

ALGUNOS APUNTES MÁS SOBRE EL SUEÑO Y EL DORMIR BIEN

- El sueño se considera adecuado si no hay somnolencia o disfunción durante el día. La cena perfecta para dormir bien, no existe. Un buen consejo es no acostarse con el estómago vacío y no comer en grandes cantidades justo antes de irse a dormir; confiad en vuestras propias experiencias.
- Debemos controlar la cafeína (café, té, algunos medicamentos, chocolate, cacao, bebidas de cola con cafeína) y el alcohol si no dormimos bien. Nos puede ayudar dormirnos, pero nos proporcionará un sueño de baja calidad y poco restaurador. También puede despertarnos durante la noche.
- Sobre el dormitorio: no tiene que estar ni demasiado frío, ni demasiado caldeado o ruidoso. Una temperatura de 18-21 grados se considera una temperatura óptima. El dormitorio se puede ventilar por la tarde. El dormitorio tiene que estar oscuro con cortinas que bloqueen la entrada de la luz del día. El despertador puede estar escondido bajo la almohada. Mucha gente mira el reloj y esto no ayuda demasiado a coger el sueño.

ALGUNOS APUNTES MÁS SOBRE EL ESTRÉS

- La forma en que una persona percibe el factor estresante puede depender de los sentimientos actuales de control, la conveniencia, la ubicación o el momento del factor estresante de la persona.
- El estrés positivo puede dar lugar al negativo si dura mucho y la persona no tiene suficiente tiempo para recuperarse.
- Pueden considerarse factores estresantes: el trabajo, la escuela, las amistades, los compañeros de trabajo, los familiares, las dolencias, situación de muerte, divorcio, acontecimientos de estrés diario (tráfico, pérdida de objetos, por ejemplo, perder las llaves), la prisa, los cambios importantes en la vida, las dificultades en las relaciones, problemas financieros, estar demasiado ocupado, los niños ya familia. No todo el estrés está causado por factores externos.
- El estrés también puede ser auto generado: La Incapacidad para aceptar la incertidumbre, el pesimismo, el diálogo interno negativo, las expectativas poco realistas, el perfeccionismo, la carencia de positividad.
- Hay múltiples factores que afectan el comportamiento alimentario y la actividad física. Si los factores estresantes son demasiado grandes, puede ser difícil, o incluso imposible, hacer cambios de estilo de vida. Pero si los factores estresantes se detectan y se tratan a tiempo, se podría mejorar tanto la alimentación como la actividad física.

Ampliamos a continuación algunos de los síntomas que puede provocar el estrés negativo, algunos de los cuales hemos comentado en la sesión educativa.

SÍNTOMAS COGNITIVOS

- Problemas de memoria
- Incapacidad para concentrarse
- Carencia de criterio
- Ser negativo
- Pensamiento ansioso
- Preocupación constante

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Mal genio
- Irritabilidad y mal humor
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse anonadado
- Sensación de soledad y aislamiento
- Depresión e infelicidad general

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolores y lacras (dolor de cabeza, cuello y hombros tensos)
- Problemas digestivos
- Náuseas, mareo, dolor de pecho, latido del corazón rápido.
- Pérdida del deseo sexual
- Resfriados frecuentes
- Problemas del sueño

SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES

- Cambios en la alimentación (más o menos).
- Cambios en el sueño (más o menos)
- Aislamiento social
- Postergación o rehúye de responsabilidades
- Tomar tóxicos para relajarse
- Hábitos nerviosos (morderse las uñas...)

DEBEMOS RECORDAR:

Hay maneras NO SALUDABLES de manejar el estrés:

Estas estrategias pueden reducir temporalmente el estrés, pero a la larga, comportarán males mayores.

Tomar sustancias tóxicas (fumar, beber alcohol, pastillas, drogas), comer en exceso o demasiado poco, posar la TV, el ordenador, el iPad, etc. para apaciguar los pensamientos y sentimientos, alejarse de los amigos, la familia y las actividades; dormir demasiado, postergar responsabilidades, llenando cada minuto del día con tareas innecesarias o vacías para evitar enfrentarse a los problemas.