

## PAUTAS HIGIENE DEL SUEÑO

**Las dificultades relacionadas con el sueño se trabajan, además de con tratamiento psicológico y/o farmacológico, con Pautas de Higiene del Sueño y con Técnicas de Relajación.**

Los problemas emocionales pueden llegar a interferir de forma notable en la calidad y cantidad del sueño.

Dormir es fundamental para poder tener unos procesos óptimos de ejecución de las tareas mentales. Además, influye en nuestro estado anímico y físico. Por ello, para poder trabajar los demás aspectos psicológicos, primero es fundamental mejorar el descanso.

Con este fin, puede que en un primer momento recurramos a compuestos químicos, pero es importante ir sustituyéndolos por herramientas propias que adquiriremos con las pautas de HIGIENE del SUEÑO. Además, las técnicas de relajación que ya estamos trabajando en consulta pueden ser una buena ayuda (una vez adquiridas).

A continuación, se presentan una serie de **recomendaciones para mejorar el sueño**. Para garantizar su eficacia, se **ruega compromiso y elaborar una rutina antes de acostarse con el fin de adquirir un hábito saludable que favorezca el descanso adecuado.**

**Si esto no fuera posible, por favor, comentarlo en las sesiones psicoterapéuticas.**

Las consideraciones a tener en cuenta para mejorar nuestro sueño son:

- Estar en la cama el tiempo necesario para dormir
- Dedicar las horas en las que no hay luz (la noche) a dormir y las horas diurnas a otros quehaceres
- Sustituir o evitar los estimulantes a partir de la tarde (CAFÉINA, TEÍNA, ALCOHOL, TABACO)
- Las actividades físicas son fundamentales para el descanso. Se recomienda realizar actividades físicas por la mañana (evitar en las horas previas a dormir)
- En las horas previas a irse a dormir, realizar actividades que ayuden a reducir la actividad del organismo (Yoga, meditación, tai-chi, ejercicios de relajación, etc.)
- Reducir el consumo de líquidos después de cenar
- Establecer unos hábitos que puedan asociarse con la conducta de dormir (por ejemplo, todas las noches sobre la misma hora, hacer lo mismo antes de dormir: lavarse los dientes, hacer una meditación y acostarse)
- Tener presente los aspectos ambientales del lugar de descanso para favorecer un buen descanso (TEMPERATURA, LUZ, RUIDO, COLCHÓN, ETC).
- Programar un tiempo durante el día para gestionar actividades o cuestiones que puedan generar tensión para ocuparse de ellos (MISMA HORA, MISMO LUGAR) y prevenir así que aparezcan en las horas estipuladas al descanso.
  - ¿QUÉ HACEMOS SI SURGE DURANTE LA NOCHE? DEJARLAS PARA EL DÍA SIGUIENTE A LA HORA Y EN EL LUGAR PROGRAMADOS (se apuntan en una libreta y se quedan ahí hasta mañana)
- Usar la cama únicamente para dormir y tener relaciones sexuales.
  - ¡ACOSTARNOS SÓLO CUANDO TENGAMOS SUEÑO!
- Despertarse todas las mañanas a la misma hora (garantizar una rutina adecuada)
- Reducir el contacto con aparatos electrónicos durante el día y evitar estar en contacto con ellos desde 2 horas antes de acostarse (móvil, tablets, televisión, etc.)



**TRAS 30 MINUTOS EN LA CAMA SIN DORMIR, HAY QUE LEVANTARSE E IR A OTRA HABITACIÓN A REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD RELAJANTE**

- VOLVER A LA CAMA SOLO CUANDO ENTRE EL SUEÑO.
- SI AUN ASÍ NO CONCILIAMOS EL SUEÑO, DEBEMOS VOLVER A IRNOS A OTRA HABITACIÓN Y REPETIR EL PROCESO HASTA QUE LO LOGREMOS.

**¿Y SI ESTO NO NOS FUNCIONA?**

- Tener preparada una lista con todos los recursos que tenemos que nos ayudan a relajarnos y dormir
- **PARADA DEL PENSAMIENTO:** ¡Basta! + Pensamientos agradables
- **FOCALIZACIÓN COGNITIVA:** Seleccionamos un objeto neutral y lo evocamos detalladamente
- **VEO VEO:** Escoger un color y buscar todos los objetos de esa habitación que sean de ese color
- **INTENCIÓN PARADÓJICA:** Cuanto más pienso en que me tengo que dormir, más aumenta mi ansiedad y menos lo consigo. Es más eficaz “asumir” que no nos podemos dormir y llevar a cabo otra actividad relajante.

