



¡Duerma bien!

- ¿Qué importancia tiene el buen dormir?
- ¿Por qué el buen dormir no puede darse por hecho?
- ¿Qué podemos hacer para dormir mejor?

Los traumas pueden causar trastornos del sueño

Quienes viven actos de guerra, otros eventos traumáticos o, por lo demás, tienen mucho de qué preocuparse, pueden sufrir desórdenes del sueño. El cuerpo necesita tiempo para entender que ya no está en peligro ni tiene que mantenerse alerta.

Mientras la guerra y la violencia eran parte de la vida cotidiana, tal vez era posible movilizar las fuerzas necesarias para mantenerse de pie. Las reacciones pueden venir después, a menudo mucho tiempo después. Y pueden durar mucho tiempo. Estas reacciones son desagradables, pero normales.

Los trastornos del sueño pueden manifestarse de diferentes maneras. Algunos tienen dificultad para conciliar el sueño, otros duermen de forma muy ligera o sólo por períodos cortos. En cualquier caso, quienes luchan contra los trastornos del sueño sienten una gran necesidad de dormir.

¿Por qué es tan importante dormir?

¡El sueño es importante para nuestra salud! Dormir bien y suficiente es esencial para vivir y funcionar bien en el día a día.

Mientras dormimos, el cuerpo reúne la energía necesaria para comenzar un nuevo día. El sueño en cantidad suficiente fortalece el sistema inmunológico y previene las enfermedades.

¿Qué pasa cuando tenemos falta de sueño?

Un hombre adulto necesita un promedio de 7,5 a 8 horas de sueño diario. Algunos necesitan dormir menos, mientras que otros tienen que dormir más.

Cuando dormimos poco nos sentimos cansados e indispuestos. Puede que nos quedemos dormidos en la escuela, o en el trabajo. No logramos ser tan activos como de costumbre. Muchos pueden encontrarse tensos, ansiosos o más irritables. Algunos se muestran retraídos con otras personas, prefieren estar solos y no quieren hablar con nadie.





Los mejores hábitos para el buen dormir

Es de utilidad para todos poner las condiciones necesarias para dormir bien:

Antes de irse a la cama

Repita los mismos hábitos cuando se levanta y en lo que hace por la noche antes de irse a la cama. Estos hábitos ayudan al cuerpo a conseguir un buen ritmo de sueño.

Una taza de bebida caliente sin cafeína puede hacerle bien. A partir de las cinco de la tarde, evite las bebidas con cafeína, como el café y los refrescos de cola. Además, no debe ingerir comidas copiosas las últimas tres horas antes de acostarse.

Disuelva la rigidez de los músculos y las articulaciones, tome una ducha relajante, si es posible. También puede servir de gran ayuda pensar en algo que le haga sentirse seguro o segura y bien, o charlar con alguien de cosas agradables.

La habitación donde duerme

Cuando duerma, es una ventaja que el cuarto sea oscuro y silencioso. Tiene que estar aireado, limpio y no demasiado caldeado.

Desarrolle su necesidad de dormir

Hay varias cosas que puede hacer para aumentar su necesidad de sueño:

- Ejercicio diario: una caminata rápida puede ser un buen ejercicio
- Evite dormir durante el día
- Trate de estar al aire libre durante al menos media hora mientras hay luz diurna

Si no consigue dormir

Si no logra conciliar el sueño, puede ser útil tratar de relajar el cuerpo. Relaje todo el cuerpo parte por parte, comenzando por los pies. También puede ayudarle concentrarse en la respiración para calmar la mente.

Pesadillas

Es común que quienes han estado expuestos a peligro sufran pesadillas durante mucho tiempo después. No estamos seguros de por qué tenemos pesadillas pero, frecuentemente, son vivencias difíciles que hemos tenido y que vuelven a nosotros en forma de pesadillas nocturnas.

Las pesadillas pueden aparecer en todas las fases del sueño y no siempre recordamos lo que hemos soñado. Pero la sensación de pesadilla puede permanecer en el cuerpo al despertar.

Hacer que la vida cotidiana sea lo más segura posible sirve a menudo para evitar las pesadillas. Finalice la tarde de un modo placentero, con actividades tranquilas y pensamientos positivos.

Al despertar de una pesadilla, podemos intentar interrumpir la sensación que nos queda en el cuerpo y empezar de nuevo haciendo algo de lo siguiente:

- Mover los dedos de los pies, estirar las piernas
- Masajearnos el cuero cabelludo y la cara
- Lavarnos la cara y las manos con agua fría
- Beber un vaso de agua fría
- Abrir la ventana y respirar conscientemente
- Recordar que estamos aquí ahora
- Ejercitarnos en dar un fin feliz al mal sueño.



Los Centros Regionales de Recursos sobre la violencia, el estrés postraumático y la prevención del suicidio llevan a cabo el desarrollo de competencias mediante la formación, la orientación, la consulta y la creación de redes. Más información sobre nosotros en www.rvts.no.

Gracias a Renate Iversen y Heidi Eng Olden por la inspiración y el borrador del texto. Su trabajo se basa en el fascículo formativo *La Mujer Mariposa*, escrito por Judith van der Weele y Annika With. *La Mujer Mariposa* está concebido para dar apoyo, sustento y aliento a las mujeres que viven y han vivido experiencias duras. El fascículo puede obtenerse a petición en: sommerfuglkvinnen@yahoo.no

El folleto *¡Duerma bien!* está adaptado a mujeres y hombres que han vivido experiencias de guerra y huida.