



¿POR QUÉ SE ME VA EL SUEÑO JUSTO CUANDO ME METO EN LA CAMA?

SUCEDER TRAS UNA ÉPOCA DE INSOMNIO

MALA ASOCIACIÓN

Según explica el doctor Valentín Cabriada, de la Sociedad Española del Sueño, esto suele pasar a personas que ya llevan un tiempo durmiendo mal. Así, el hecho de irse a dormir les genera estrés, lo que a su vez dificulta que concilien el sueño.

● Para superar el problema hay que conseguir que el organismo asocie "cama" a "dormir" y no a "ansiedad". Para ello hay que usar la cama solo para dormir (no para ver la tele, jugar con el móvil...). Nada más acostarse, hay que apagar la luz y si al cabo de unos 15 minu-

tos no se ha dormido, levantarse y hacer alguna actividad tranquila.

● Otra técnica es calcular el número de horas que se duermen realmente y ajustar a él el tiempo que se pasa en la cama (nunca menos de 4-5 horas). Al mejorar el sueño, se puede aumentar el tiempo en cama.



CONTROLA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Los pensamientos tipo "a ver cómo paso la noche" generan más ansiedad. Al contrario, visualízate durmiendo o imagina a un bebé que duerme.