

Insomnia

Con suerte, hayamos explorado adecuadamente la posibilidad de que la depresión interrumpa su sueño (por lo general, se queda dormido bien pero se despierta a las 2 o 3 am y no se vuelve a dormir). Asimismo, es de esperar que su patrón de respiración no se vea alterado. Disponemos de laboratorios del sueño para definir mejor estos trastornos de "apnea del sueño". Y las piernas que se mueven irresistiblemente por la noche y hacen que te despiertes pueden ser el síndrome de las piernas inquietas y pueden tratarse con sus propios medicamentos.

Por alguna razón, todavía le preocupa dormir. Quizás esté viendo muchos anuncios en la televisión sobre pastillas para dormir. No importa lo que haya visto, todas las pastillas para dormir comparten un problema común. Usados regularmente, causan algún cambio en su estado de alerta durante el día y pronto pierden su capacidad para dormir. El uso ocasional (no más de 3 veces a la semana o una semana al mes) puede beneficiar a algunas personas, especialmente a los viajeros al extranjero o aquellos que experimentan situaciones inusualmente estresantes pero temporales.



Todavía hay algunos enfoques muy buenos para mejorar su sueño. Probablemente haya intentado lo más obvio: minimizar sus siestas durante el día, dejar de tomar medicamentos sospechosos de venta libre, especialmente las ayudas para bajar de peso, detener la ingesta de café después del almuerzo, agregar ruido "blanco" al dormitorio (como un ventilador), hacer que su cena sea muy uno ligero (con un mínimo de grasa o carne), y relajarse una hora antes de acostarse. A continuación, se incluyen algunos datos que quizás no conocía y que también pueden ayudarlo:

El alcohol lo relaja, pero incluso un vaso altera su patrón de sueño, lo que le brinda una noche menos reparadora.

El ejercicio, incluso una caminata rápida, se ha recomendado durante varios miles de años para despejar la mente y prepararse para dormir.

Caja de oración: escribir sus inquietudes en una hoja de papel y colocarla en una caja de oración (que se abre cada pocos meses) es una excelente manera de entrenarse en que pasar las noches despierto preocupándose es completamente infructuoso. La única regla sobre la caja de oración, sin embargo, es que una vez que pones la preocupación en la caja, la estás entregando a Dios y ya no piensas en eso esa noche.

Las rutinas hacen bien al cuerpo. Trate de hacer una rutina constante, incluso una hora de acostarse constantemente si es posible. Planee una actividad relajante como leer un libro ... algo que esperará con ansias. A algunos les gusta un baño. Trate de hacer del sueño una actividad intencional después de la rutina. Ver televisión hasta quedarse dormido no es una buena manera para la mayoría, ya que la televisión está repleta de escenas estimulantes intencionalmente y usted no está a cargo de la "hora de entrega". Además, la mayoría necesita levantarse para apagar el televisor más tarde. Imagínese poner a dormir a su bebé haciéndolo sentarse frente a un televisor.

Si no tiene éxito en "dejar" después de treinta minutos, ¡SALGA DE LA CAMA! Aquí es donde el psiquiatra que hay en ti debe tomar el control de tu psique. Debes celebrar el regalo del tiempo (y no enojarte por tu insomnio). No se permite la preocupación. Utilice este regalo de tiempo para anotar un problema o escribir una carta necesaria. Imagina cuántos regalos de amor creas en esas noches de insomnio. Si no tienes a quien escribir, escribe a un soldado o haz galletas para un vecino. La mayoría de nosotros no somos tan creativos, y basta con relajarse con un buen libro. No se permiten juegos de computadora o TV (ambos están diseñados para estimularte y queremos que te relajes). Cuando tenga sueño, vuelva a la cama. Si no tiene sueño, habrá disfrutado de su noche y tendrá algo que mostrar. Es muy inusual que el cuerpo haga esto más de una noche consecutiva. Trate de no tomar una siesta, ya que su cuerpo pensará que se salió con la suya y no al revés.

El lector astuto verá que se supone que debe levantarse de la cama en 30 minutos, ¡pero no debería estar mirando su reloj! Me gusta una oración que dure 30 minutos (cualquiera puede aprender el rosario de 30 '). Si termino el rosario me levanto.

Los exámenes físicos regulares (anualmente después de los 50 años) pueden tranquilizarse sabiendo que estamos siguiendo la medicina basada en evidencia para asegurar su salud continúa.

tsg con la ayuda de Giovanna 2-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese y FNP Lauren. Visite nuestra línea web en: www.mycaringfamily.com