

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO PROBLEMAS DEL SUEÑO

Una buena calidad de sueño es condición necesaria para una vida sana y equilibrada. Ante problemas personales, enfermedades o otras circunstancias estresantes, el sueño es una de las primeras variables a ser afectadas, dando lugar a diferentes tipos de trastornos. La falta de tratamiento o la resolución inadecuada pueden llevar a un problema crónico, aunque la causa inicial asociada haya desaparecido.

De los diversos tipos de trastornos del sueño el de mayor prevalencia es sin duda el insomnio. Actualmente las intervenciones disponibles para el manejo del insomnio son de dos tipos: farmacológicos y no farmacológicos. El abordaje no farmacológico se constituye de un conjunto de técnicas que, mediante cambios en el ambiente, en los hábitos y en el desarrollo de habilidades específicas del paciente, procuran disminuir los problemas del sueño. Es una aplicación de la teoría y técnicas psicoterapéuticas de la psicología cognitiva-conductual, que describimos a seguir:

Conductas facilitadoras del sueño

Consiste en un proceso de enseñanza de pautas de comportamientos durante la vigilia que posibilitan el descanso y se conoce como higiene del sueño. Incluyen consejos sobre la alimentación en general y especialmente a la hora de dormir; ambientales cuanto a la preparación de la habitación para dormir evitando luz, temperaturas extremas, ruidos; hábitos de acostarse y despertar en horarios regulares, practicar ejercicios físicos, etc. Esas reglas tienen como objetivo disminuir la activación somática, emocional y cognitiva en los momentos cercanos al sueño.

Técnica de control de estímulos

Respetar los mismos horarios para dormir y levantarse todos los días, usar el dormitorio y la cama solo para dormir, no dormir durante el día, evitar estímulos y distracciones a la hora de dormir, etc, explicando al paciente la forma como el contexto controla el comportamiento y los estados de animo, enseñando estrategias para no permitir que se instalen pensamientos rumiantes y preocupantes a la hora de dormir.

Técnicas cognitivas

En el marco de la terapia cognitiva, varias técnicas de reestructuración cognitiva han sido adaptadas al tratamiento de los trastornos del sueño. Esas técnicas pueden ser empleadas para ayudar al paciente a disminuir

pensamientos disruptivos o incompatibles con el sueño. Las más empleadas son: detención de pensamiento, focalización cognitiva e intención paradójica.

Detención de pensamiento: se entrena al paciente para interrumpir su propio pensamiento a través de una orden "Pare". Una variante es usar distracciones de la atención, incorporando rápidamente un pensamiento agradable en sustitución al pensamiento preocupante.

Focalización cognitiva: consiste en pedir al paciente para pensar en una serie de objetos neutrales y concentrarse en ellos evocándolos detalladamente, otra forma de interrumpir pensamientos que impiden el sueño. "Intención paradójica" - como parece ser que una parte importante del problema de sueño es la ansiedad que produce los intentos fracasados de conciliar el sueño, se pide al paciente que haga justo el contrario, es decir, que permanezca despierto durante mayor tiempo posible o que haga algo aburrido.

Técnicas de relajación: hay una gran variedad de esas técnicas y su utilización es muy frecuente, sin embargo no está indicada para todas las personas ni para todos los problemas. Las más utilizadas para el insomnio por ejemplo son: relajación progresiva de Jacobson, la relajación autógena, la relajación completa y la relajación en imaginación.