

PAUTAS PARA MANEJAR EL INSOMNIO

Puede que estés experimentando problemas para conciliar el sueño, te despiertes frecuentemente durante la noche o simplemente duermas pocas horas de calidad. Por el día estás menos concentrad@ o somnolient@, irritable o con un estado de ánimo bajo. Se puede producir por sí solo, o a veces es secundario a otro problema principal.

¿Qué puedes hacer? HIGIENE DEL SUEÑO.

- ✚ Evita tomar cafeína, teína, nicotina o chocolate a partir de las 6 de la tarde ya que son sustancias estimulantes del sistema nervioso.
- ✚ Evita el alcohol ya que puede facilitar el inicio del sueño pero te despertarás a lo largo de la noche.
- ✚ Haz ejercicio diario durante 40 minutos.
- ✚ Mantén una rutina y orden durante el día, con flexibilidad.
- ✚ Cena ligero pero no te acuestes con sensación de hambre.
- ✚ Duerme sin ruido en una habitación oscura y con una temperatura adecuada.
- ✚ Trata de acostarte y levantarte a la misma hora.
- ✚ Utiliza la cama solo para dormir para asociarla al sueño.
- ✚ Si te despiertas, levántate hasta que tengas sueño de nuevo. Estar en la cama sin dormir te hará sentir más ansiedad.
- ✚ Si te asaltan preocupaciones durante la noche, escríbelas para sacarlas de tu cabeza. Deja una libreta y un boli en tu mesita de noche.
- ✚ Establece una rutina relajante antes de dormir: infusión, música tranquila.
- ✚ Si no te duermes acéptalo, no es peligroso, no tengas miedo a no dormirte o estar cansado.
- ✚ Practica la meditación, respiración y/o relajación muscular de Jacobson.
- ✚ Evita usar el móvil, la tele, en la cama antes de dormir
- ✚ Apaga el móvil durante la noche y si te despiertas no mires la hora.