



¿Insomnio en cuarentena?

Ps. Giannella Escárte
Abril 2020



EDUCACIÓN DE EXCELENCIA BASADA
EN LA PEDAGOGÍA DE JESÚS



- Es de conocimiento general que para lograr bienestar tanto físico como mental, es de suma importancia alimentarnos bien, hacer ejercicio y mantener un equilibrio emocional, así como también descansar las horas suficientes lo que incluye lograr un buen dormir.



- Sabemos que nos encontramos sometidos a un contexto de alta tensión, lo que naturalmente al ser una situación no reconocida, puede provocar diferentes alteraciones o sintomatologías psicológicas, todo esto puede desencadenar en el insomnio, siendo ésta una de las alteraciones más normales o esperadas debido a la situación actual.



¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un trastorno del sueño. Existen dos principales formas de insomnio; cuando nos acostamos y nos cuesta conciliar el sueño y quedarnos dormidos, o cuando estamos dormidos y despertamos ocasionalmente durante la noche por períodos importantes de tiempo.

Dentro del ciclo del sueño hay cuatro fases:

Las 2 primeras fases son momentos en que el sueño es liviano, aquí los párpados se van sosteniendo con menor fuerza y, al final, los latidos del corazón disminuyen y se hacen más pausados, al igual que las respiraciones, por lo tanto es cuando recién comenzamos a lograr intentar conciliar el sueño. Las últimas fases de sueño profundo son las más renovadoras, es decir, son las que no logramos alcanzar o desarrollar de forma eficiente cuando tenemos insomnio.



Cuando no logramos dormir bien, se altera nuestro cuerpo en diferentes formas; cansancio, irritación, desgano, desconcentración y disminución de nuestras capacidades cognitivas, debilitación del sistema inmune (defensas).

"El cambio de las rutinas previas, la adaptación al teletrabajo, las incertidumbres laborales y la preocupación por la enfermedad en el entorno familiar son un caldo de cultivo para impedir el adecuado descanso nocturno"
Dr. Francisco Gilo, Neurólogo.

Yo: hoy si me voy a dormir temprano

-...



¿Qué podemos hacer para manejarla de mejor forma nuestro ciclo del sueño?



- Mantener un horario habitual para dormir y un mínimo de horas.

- Debemos comer en horarios favorables para nuestra salud y no tan cercano al momento de acostarnos.

- Buscar luz solar durante algún momento del día, ojalá durante la mañana.



- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y cafeína.



- Hablar con alguna persona de nuestra confianza antes de dormir ya que suele tranquilizar, evitando temas que nos angustien.

- No sobre informarse, sobre todo durante la tarde-noche.



- Ejercitarse para activar el cuerpo, lo que supondrá una necesidad del mismo para descansar. Intentar ejercicios de meditación, yoga, pilates. La meditación a través de la escucha ya sea con palabras tranquilizadoras o con sonidos ambientales de nuestro gusto puede ser un buen relajante previo al momento de dormir.

- Puede ser útil una ducha con agua caliente para disminuir el estrés, ya que así los músculos logran relajarse.



- Apagar todo artículo electrónico antes de acostarse.

- Evitar acostarse durante el día.

- Es importante permitirse los pensamientos angustiantes que nos aquejan pero siempre y cuando logremos desarrollar un lenguaje posterior basado en el ocuparse más que preocuparse como se señaló con anterioridad.



- Si los problemas persisten luego del contexto actual es importante consultar a un profesional.

- Ojalá evitar farmacología, sobre la automedicación, puede ser mal administrada o incluso desarrollar dependencia.



Como mencionamos en apoyos anteriores:

- NO TE ALARMES. Es completamente normal este tipo de alteraciones en el contexto en el que nos encontramos.
- NO TODOS SE SENTIRÁN ASÍ. Puede que no todos lleguemos a tener este tipo de reacción, pero siempre es importante darle lugar a las emociones, verbalizarlas y darles una vuelta para lograr un bienestar que nos permita mantenernos tranquilos durante el tiempo necesario.