

HIGIENE DEL SUEÑO

Tips para mejorar la calidad del sueño



Asociación Bipolar
de Madrid

Con la colaboración de Therapiae Centro de Psicología



www.therapiaepsicología.es

Asociación Bipolar de Madrid

www.asocbipolar.com

¡QUIERO DORMIR!

TIPS PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE TU SUEÑO

@THERAPIAE

RUTINA

La rutina ayuda a que tu cerebro pueda predecir lo que está por venir, de este modo a través de los diferentes estímulos y comportamientos se va preparando para ir a descansar.

@THERAPIAE

¿Cómo?

Empieza a prepararte siempre a la misma hora

Procura hacer los mismos pasos y en el mismo orden. P.e cena, relajación, lectura, dientes, pijama, cama.

@THERAPIAE

AMBIENTE

Prepara tu entorno para la hora de dormir.

- Baja las luces. Si tienes indirectas mucho mejor.
- Haz actividades relajadas.
- Pantallas: en la medida de lo posible reduce su uso. Si sufres de insomnio entonces elimínalas.

[@THERAPIAE](#)

CUERPO

El cuerpo también necesita estar en condiciones para descansar.

- Durante el día realiza al menos 30 min de actividad física.
- Si estás con un nivel elevado de estrés procura hacer alguna actividad que te relaje antes de meterte en la cama.
- Cena poco y ligero

@THERAPIAE

PSIQUE

El final del día puede ser un momento estresante para la mente. Tendemos a preocuparnos con lo que no hemos hecho y la carga negativa de nuestro día, y los pasados, tiende a hacerse más evidente.

- Haz una lista de las cosas que quedan por hacer si tu mente está muy preocupada con ellas.
- Conecta con la carga positiva del día. Si puedes date un ratito para agradecer.

[@THERAPIAE](#)

NO CONCILIO

Aquí nos encontramos con la primera clase de insomnio. "*El insomnio de inicio*", aquel que se da cuando no se consigue dormir en los primeros 30 min.

- No te quedes en la cama dando vueltas.
- Levántate, ve a un sitio tranquilo de la casa.
- Puedes hacerte una infusión que te relaje pero no comas nada.
- Haz una meditación guiada, estiramientos o un poco de yoga.

Si no consigues que mejore en un mes cuidando tu higiene del sueño consulta a tu médico y ve a un especialista.

@THERAPIAE

ME DESPIERTO

Segunda clase "*Insomnio de mantenimiento*". Cuando nos despertamos a mitad de la noche y no conseguimos dormir antes de 30 min.

- Igual que en la anterior diapositiva, no te quedes en la cama, no comas, haz algo que te relaje.

Si no consigues que mejore en un mes cuidando tu higiene del sueño consulta a tu médico y ve a un especialista.

@THERAPIAE

CONSECUENCIAS

No dormir puede tener un impacto negativo en nuestra salud emocional y física. Algunos de los impactos son:

- Irritabilidad
- Depresión
- Inestabilidad emocional
- Mala atención y memoria
- Aumento de azúcar en sangre
- Aumento de peso

[@THERAPIAE](#)

**Si tienes dudas y necesitas más
atención, no dudes en
contactarnos.**

www.terapiaepsicologia.es
tlf. 623 03 42 43



@THERAPIAE