



Académico UFRO entrega recomendaciones para enfrentar la crisis del mal dormir en tiempos de pandemia

Descripción

Doctor en Psicología de la Universidad de La Frontera y miembro de la Sociedad Científica de Psicología de Chile, Lucio Rehbein, indica que es indispensable establecer acomodos que ayuden a sobrellevar la situación luego de más de 3 meses de confinamiento.

Es cierto que la rutina diaria ha cambiado y, en muchos casos, las implicancias del Covid-19 nos están enfrentando a tareas más complejas o que se dan en paralelo a otras. El cansancio, la sensación de alerta, la incertidumbre, las problemáticas económicas y laborales, son solo algunos de los factores que invaden el descanso nocturno.

El doctor en Psicología de la Universidad de La Frontera y miembro de la Sociedad Científica de Psicología de Chile, Lucio Rehbein, explica que el sueño no es un hábito que se pueda reemplazar por otro. "El dormir es una necesidad biológica y psicológica. Tanto así, que el dormir poco y mal por períodos de varios días y semanas se traduce en numerosos trastornos, que dañan la salud, el bienestar, y el funcionamiento del organismo en general".

La crisis sanitaria está afectando de muchas maneras a las personas: física, emocional, económica, social y psicológicamente. Esto, porque "estamos asumiendo los desafíos de una enfermedad grave, generalizada y sin remedio conocido ni capacidad de los sistemas de salud para tratarla; con consecuencias familiares, económicas, aislamiento social, interrupciones laborales y muchos otros trastornos en otros tantos aspectos del día-a-día", sostiene Rehbein.

MIEDO Y ANSIEDAD

Cuando se enfrenta una crisis, el miedo y la ansiedad son inevitables; pero son respuestas normales y naturales a situaciones desafiantes, revestidas de peligro. Cuando embarga la ansiedad y la incertidumbre, es fácil que las personas se pierdan en preocupaciones y entren a reflexionar sobre todo tipo de situaciones; pero hablamos de situaciones que no se pueden controlar, como lo que podría suceder en el futuro; cómo el virus puede afectar a los seres queridos, a la comunidad, al país o al mundo.

â??Pero, aunque es completamente natural que surjan estas disquisiciones, se trata de problemas que estÃ¡n fuera de nuestro control y que con darles vueltas en nuestra mente no logran ser solucionados o encontrar una vÃ­a de mitigaciÃ³n, como solÃ­amos hacerlo antes con algunas cuestiones que, ocasionalmente, nos quitaban el sueÃ±o. Los problemas que estamos experimentando ahora, como consecuencia de la pandemia, nos invaden la mente cada noche, y no nos dejan dormirâ?•.

Es muy importante tomar conciencia de los pensamientos a la hora de intentar dormir. Literalmente, el doctor Rehbein se refiere a episodios que se hacen reiterativos, al punto de comenzar a sufrir las consecuencias en otros Ã¡mbitos del funcionamiento cotidiano. Esto es lo que explica Â«la posibilidad de una mayor irritabilidad, falta de concentraciÃ³n, fallas en la memoria, falta de energÃ­a y cansancio, hasta en casos extremos, sentimientos de creciente nerviosismo y desesperanza, sin pausa ni alivioÂ».

Los factores mencionados adquieren dimensiones especÃ­ficas para cada persona, segÃºn cuÃ¡nto ha sido afectada de manera directa por la pandemia, o por las consecuencias personales, familiares y laborales, derivadas de las medidas sanitarias implementadas para contener la expansiÃ³n de los contagios. El doctor Rehbein cita a su colega, el Dr. Joseph Bandet, quien ha publicado varios artÃ­culos respecto al tema. â??Los padecimientos mentales se han incrementado producto de la pandemia, y entre ellos, los cuadros ansiosos parecen ser su expresiÃ³n mÃ¡s comÃºnâ?•, dice.

El especialista titulado de la UFRO sostiene que la ansiedad es una sensaciÃ³n general, cuyo rasgo mÃ¡s caracterÃstico es su vaguedad. â??A diferencia del miedo que identifica un peligro concreto, la ansiedad carece de una rotulaciÃ³n emocional precisa; es un poco de miedo, un poco de alerta, una pizca de temor y a veces tristeza. No es energÃ­a puesta en acciÃ³n. Al igual que la energÃ­a estÃ¡tica que sentimos como hormigueo sobre los equipos elÃ©ctricos, la ansiedad circula por todo nuestro organismo; pero sin poderse canalizar de una manera productivaâ?•, aclara.

