

También los niños pueden tener problemas para dormir: Cuando los niños tienen dificultad para dormir se trata, a menudo, de los conflictos vividos. La dificultad para dormir puede, además, ser una reacción a problemas en la familia, eventualmente problemas entre los padres. Cuando el niño tiene dificultad para dormir, es bueno hablarle de lo que ocupa su mente o de sus sueños. Establezca rutinas estables y seguras para el tiempo cuando se acuesta. Léale cuentos o cántele canciones. Si los problemas con el sueño perduran, tome contacto con su estación sanitaria o consulte a su médico.

Pesadillas

Las pesadillas tienen, casi siempre, algo que ver con sucesos que uno ha vivido, o presiones relacionadas con la forma de vida. Muchos han encontrado que si tienen alguien de confianza con quien pueden hablar de las pesadillas y del contenido de éstas, las pesadillas van desapareciendo. Otra posibilidad es la de trabajar uno mismo con la pesadilla: pensar en el contenido y **no parar en el momento de despertar, sino inventar un desenlace más positivo para la historia en la pesadilla.** Otro variante es escribir la pesadilla, pero darle una continuación más positiva.

Somníferos

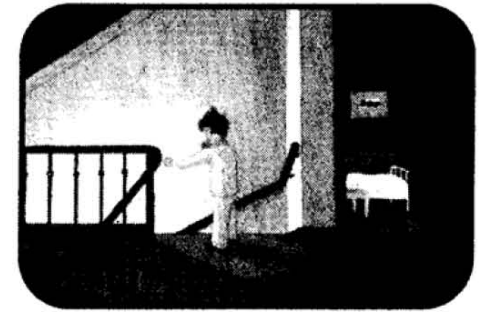
Al acudir a un médico se puede recibir consejos relativo al uso de somníferos. Por lo general, se suelen recetar somníferos en caso de grave alteración del sueño, y sólo se usarían las tabletas durante un período limitado. Si se usa somníferos durante bastante tiempo, se corre el riesgo de tener que aumentar la cantidad de tabletas para que le den el mismo efecto, y con el tiempo pueden llegar a ser adictivas. Por eso es importante discutir la cuestión a fondo con el médico. El médico decide la cantidad y el tipo de tableta que se ha de tomar de acuerdo con su peso, estado de salud en general, otras enfermedades y cómo se manifiesta el insomnio. Las tabletas son de uso individual y, por lo tanto, no hay que cambiar nunca tabletas con otras personas, ni tomar más de lo prescrito.

Si nada le ayuda

De vez en cuando se puede probar de todo, sin conseguir solucionar los problemas del insomnio. Una alternativa es hablar con un médico general para que este le remita a un especialista, quien le podrá hacer un exámen más detallado de su insomnio. Para los refugiados les puede, quizás, servir de alguna consolación el pensar que en la mayoría de los casos la alteración del sueño está relacionada con su forma de vida. Cuando ésta cambie, cambiará seguramente, también, el modo de dormir.

SPANSK

PARA USTED QUE NO PUEDE DORMIR



Muchos refugiados tienen períodos con alteraciones del sueño. Para algunos se trata de todas las noches, mientras que a otros solo les afecta de vez en cuando. Los problemas pueden ser: dificultad para conciliar el sueño, despertares precoces, o pesadillas repetidas que alteran el sueño.

Los problemas para dormir están, a menudo, relacionados con su forma de vida, con lo que ocupa el pensamiento y con sucesos vividos en el pasado. Los sucesos traumáticos pueden ser revividos una y otra vez en pesadillas, y esto puede ser solo parte de los problemas que le afligen a consecuencia de lo que se ha vivido.

Muchas veces el sueño puede, además, ser afectado por otras dificultades. Después de pasar una noche desvelada parece aún más difícil superar los problemas al día siguiente.

Si uno tiene alteraciones del sueño es normal tomar contacto con un médico para averiguar si se trata de alguna enfermedad o si se debe a dificultades que tenga en la vida. Sea cual sea la razón, hay varias cosas que se pueden hacer por cuenta propia para mejorar el sueño.

Consejos para cómo mejorar el sueño:

Establezca una rutina diaria: La situación misma de los refugiados conduce fácilmente a un ritmo diario anormal. En los albergues de recepción, donde viven los refugiados, muchos se quedan despiertos durante gran parte de la noche, y es muy fácil dejarse llevar por lo que hacen los demás. Otros, por no tener nada que hacer durante el día, siguen durmiendo gran parte del día y luego se quedan despiertos hasta muy tarde por la noche. Trate de cambiar el ritmo del día para que sea igual que cuando no tenía dificultad para dormir. Esto puede implicar el levantarse temprano aunque no tenga nada especial que hacer, y tratar de acostarse a un tiempo más normal. Su cuerpo necesita un poco de tiempo para acostumbrarse a nuevas rutinas, y no se puede esperar un mejoramiento inmediato al insomnio.

Por la noche, antes de acostarse, haga siempre lo mismo: Al cuerpo le gustan las costumbres regulares, y de a poco éstas le ayudarán a conciliar el sueño.

Ejercite su cuerpo durante el día: La actividad física puede, en muchos casos, ser una manera efectiva de mejorar el sueño. Aunque se trate de solo 15 minutos diarios de entrenamiento, éstos le ayudarán a relajar el cuerpo cuando se acuesta. Deje pasar por lo menos media hora, desde terminar la actividad física hasta que se acueste, para que el cuerpo tenga tiempo de relajarse. La actividad física no necesita ser más que p.ej. el dar un pequeño paseo antes de acostarse. Otro

somnífero excelente es tener una buena actividad sexual.

Evite la cafeína: La cafeína es una materia que se encuentra en el café, el té (negro, no el de hierbas), el chocolate y las bebidas de tipo cola, que despiertan al cuerpo, haciéndolo más inquieto y desvelado. Evite tomar algo que contenga cafeína, especialmente por la tarde o por la noche.

No se esfuerce por dormir: Cuanto más uno se esfuerza por dormir, menos logra conciliar el sueño.

Si después de media hora no ha logrado dormirse, levántese: Vaya a otra pieza y quédese sentado allí, quieto o eventualmente haciendo alguna actividad, durante unos 20 minutos, antes de acostarse de nuevo. Siga haciendo esto tantas veces como sea necesario, hasta llegar a dormir.

Imagínese un lugar tranquilo: Acostado, con los ojos cerrados, imagínese su lugar favorito, donde reina la paz y la tranquilidad. Puede ser un lugar en su pueblo natal, en la casa familiar o en una playa bañada de sol. Sea donde sea, imagine que está allí. Puede ver los alrededores, escuchar los ruidos pacíficos, oler las flores, sentir el calor del sol, o sentir todas las sensaciones que pertenecen a ese lugar. Siéntase relajado, y disfrútelo - y déjese llevar por el sueño. Una vez que haya encontrado un lugar tranquilo y efectivo, encontrará que cuanto más lo use, más fácil será conseguir dormir.