



Dormir Bien

Dormir Bien



<El sueño es la cadena dorada que une salud y cuerpo> Thomas Dekker

Los orígenes del insomnio se remontan a los (las) ancestros (as) cuando retirarse a descansar 7 u 8 horas en una cueva podía ser peligroso. A veces no se duerme para estar <alertas> frente a problemas cotidianos. Pero la falta de descanso continua no es buena, el organismo está diseñado para dedicar un tercio de la vida a dormir. Se necesita realmente el reposo.

¿En Qué Consiste Dormir Bien?: para evaluar un buen descanso nocturno no sólo hay que fijarse en la cantidad de horas que se duerme, sino en el tipo y la calidad de sueño y si son adecuados. El tipo de sueño del que se debería disfrutar es puro, profundo, natural, y sanador. Un sueño que, al despertarse de la sensación de sentirse renovada, llena de vitalidad y con ganas de empezar el día.

Una Habilidad Natural E Innata: nuestro ADN incluye el código de un proceso natural de fluctuación. Toda la naturaleza sigue un ritmo natural de desgaste y descanso. El sueño es una habilidad innata que sigue un ritmo interno sincronizado con la naturaleza: la luz y la oscuridad, los cambios de estación, etc. Pero la vida frenética moderna lleva a que en el cerebro se entorpezca la relación con esa habilidad natural. Hay que recuperar con nuevos hábitos ese saber.

Nuestros Ritmos Internos: Los aparatos electrónicos tienen muchas virtudes, pero al mismo tiempo repercuten en la salud, patrones de sueño, niveles de energía, etc. El problema no es la tecnología, sino el uso que se le da llevando a una desconexión con nuestro ser interior y así se pierde el ritmo natural del cuerpo. Hay que reconectarse con una misma y con la quietud interior a través de prácticas como el yoga, el mindfulness. Así como también recobrar el vínculo con la naturaleza porque ayuda a recomponer los innatos ritmos del sueño.

<hasta un alma sumida en el sueño trabaja arduamente y ayuda a hacer algo de este mundo> Heráclito

Los Ciclos Del Sueño: dormimos en ciclos de unos 90 minutos que se denominan ciclos ultradianos. Cada ciclo consta de 5 fases: las 1 y 2 son sueño ligero, la 3 y 4 son sueño profundo y la 5 es una explosión de 10-15 minutos de sueño MOR o REM (por sus siglas en inglés).

Cuando Cae La Noche: (deseo de dormir) cuando el sol se pone y el nivel de luz del entorno cae por debajo de los 200 lux, una señal indica a la glándula pineal del cerebro que debe poner en marcha la producción de melatonina, que es la que da esa sensación de “adormilada”. El centro de control de la glándula pineal se llama reloj circadiano. El complejo funcionamiento de cada célula del cuerpo está regulado por el reloj circadiano. El cuerpo ansía dormir. A lo largo del día, esas ganas se van acumulando hasta llegar a un punto donde se tiene que dormir.

Problemas Para Dormir

<¿Qué tiene que ver la noche con el dormir?> Jon Milton

¿Por qué No Puedo Dormir?: los problemas más comunes son: dificultades para conciliar el sueño (iniciación al sueño), dificultades para permanecer dormida (mantenimiento del sueño), dormir demás y levantarse cansada (hipersomnia), parasomnias como pesadillas o terrores nocturnos, sonambulismo, rechinar los dientes (bruxismo), síndrome de piernas inquietas, roncar y apneas del sueño.

¿Quién Necesita Dormir?: esa pregunta y sus consecuentes acciones obviamente no son un trastorno identificado, pero algo que les pasa a muchas personas que creen que dormir no es necesario, para ellas el sueño es una prioridad menor, un lujo, incluso una debilidad.

Normalicemos El Sueño: necesitamos relajar nuestra actitud con respecto del sueño. Recordemos que dormir consiste en ceder el control, en abandonarnos y en confiar en nuestros recursos.

- es completamente normal desvelarse por la noche,
- es normal no dormir bien a veces.

Tu Relación Con El Sueño: cada una de nosotras tiene una relación única con el sueño ¿cuál es la tuya? ¿a qué hora preferís acostarte? ¿en qué parte de la cama preferís dormir? ¿qué te gusta hacer antes de acostarte? ¿lo que hacés te ayuda de verdad a dormir? ¿te gusta dormir? ¿considerás que el sueño es una prioridad o un lujo? ¿temés el momento de acostarte? ¿y sabes lo que debés hacer para conseguir dormir bien?

