



Curar el Insomnio

(Falta de sueño, dormir mal)

El sueño y el buen dormir garantizan un buen día. Las distintas fases del sueño son el PROCESADOR de nuestras experiencias, aprendizajes y asociaciones.

El síntoma predominante es la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador. La alteración del sueño (o la fatiga diurna asociada) provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

La alteración puede aparecer en el transcurso de algún trastorno mental (p. ej., trastor-

no depresivo mayor, trastorno de ansiedad generalizada, delirium) y también a la alteración debida a los efectos fisiológicos directos de sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o de una enfermedad médica.

¿Qué síntomas padece la persona con insomnio?

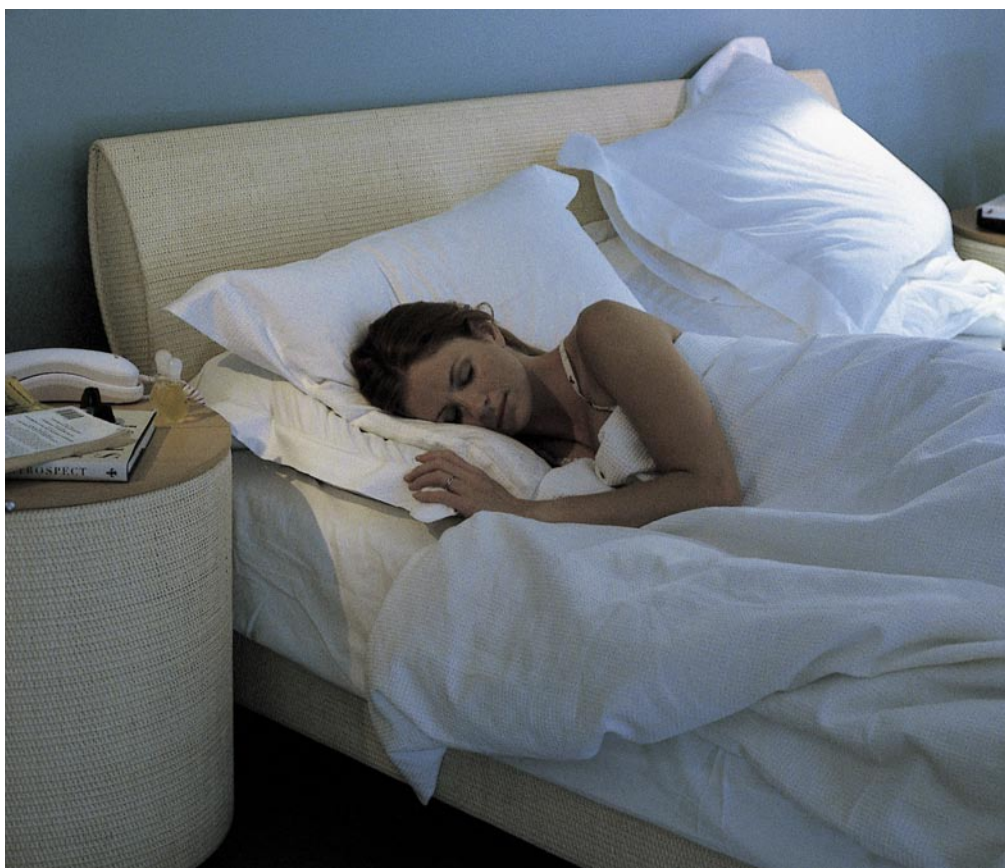
Los individuos con insomnio primario presentan muy a menudo una combinación de dificultades para dormir y despertares frecuentes durante la noche. Con menos frecuencia se quejan únicamente de no tener un sueño reparador, es decir, tienen la sensación de

que su sueño ha sido inquieto, poco profundo y de poca calidad. Este trastorno se suele asociar con un aumento del nivel de alerta fisiológica y psicológica durante la noche, junto a un condicionamiento negativo para dormir. La preocupación intensa y el malestar por la imposibilidad de dormir bien pueden generar un círculo vicioso: cuanto más intenta el individuo dormir, más frustrado y molesto se encuentra, y menos duerme. Estar acostado en una cama en la que la persona ha pasado a menudo noches sin dormir puede producir frustración y activación condicionada. Por el contrario, el individuo puede dormirse más fácilmente cuando no lo intenta (p. ej., mientras mira la televisión, lee o conduce el coche). Algunas personas con un estado de alerta alto y un condicionamiento negativo explican que duermen mejor fuera de su dormitorio y de su entorno.

