

Manejo de trastornos del sueño durante COVID-19

La pandemia actual está causando trastornos del sueño para muchas personas. Pensamientos de carreras, pesadillas, cambios en los horarios y rutinas, los niños que no están durmiendo están causando dificultad a muchas personas que intentan dormir suficiente.

Los estudios muestran que el sueño deficiente afecta negativamente el estado de ánimo y el funcionamiento durante el día. El insomnio persistente se asocia con un mayor riesgo de desarrollar ansiedad o depresión.

1. Establecer una rutina relajante pre-sueño

Apaciguar la transición del tiempo de vigilia al tiempo de sueño con un período de actividades relajantes una hora más o menos antes de acostarse. Podría ser útil minimizar el vistazo a noticias u otra información relacionada con COVID-19 justo antes de acostarse.

2. Mantenga su reloj interno establecido con un horario de sueño consistente

Ir a la cama y despertarse a la misma hora cada día es la mejor manera de configurar su reloj. Esto puede ser particularmente difícil con horarios en flujo, pero puede hacer una gran diferencia.

3. Evite la cafeína, el alcohol, la nicotina y otros productos químicos que interfieren con el sueño.

Evitar la cafeína (que se encuentra en el café, el té, el chocolate, las colas, el rocío de la montaña y algunos analgésicos) durante cuatro a seis horas antes de acostarse. Del mismo modo, los fumadores deben abstenerse de fumar antes de dormir.

4. Trate de evitar sacudidas durante demasiado tiempo

Si no está dormido después de 20 minutos o despierte en medio de la noche durante más de 5-10 minutos, salga de la cama, ir a otra habitación, y haga algo relajante, como leer o escuchar música hasta que esté lo suficientemente cansado como para dormir.



5. **Convierta su dormitorio en un entorno que induzca el sueño**

Trate de bajar el volumen de ruido exterior con tapones para los oídos o un aparato de "ruido blanco". Usa cortinas pesadas, apagones sombras o una máscara para los ojos para bloquear la luz, una poderosa señal que le dice al cerebro que es hora de despertar. Si usted es un reloj vigilante – ocultar el reloj. Evite leer, ver la televisión u otras actividades de vigilia en la cama.

6. **Utilice la luz a su ventaja**

Luz natural mantiene su reloj interno en un ciclo saludable sueño-vigilia.

7. **Siesta temprana— O no en absolute**

Si debe dormir la siesta, es mejor mantenerlo corto y antes de las 5 p.m.

8. **Aligerarse en las comidas de por la noche**

Terminar la cena varias horas antes de acostarse y evitar los alimentos que causan indigestión. Comer saludablemente durante todo el día también puede ayudar con el sueño.

9. **Realice ejercicio Temprano en el dia**

Ejercicio ayuda a promover el sueño si se hace varias horas antes de dormir.

10. **Explore el que de sus pesadillas de frente**

Si usted está experimentando pesadillas que le impiden permanecer dormido o le hacen temer dormirse considere maneras de abordar activamente ellos como escribir uno y luego escribirlo e imaginarlo con un final cambiado (para más detalles ver DBT Nightmare Protocol)

11. **De seguimiento**

Si sus dificultades para dormir no mejoran, es posible que desee consultar con su médico o un especialista en sueño.