¿Qué Tipo De Durmiente Eres? Es importante analizar el cronotipo. Hay personas más sensibles que se despiertan al más mínimo ruido, les afectan imágenes, sonidos y olores, lo que lee, lo que ven en la TV, necesitan dormirse a gusto y tranquilas para

dormir plácidamente, otras, pueden dormirse en cualquier momento y en cualquier lugar, pueden caer presas de un exceso de sueño o hipersomnia y sentirse después aletargados y desmotivados.

Estos dos tipos de sueños pueden fluctuar.

Cuando Tu Sistema Nervioso Está Nervioso: muchas veces frente a lo frenético del devenir del mundo, se vive en modo supervivencia, pensando en el futuro, sin poder saborear el momento presente.

Entender Al Sistema Nervioso: nuestro sistema nervioso está diseñado para vivir en modo supervivencia y en modo seguridad. El sistema nervioso autónomo está dividido en dos ramas: la llamada lucha o huida, o sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP) que nos permite descansar, repararnos, sanarnos y dormir. Si nos sentimos nerviosas, tenemos miedo tendemos a vivir en nuestro SNS. Por el contrario, si nos sentimos a salvo, en paz, felices, estaremos viviendo en nuestro SNP y eso nos hará disfrutar de un profundo sueño reparador. Es imposible dormir bien si estamos en modo supervivencia.

Sentirse A Salvo, Para Dormir En Profundidad: sentirse a salvo, igual, buen sueño. Sentirse a salvo significa que en lo más profundo sintamos que gozamos de estabilidad, más allá de lo que pasa en nuestras vidas. La forma de volver a disfrutar de un sueño profundo es trabajar con una misma para trabajar un núcleo interno de seguridad y en tomar decisiones sobre el propio estilo de vida. Para permanecer el mayor tiempo que se pueda en el modo seguridad.

Pasos Para Sentirse A Salvo: el primer paso para sentirse a salvo es trabajar con la respiración. La forma en qué respiramos también condiciona el sistema que se activa, el SNS o el SNP. Para cambiar nuestra relación con el sueño, hay que ir poco a poco.

(Ejercicio) Ser Consciente De La Respiración - paso 1, fijarse en cómo se está respirando en este momento. Paso 2, colocar una mano en el pecho y la otra en el ombligo. Notamos cómo se mueven las manos en la respiración. Sólo notarlo, ser consciente de ella.

Pasos para descansar mejor

- desayunar,
- reducir la ingesta de cafeína
- beber agua
- acostarse temprano (si es posible)
- reducir el nivel de rumia mental
- hacer una pausa para desconectar de la tecnología
- que donde se duerma sea un “santuario”
- hacer ejercicio
- desconectar
- conectar con la naturaleza

Desayuno: el desayuno es especialmente importante, hasta un modesto desayuno puede bastar para poner en marcha el metabolismo y estabilizar los niveles de azúcar en sangre. Con el tiempo el metabolismo se adaptará y hay más hambre al despertarse.

Con cosas como un puñado de frutos secos y una fruta, un pequeño batido de leche de avena, coco o almendras, semillas, frutas o almendras molidas.

Reducir La Cantidad De Café: la cafeína imita el efecto de la adrenalina. Nos mantiene conectadas, atrapadas en un modo de supervivencia que reprime el SNP y el sistema para dormir. Intentar consumir menos de 300mg de cafeína al día, o ninguna, si realmente tienes problemas para dormir. La vida media de la cafeína (el tiempo que tarda el nivel de cafeína en sangre en reducirse a la mitad) es de 5 hs.

Bebé Mucha Agua: necesitamos estar muy bien hidratadas para que la bioquímica del sueño funcione de modo óptimo. La deshidratación puede despertarte durante la noche y empeorar los sudores nocturnos. Agua, infusiones de hierbas, extractos de fruta diluidos (no alcohol o café que son diuréticas). Acostumbrate a llevar una botella de agua (recargable) con vos siempre.

Acostarse Temprano: (si tenemos la posibilidad) es importante darse tiempo para descansar y restaurar la energía. Primero hay que relajarse. No es necesario acostarse y dormirse inmediatamente, pero evitar usar la tecnología, los sobre estímulos o ver las noticias. En lugar de esto leer algo relajante, edificante, entretenido. El objetivo es entrar en <modo seguridad> sentirse en paz y tranquila y en un estado receptivo para darle la bienvenida al sueño profundo.

Dejar De Darle Vuelta A Las Cosas: es normal despertarse en medio de la noche, el problema es obsesionarse con el momento en que una se despierta o calcular cuántas horas se van a dormir o no dormir. Hay que alejar el despertador o no mirar el celular para no ver la hora. Usar alguna aplicación o reloj para controlar el sueño puede aumentar la ansiedad (sobre todo si se tiene insomnio o problemas para dormir) además que no son necesariamente precisos.