El insomnio crónico puede provocar una disminución de la sensación de bienestar durante el día (p. ej., alteración del estado de ánimo y de la motivación; atención, energía y concentración disminuidas, y un aumento de la sensación de fatiga y malestar). A pesar de que los individuos presentan a menudo la queja subjetiva de fatiga diurna, los estudios polisomnográficos no demuestran generalmente la presencia de un aumento de los signos fisiológicos de somnolencia.

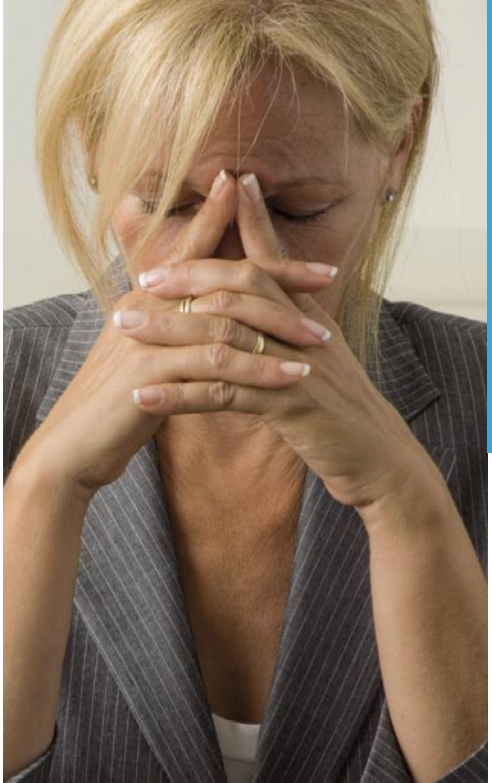
Características descriptivas de las personas que padecen insomnio

Muchos individuos con insomnio primario tienen una historia de sueño «superficial» o fácilmente alterable antes de la aparición de problemas de sueño persistentes. Otros factores asociados son una preocupación excesiva (ansiosa) por la salud y un aumen-



to de la sensibilidad a los efectos diurnos de la falta, aunque sea ligera, de sueño. Puede haber síntomas de ansiedad o depresión, asimismo, pueden aparecer problemas en las relaciones interpersonales, laborales o sociales (como resultado de la excesiva preocupación por el sueño), irritabilidad diurna y disminución de la concentración. Los problemas de inatención y de concentración pueden, a su vez, producir accidentes.

Los individuos con este trastorno presentan a veces una historia de neurosis, en especial trastornos del estado de ánimo y trastornos de ansiedad. Las personas afectadas por este trastorno a menudo utilizan medicamentos de manera inapropiada: hipnóticos y alcohol para favorecer el sueño, ansiolíticos para combatir la tensión y la ansiedad, y cafeína u otros estimulantes para combatir la fatiga diurna excesiva. En algunos casos este consumo de sustancias progresa a abuso o dependencia de sustancias.





¿Quiénes son los que peor duermen?

Los estudios poblacionales muestran una prevalencia anual de quejas de insomnio del 30-40 % en los adultos. Son más prevalentes a medida que aumenta la edad y son más frecuentes en las mujeres. Las personas que se encuentran en la etapa media de la vida y los adultos tienen más probabilidades de presentar dificultades a la hora de mantener el sueño y una mayor tendencia a despertarse pronto por la mañana.

¿Cómo se trata este problema en el centro de hipnosis profesional?

1. Eliminando la ansiedad que pueda tener en la actualidad, reestructurando todos esos conflictos que puedas provocar ese problema.
2. Realizando una terapia exclusiva para el paciente. TERAPIA DE DOBLE CONDUCTUAL. Asociando la cama a solo dormir. Asociando los ciclos y horario de dormir.. Más refuerzos positivos y refuerzo negativo.
3. Enseñando técnicas de relajación construyendo una habitación que se potencia dentro del estado de hipnosis. Se va potenciando en diversas sesiones

¿Porqué es mejor la hipnosis profesional para desterrar el insomnio?

Porque la "instalación" de su conducta está en su inconsciente y es desde allí donde se debe proceder a su "desinstalación". Todos nuestros aprendizajes se "registran" allí y el único método para acceder es a través de la Hipnosis.

En el Centro de Hipnosis Profesional, se utiliza el método más eficaz, el cognitivo – conductual adaptado al protocolo de Hipnosis Resolutiva, para así unidos resolver con eficacia, rapidez y de forma definitiva, todos sus problemas de sueño.

¿Es usted un sufridor/a del insomnio?

Ahora puede recuperar su buen dormir. Llame al Centro de Hipnosis Profesional y podrá disfrutar de una calidad de vida sin malos sueños. ■

Centro de Hipnosis Profesional Gandia.
C/ Ctra de Barx, 34 - 2º - 12. 46702 Gandia
Teléfono: 96 070 93 93
www.hipnosisgandia.es