

PARA TI

# QUE NO PUEDES DORMIR



# Para ti que no puedes dormir

**Muchos refugiados sufren períodos de insomnio. Algunos padecen de insomnio cada noche, otros de vez en cuando. El insomnio puede ser una dificultad de consolidar el sueño a la hora de dormir, un sueño interrumpido muchas veces, un despertar muy temprano o pesadillas repetidas.**

Los problemas de sueño a menudo se relacionan con la situación en la que te encuentres en el momento, las cosas que ocupan tu mente o bien los sucesos que hayas vivido. Sucesos impactantes en tu vida pueden volver en forma de pesadillas noche tras noche. El sueño también se podrá ver afectado por otras circunstancias complicadas en tu vida y la mala calidad de tu sueño puede conllevar que las tareas te resulten pesadas y complicadas de realizar durante el día. Ponte en contacto con un médico en caso de sufrir periodos prolongados de insomnio. El médico podrá averiguar si los problemas sean consecuencia de una enfermedad o si estén relacionadas con tu situación de vida. En este folleto encontrarás algunos buenos consejos y acciones concretas que puedas realizar para mejorar tu sueño, sea cual sea el motivo de tu insomnio.



# Consejos para mejorar el sueño

## Es importante tener un hábito de sueño estable

Hay muchos factores en la vida de un refugiado que puedan trastornar su hábito regular y estable del sueño. Los que viven en un centro de acogida de refugiados, experimentan que mucha gente pasa gran parte de la noche despierta. En estos casos es fácil dejarse llevar por los demás y terminar trasnochando también. Si no tienes una tarea que hacer durante la jornada, quedarte durmiendo hasta bien entrado el día resultará más cómodo, aunque eso hace también que te sentirás más despierta cuando llega la noche. Intenta volver al hábito de sueño que tenías antes, cuando efectivamente lograbas dormir por la noche. Esto implicará que tengas que levantarte pronto, aunque no tengas nada en especial que hacer y, por consiguiente, que te acuestes a una hora más normal. Tu cuerpo necesitará tiempo para acostumbrarse a las nuevas rutinas, por lo que no te tenga que extrañar que trascurra un tiempo hasta que notes que tu sueño mejore.

## Haz lo mismo cada noche antes de acostarte

Al cuerpo le gusta tener rutinas. Con el tiempo las rutinas te ayudarán a dormir mejor.

## Usa el cuerpo de forma activa durante el día

La actividad física suele ser un remedio eficaz para dormir mejor. Tan solo 15 minutos de ejercicio al día, hace que el cuerpo se relaje mejor a la hora de dormir. Puedes por ejemplo darte un buen paseo antes de acostarte, sin embargo, es aconsejable dejar un intervalo de 30 minutos entre el ejercicio/la actividad física y el momento de acostarte. Esto dará tiempo para que el cuerpo se relaje.



## **Si no te duermes en 30 minutos, levántate**

Evita esforzarte por dormir; cuánto más te esfuerces, más difícil te resultará dormir. Si no logras dormir en un período de 30 minutos, levántate. Muévete a otra habitación y siéntate tranquilamente durante un tiempo o inicie una actividad relajante hasta que vuelvas a sentir sueño. Si todavía no consigues dormir en 30 minutos, vuelva a levantarte. Repita la misma rutina hasta que logres conciliar el sueño.

## **Imagínate un lugar pacífico**

Acuéstate y con los ojos cerrados, imagínate que estés en tu lugar favorito, un sitio de paz y de tranquilidad. Puede que sea un lugar en tu pueblo de origen, en la casa de la familia o en una playa bañada por el sol. No importa donde sea, tan solo imagínate que estés allí. Puedes contemplar los alrededores, escuchar los ruidos pacíficos, oler las flores, sentir el calor del sol o evocar cualquier otro sentido que te venga a la cabeza estando allí en tu lugar elegido. Relájate, disfruta y déjate entrar lentamente en el sueño. Una vez que hayas encontrado tu lugar pacífico y eficaz, verás que te resultará más fácil conciliar el sueño cuanto más a menudo lo utilices.



## Evita la cafeína

La cafeína es una sustancia que hace que el cuerpo se siente más intranquilo y despierto. Hay cafeína en el café, en el té negro (no en las infusiones de hierbas), en el chocolate y en la Coca-Cola. Si tienes problemas con el sueño, conviene evitar la cafeína, sobre todo por la tarde y noche.

## Las pesadillas

Muchas veces las pesadillas están estrechamente ligadas a cosas que hemos vivido o a una presión sufrida por nuestras circunstancias en la vida. Muchas personas experimentan que las pesadillas aparezcan con menor frecuencia si hablan acerca de ellas y su contenido con personas de confianza.

También puede resultar útil como tratamiento de las pesadillas, recrear mentalmente el contenido para luego crear una continuación más positiva de la historia. Otra manera es poner por escrito todo lo sucedido en la pesadilla y luego crear un final más feliz.



## **Y si no hay nada que sirve**

En ocasiones, después de probar casi todo, los problemas de insomnio prevalecen sin mejora. Habla con tu médico, tal vez necesitas ver a un especialista que pueda realizar un examen más en profundidad de tus problemas de insomnio. Para los refugiados puede ser un alivio saber que los problemas de insomnio, en la gran mayoría de los casos, están directamente relacionados con las circunstancias de vida. Cambiando las circunstancias de vida, la mayoría experimentan también una mejora en el patrón del sueño.

## **Los niños también padecen problemas de sueño**

Los problemas de sueño en los niños tienen normalmente algo que ver con la situación general de la vida del niño. Los niños, igual que los mayores, pueden sufrir insomnio como consecuencia de vivencias traumáticas o estresantes. También puede ser una reacción a problemas surgidos en el ámbito familiar, por ejemplo, entre los padres.

Si el niño tiene problemas de sueño; habla con el sobre lo que piensa o qué sueña, proporcionándole proximidad, consuelo y apoyo. Procura establecer rutinas nocturnas estables que crean una sensación de seguridad para el niño. Lea un cuento o canta una canción.

Ponte en contacto con tu centro médico o médico de cabecera si los problemas de sueño continúan.

Elaborado por el Centro de recursos contra la violencia, el estrés traumático y la prevención de suicidio, Región Central. 2023.

Teléfono: 72 82 20 05  
Contacto: [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)