Hacer Pausas Para Desconectar De La Tecnología: crear un <anochece electrónico> abandonando el uso de celulares, TV, tablets una hora antes de acostarse. No es buena idea mirar el celular, ni comprobar mensajes antes de dormir y si nos despertamos en la madrugada. También es importante hacer las pausas y apartarse de la tecnología a lo largo del día. Eso le da al sistema nervioso momentos para acomodarse y tranquilizarse y permite que el cerebro se dedique a procesos mentales vitales. Todo esto ayuda a dormir más profundamente por la noche porque quedará menos trabajo de almacenamiento pendiente en el cerebro.

Crear Un Santuario Del Dormitorio: observa tu cuarto ¿cómo lo sentís? ¿cómo huele? ¿está ordenado? ¿desordenado? ¿el colchón es cómodo? ¿hay muchos ruidos? Hay que buscar que sea un oasis de calma y tranquilidad.

- elegir colores claros para la ropa de cama y cortinas,
- tener un buen colchón,
- usar un generador de ruido blanco,
- que esté fresco y bien ventilado,
- luces regulables.

Hacer Ejercicio: el ejercicio físico puede ayudarnos a producir la sustancia química adenosina, que favorece la somnolencia y permite que la melatonina actúe con mayor efectividad.

Desconectar: para conseguir dormirse con menos esfuerzo dejando atrás lo que ha pasado durante el día. Siempre evidentemente quedan cosas pendientes. Algunas maneras de desconectar: escribir una lista al terminar de trabajar o al menos antes de irse a dormir, poner una libretita en la mesa de luz por si nos despertamos y tenemos que anotar algo que debemos hacer (si lo escribo, me engancha menos), escribir el problema en un diario así lo saco de mi mente (y evito rumear), y sí, hacer Mindfulness.

Conectar Con La Naturaleza: salir al aire libre, sobre todo en zonas verdes o cerca del agua y de los árboles, ayuda a restaurar el equilibrio de las hormonas como la serotonina, oxitocina y melatonina, vitales para el buen humor, el bienestar y el sueño.

El Sueño Es Una Experiencia Palpable: nos pasamos demasiado tiempo dentro de nuestra cabeza. Por eso, no es sorprendente que el acostarnos sigamos dándole vueltas al día que hemos tenido, a lo que deberíamos o no deberíamos haber dicho o hecho y a lo que necesitamos decir, o hacer el día siguiente. No estamos presentes en nuestro cuerpo. Hay que volver al cuerpo. Mente y cuerpo, aquí y ahora.

(Ejercicio) Tomar Consciencia De La Respiración: (1 vez x día) sólo presta atención a tu respiración y sé consciente de ella. En la silla, con ojos cerrados, percibir el alrededor, notar la respiración, sin cambiarla, sólo notarla dejando que siga su ritmo y cadencia. Luego repetir inhala y exhala (hacia dentro). Cuando se quiera se puede dar por terminado el ejercicio.

Siéntete Bien, Duerme Profundamente: cuando hacemos cosas que realmente nos gustan se produce un cóctel de hormonas de bienestar (como la oxitocina y la serotonina). Estas son las hormonas que nos permiten tener fe y confiar en la vida. Nos hacen sentir seguridad, en esas condiciones somos capaces de dormir profundamente.

Algunas de esas cosas para sentirnos bien: expresar sentimientos, darse un masaje, abrazar a alguien, acariciar a una mascota, hacer algo bueno por alguien.

Conectarse Con Lo Que Nos Gusta: resulta bastante sencillo consagrar nuestro tiempo a realizar actividades que adoramos cuando la vida va bien, pero no si nos presenta retos. Sin embargo, en esos momentos es cuanto más necesitamos volver a conectar con lo que más nos gusta.

Así que es ideal hacer cosas que nos gusten cada día, aunque sean pequeñas.

Adaptarse A Los Cambios De La Vida: las personas debemos “adaptarnos” “flexibilizarnos” a las necesidades cambiantes de la vida. Nada permanece, estamos en constante crecimiento y renovación. Eso también refleja nuestra relación con el sueño. Cambiamos a medida que envejecemos, a medida que se altera nuestra fisiología, y a medida que las circunstancias de nuestra vida externa se modifican. La clave es ser consciente y permanecer conectadas con nosotras mismas, escuchando con atención al cuerpo y atendiendo a sus diferentes necesidades para ser capaces de fluir con los cambios...y seguir durmiendo en paz por la noche.

