

Cuando no puedes dormir...

Estar despierto/a en la noche puede sentirse solitario. El mundo está en silencio, pero tu mente no. Es posible que repitas conversaciones, te preocupes por cosas que aún no han sucedido o sientas que tu corazón late demasiado rápido en la oscuridad. Te puedes quedar dormido/a y despertarte horas más tarde sin saber por qué. O puede que tengas un sueño ligero y te despiertes sintiendo cansancio y frustración.

Si esto te está sucediendo, no estás solo/a. Muchas personas tienen problemas para dormir cuando la vida les resulta estresante o abrumadora. No estás haciendo nada mal. Tu cuerpo está respondiendo a la tensión, y también puede reaccionar ante señales menos evidentes.

Entender lo que está pasando y saber que hay pequeños pasos que puedes dar en esas situaciones puede ayudarte a que tus noches vuelvan a ser más tranquilas.

¿Por qué tu mente se vuelve activa por la noche?

Durante el día, tu cerebro está distraído por el movimiento, el ruido y las tareas, pero cuando por fin todo se calma, tu mente tiene espacio para pensar. Si has estado acumulando estrés o emociones intensas durante el día, a menudo aparecerán por la noche.

Tu mente no está tratando de hacerte daño. Está tratando de dar sentido a lo sucedido en el día. Está tratando de protegerte mediante la revisión, el análisis o la preparación.

Por eso, la preocupación nocturna a menudo se siente más fuerte o dramática de lo que parece durante el día.

¿Por qué cuesta más dormir cuando estás estresado/a?

Cuando estás bajo presión, tu cuerpo libera hormonas del estrés que te mantienen alerta. Estas hormonas son útiles si estás en peligro, pero no sirven de nada cuando intentas descansar.

Estas pueden:

- hacer que tus pensamientos aparezcan uno tras otro
- generar tensión en tus músculos
- aumentar tu ritmo cardíaco
- hacer que tu respiración sea superficial
- reducir tu capacidad para relajarte

Mental Health Check In

Tu cuerpo se “activa” incluso cuando quieres que se relaje. Nada de esto es tu culpa. Es la respuesta de tu cuerpo al estrés.

Signos comunes de que tu sistema de sueño está bajo presión

Te puede suceder lo siguiente:

- dificultad para conciliar el sueño
- despertar en la noche con la mente activa
- despertar muy temprano por la mañana
- tener sueño superficial o poco reparador
- sentir cansancio a pesar de haber dormido lo suficiente
- sentir tensión en tu cuerpo al acostarte
- temor o frustración acerca de la hora de dormir

Estas experiencias son comunes cuando tu mente está abrumada o tu sistema nervioso está activado.

¿Cómo ayudar al cuerpo a relajarse?

Puedes hacer algunas cosas para ayudar a que tu cuerpo y mente descansen.

Exhala más lento

Inhala suavemente y luego exhala de a poco; tómate algunos segundos más al exhalar.

Esto le brinda seguridad a tu sistema nervioso.

Relaja tu mandíbula y hombros

Deja que tu mandíbula se relaje ligeramente. Deja que tus hombros caigan.

Estos suelen ser los primeros lugares en los que se acumula la tensión.

Coloca una mano en tu pecho o estómago

Presta atención a tu respiración, al inhalar y exhalar.

Esto puede ayudarte a reconectar con tu cuerpo y aquietar los pensamientos acelerados.

Nombra lo que está sucediendo

Puedes decirte en voz baja: “Mi mente está ocupada porque ha sido un día intenso. No pasa nada.”

Mental Health Check In

La amabilidad suaviza la intensidad.

Usa una pequeña distracción

Evita utilizar el móvil y haz algo que te baje a tierra, como:

- escuchar un audio relajante
- hacer un recorrido lento por el cuerpo
- imaginar un lugar que te brinde seguridad
- enfocarte en los sonidos a tu alrededor

Esto ayuda a que tu mente se aleje de los pensamientos recurrentes.

¿Qué hacer si tu mente se inquieta por la noche?

Por lo general, la preocupación nocturna sigue un patrón. Puedes interrumpirlo gentilmente y asignarles un lugar a tus preocupaciones durante el día.

Intenta elegir un corto “tiempo de preocupación” más temprano en el día; incluso 10 minutos servirán. Cuando surjan preocupaciones por la noche, puedes decirte a ti mismo/a: “Pensaré en esto mañana durante mi tiempo de preocupación”.

Esto le da permiso a tu mente para descansar.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

Si los problemas de sueño están afectando tu estado de ánimo, energía, concentración o capacidad para afrontar situaciones, es una buena idea buscar apoyo. No necesitas un diagnóstico para pedir ayuda.

Puedes hablar con alguien de confianza, consultar a tu médico de cabecera, llamar a la [Línea de Salud Mental de Medicare](#) o acudir a un [Centro de Salud Mental de Medicare](#).

Si notas que tienes impulsos suicidas o te encuentras en peligro, llama al **000** o acude al servicio de urgencias más cercano.

Mereces poder descansar

Luchar con el sueño no significa que seas débil o que hayas fracasado. Significa que tu mente ha estado trabajando duro para gestionar todo lo que has estado cargando. Con amabilidad, apoyo y pequeños pasos, tu sueño puede comenzar a estabilizarse nuevamente. Mereces descansar bien; puedes acceder a ayuda disponible si la necesitas.