Dada su vaguedad, enfatiza en que es difÃ­cil insertarla en procesos intelectuales. Â«A diferencia de la alegrÃ­a o el miedo que tienen una causa clara e identificable, la ansiedad elude sus fuentes especÃ­ficas y habitualmente responde a todas ellas y a ninguna en particular. Se la define como un estado de activaciÃ³n generalizado ante una amenaza difusa, sentida como peligrosa. La pandemia de Covid-19 reÃ±e todas esas caracterÃsticasâ?•.

CONFINAMIENTO DOMICILIARIO

Para el Dr. Lucio Rehbein, â??un factor importantÃ­simo en este escenario ha sido el confinamiento domiciliario, donde la permanencia constante de integrantes del grupo familiar genera hacinamiento; se alteran hÃ¡bitos, el uso de los espacios y los recursos de la familia. Se ha tenido que modificar o renegociar los acuerdos tÃ©citos o explÃcitos, preexistentes. Todo lo anterior ha significado, en el caso de muchas familias, establecer el dormitorio de los padres como un espacio comÃºn mÃ¡s, donde se trabaja, se discuten los problemas, juegan los niÃ±os, se almacenan materiales, estudian algunos hijos, etc.â?•

AHORA ES CUÃNDO

Con mÃ¡s de 3 meses de confinamiento, es indispensable establecer acomodados que ayuden a sobrellevar esta situaciÃ³n de crisis. Uno, â??el lugar donde se duerme debe estar ordenado -por ejemplo- la cama hecha todos los dÃ­as. El dormitorio debe ser un lugar agradable y que ayude al

descanso y la desconexión. Dos, ¿es conveniente que los hábitos para acostarse y de aseo se realicen a la misma hora, aunque no se quede inmediatamente dormido? Tres, ¿a la hora de dormir, es recomendable apagar el celular o dejarlo en otra habitación?, y cuatro, ¿realizar una actividad integral y sustantiva que traiga aparejada un corte entre lo laboral y el descanso, como lo era antes, salir del trabajo, caminar, tomar movilización, llegar a casa, saludar a la familia.

Si lo que nos quita el sueño -puntualiza el Dr. Rehbein- es que nos focalizamos en darle vueltas a los problemas que no tenemos cómo resolver, ¿lo que necesitamos hacer durante el día es focalizarnos en lo que sí podemos hacer; en lo que sí tenemos control. Y esto implica planificar el día, intercalando pausas de descanso y cambios de actividad; respetando una hora de término a la jornada de teletrabajo y acordando rutinas y horarios con las demás personas integrantes de la casa?.

Efectivamente, hay acciones, cuidados y prevenciones que contribuyen a lograr un sueño más oportuno, más profundo y reparador y que pueden evitar el tener que recurrir a la medicación. Lo más útil frente a la crisis del mal dormir por COVID-19, es entender que estamos en una situación diferente y que se debe prestar atención a lo que se puede trabajar (de forma concreta). «No se puede controlar lo que ya sucedió; ni tampoco, lo que podrá suceder. No se puede controlar el virus de la pandemia, ni la economía mundial, ni la forma en que el gobierno está manejando la situación. Tampoco se puede controlar mecánicamente los sentimientos, eliminando todo ese miedo y ansiedad, que son perfectamente naturales en este escenario».

Pero, «se puede controlar lo que se hace día a día, aquí y ahora. Y eso es lo que importa. Lo que se hace puede marcar una gran diferencia para las personas que nos rodean, y puede marcar una diferencia significativa para la comunidad. Todos tenemos mucho más control sobre nuestro comportamiento que sobre nuestros pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, nuestro objetivo número uno, es tomar el control de nuestro comportamiento, para responder de manera efectiva a esta crisis» recomienda el académico UFRO.

Categoría

1. Opinion

Etiquetas

1. dormir
2. UFRO

Fecha de creación

viernes, 10 julio, 2020 a las 18:12

Autor

prensa