



HELPING HANDS



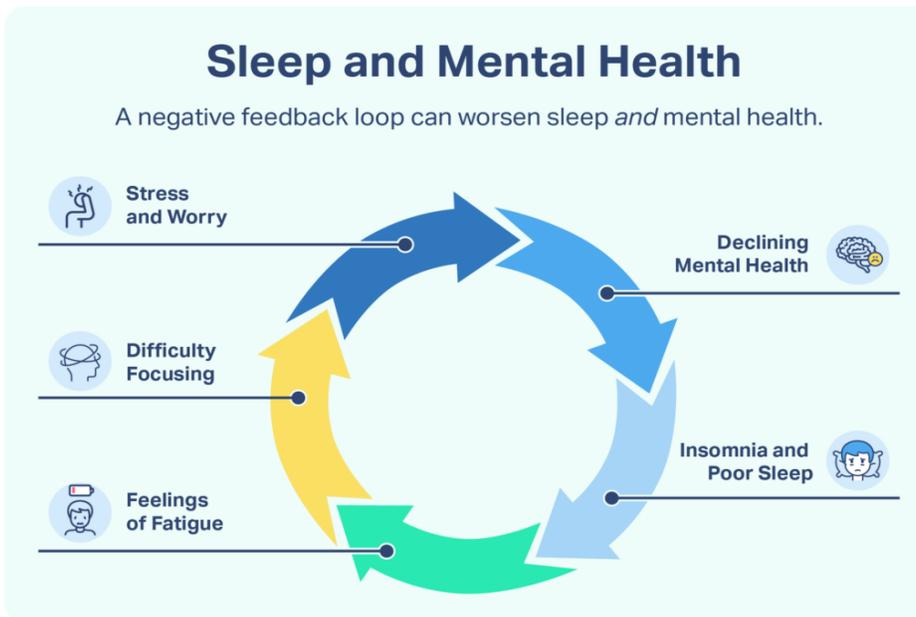
Sueño y salud mental

(extractos de <https://www.sleepfoundation.org/mental-health>)

¿Cómo se relaciona la salud mental con el sueño?

La actividad cerebral fluctúa durante el sueño, aumentando y disminuyendo durante las diferentes **etapas del sueño** que componen el ciclo del sueño. Cada etapa desempeña un papel en la salud del cerebro, ya que permite que la actividad en diferentes partes del cerebro aumente o disminuya y permita un mejor pensamiento, aprendizaje y memoria. La investigación también ha descubierto que la actividad cerebral durante el sueño tiene efectos profundos en la salud emocional y mental.

Dormir lo suficiente, especialmente el sueño de movimientos oculares rápidos (REM), facilita el procesamiento de la información emocional por parte del cerebro. Durante el sueño, el cerebro trabaja para evaluar y recordar pensamientos y recuerdos, y parece que la falta de sueño es especialmente perjudicial para la consolidación del contenido emocional positivo. Esto puede influir en el estado de ánimo y la reactividad emocional y está relacionado con los trastornos de salud mental y su gravedad, incluido el riesgo de ideación suicida.



Como resultado, la visión tradicional, que sostenía que los problemas de sueño eran un síntoma de trastornos de salud mental, está siendo cada vez más cuestionada. En cambio, cada vez está más claro que existe una relación bidireccional entre el sueño y la salud mental en la que los problemas de sueño pueden ser tanto una causa como una consecuencia de los problemas de salud mental. Se necesita más investigación para identificar las diversas conexiones entre el sueño y la salud mental, así como la forma en que su relación multifacética puede verse influenciada por numerosos factores en el caso de una persona específica.

Depresión

Se estima que más de 300 millones de personas en todo el mundo tienen depresión, un tipo de trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos de tristeza o desesperanza. Alrededor del 75% de las personas deprimidas muestran síntomas de insomnio. Muchas personas con depresión también sufren de somnolencia diurna excesiva e hipersomnia, que es dormir demasiado.

Cada vez hay más pruebas que sugieren que la falta de sueño puede inducir o exacerbar la depresión. Los problemas de sueño y los síntomas depresivos se refuerzan mutuamente. Si bien esto puede crear un bucle de retroalimentación negativa (la falta de sueño empeora la depresión que luego interrumpe aún más el sueño), también abre una vía potencial para nuevos tipos de tratamiento para la depresión. Por ejemplo, al menos para algunas personas, un enfoque en mejorar el sueño puede tener el beneficio colateral de reducir los síntomas de la depresión.

Mejorar los hábitos de sueño

(extractos de <https://www.sleepfoundation.org/mental-health>)

Una causa común de los problemas para dormir es la mala **higiene del sueño**. Mejorar la higiene del sueño cultivando hábitos y un entorno de dormitorio que sean propicios para dormir puede contribuir en gran medida a reducir las interrupciones del sueño.

Algunos ejemplos de pasos hacia hábitos de sueño más saludables son:

1. Tener una hora fija para acostarse y mantener un horario de sueño constante
2. Encontrar formas de relajarse, como con **técnicas de relajación**, como parte de una rutina estándar antes de acostarse
3. Evitar el **alcohol**, el tabaco y la **cafeína** por la noche
4. Atenuar las luces y guardar los dispositivos electrónicos durante una hora o más antes de acostarse
5. Hacer ejercicio con regularidad y exponerse a la luz natural durante el día
6. Maximiza la comodidad y el apoyo de tu colchón, almohadas y ropa de cama
7. Bloquear el exceso de luz y sonido que podría interrumpir el sueño



Encontrar las mejores rutinas y la mejor disposición del dormitorio puede requerir un poco de prueba y error para determinar qué es lo mejor para usted, pero ese proceso puede pagar dividendos para ayudarlo a conciliar el sueño rápidamente y permanecer dormido durante la noche.

La piedra angular del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador de pares del EAP de la logia local. Estas personas comprometidas ofrecen voluntariamente su tiempo personal para ayudar a los miembros del sindicato y sus familias que están pasando por desafíos personales. Los pares del EAP no proporcionan diagnósticos clínicos ni evaluaciones, pero están capacitados para comprender su situación y dirigirlo a un recurso apropiado para una evaluación adicional. Los pares de EAP harán un seguimiento para asegurarse de que haya podido acceder a los servicios que abordan la dificultad que enfrentaba.



Datos sobre el sueño

1. La salud mental afecta los pensamientos, sentimientos y acciones e influye en nuestra capacidad para manejar el estrés, relacionarnos con los demás y tomar decisiones.
2. La calidad del sueño es crucial para una buena salud mental, pero los problemas de sueño pueden empeorar las condiciones de salud mental, y los problemas de salud mental pueden conducir a un sueño deficiente.
3. Adherirse a las prácticas de higiene del sueño puede mejorar la calidad del sueño y el bienestar mental.