



Guía breve para dormir a pierna suelta

Recuerda, dormir bien es fundamental para tu bienestar. Piensa en la imagen del niño pequeño que no ha dormido suficientemente bien. Lo mismo nos ocurre a nosotros si no dormimos suficientemente. El tiempo que necesita uno dormir varía de una persona a otra - una media de entre 6 y 9 horas al día.

No dormir suficiente puede causar lo siguiente:

- Aumentar el mal humor.
- Disminuir nuestra capacidad para concentrarnos.
- Disminuir nuestra capacidad para retener información nueva (memoria).
- Reduce nuestra resistencia al estrés.
- Reduce la efectividad de nuestro sistema inmunológico.

No puedes dormir por “cojones”:

1. Adopta una hora regular para acostarte y levantarte. Intenta cumplir esto dentro de lo que se pueda – incluso en fines de semana. Un patrón regular de horarios mejora la calidad del sueño.
2. Evita tomar café, té, chocolate, alcohol o fumar después de cenar.
3. Evita las cenas copiosas. Una cena ligera es mucho más recomendable y hazla, al menos, más de dos horas antes de dormir.
4. Relájate durante un período de tiempo antes de acostarte (al menos durante 30 minutos); actividades tranquilas como leer, relajarte en un baño caliente, la meditación, la oración promueven un sueño de calidad.



5. Emplea tu cama para dormir o tu actividad sexual. No lo emplees para ver la televisión, hacer las cuentas, ni para comer.
6. Si no te duermes después de treinta minutos en la cama, levántate y haz algo hasta que tengas sueño de nuevo. No mires la televisión. Pasear lentamente es una posibilidad.
7. Evita dormirte por la tarde (a partir de las 5). Si te gusta dormir la siesta y puedes hacerlo, un máximo de 30 minutos – por la tarde es aconsejable (entre las 3 y 5).
8. Asegúrate de que la temperatura en tu habitación sea la justa. Mejor algo de frío que de calor. Puede ayudar también reducir el nivel de ruido.
9. Hacer ejercicio durante el día te ayudará a tener más sueño para acostarte. Pero practica deporte, como máximo, hasta dos horas antes de acostarte (con la excepción de la actividad sexual.) Toma algo de sol, o de aire especialmente por la tarde. Mantén una iluminación tenue durante las últimas horas antes de acostarte.
10. No bebas grandes cantidades de líquidos antes de acostarte. Pasarás la mitad de la noche en el cuarto de baño.
11. Si experimentas pensamientos molestos y compulsivos cuando estás intentando dormir, procura establecer cada día tu “momento para pensar” (entre 20 y 60 minutos) en un momento específico del día para tratar con el tipo de pensamientos que suelen entrar en tu mente cuando estás intentando dormir. Podrás responder a estos pensamientos con otros pensamientos y antídotos. Si te entran ahora cuando estás intentando dormir, te dices a ti mismo sencillamente, “éste no es mi momento para pensar”. Si te preocupa olvidarte de una cosa importante, anótalo en un bloc de notas en la mesita de noche para que puedas “tomar nota, y olvidarte por el momento”. Recuerda, después de una noche de buen sueño te sentirás mejor preparado para hacer mejor frente a los problemas.



La percepción lo es todo

Recuerda, cambiar tus hábitos de dormir requiere tiempo. Sé paciente. Acuérdate, nadie se duerme por cojones. Si sigues estas instrucciones no deberías tener ningún problema en mejorar la calidad de tu sueño. Sin embargo si has seguido estas pautas durante más de tres semanas y aún encuentras difícil dormir bien, puede que necesites pedir consejo de tu médico o un especialista en sueño.

© Geoffrey Molloy

www.esfacilsisabescomo.com

902 10 28 10 – 655 88 21 60

25 años de experiencia