón- para realizar las actividades relajantes que recomendamos anteriormente. El permanecer en la cama dando vueltas nos aleja de un buen dormir ya que crea un vínculo, un condicionamiento negativo, que asocia la cama con la vigilia, con el estar despierto, en lugar de la cama con el sueño. Esta asociación es un poderoso factor que perpetúa la incapacidad de dormir.

Si la práctica de estas recomendaciones no es suficiente para promover un mejor sueño, la ayuda médica, psicológica y espiritual se hace necesaria. No somos súper-hombres ni súper-mujeres. Es ineludible reconocer que en ocasiones necesitamos el apoyo de otros.