

Lo Que Usted Necesita Saber del Sueño

Cuando duermes, tu cerebro pasa por varias etapas. En cada etapa, tu cerebro experimenta diferentes niveles de actividad.

Cuando estás despierto, tu cerebro está muy activo. Usted está pensando, haciendo y planeando durante el día. A medida que comienzas a relajarte antes de irte a dormir, el cerebro comienza a calmarse; menos neuronas están disparando a medida que te relajas más. Hay un aumento en las ondas cerebrales alfa y theta como persona en esta fase relajada antes de dormir.

Por lo general, al principio te sumergirás en un sueño ligero (Etapas 1 y 2). Si despertaras durante esta etapa del sueño, es posible que ni siquiera pienses que estás durmiendo. Podría haber sentido como si estuvieras soñando despierto, sin pensar en nada en particular. Algunas veces tus músculos producirán sensaciones de sacudidas. En la etapa 2, los movimientos oculares se detienen y las ondas cerebrales se ralentizan.

Luego pasarás a una etapa aún más profunda de sueño, donde la actividad cerebral realmente comienza a disminuir, de 30 a 50%. Si despertaras de la etapa 3 del sueño, te sentirías un poco desorientado y no recordarías mucho de lo que estaba sucediendo en tu mente.

Una vez que su actividad cerebral desacelera más del 50% del estado ya lento en el que se encuentra, ha ingresado a la etapa más profunda de sueño, etapa 4 del sueño. Al despertar de esta etapa de sueño, estarás muy desorientado y es posible que ni siquiera sepas dónde estás por un momento. Es difícil despertar a alguien de las etapas 3 y 4. También es el momento en que las personas pueden experimentar enuresis nocturna, terrores nocturnos y caminar dormido.

Después de pasar un tiempo en la etapa 4 de sueño, su cerebro se vuelve más activo nuevamente. La actividad de tu cerebro es casi la misma que si estuvieras despierto, pero estabas claramente dormido. Tus ojos comienzan a moverse, como si estuvieran mirando algo. Esto se llama sueño de movimiento ocular rápido (REM). Este es el momento en que sueñas, y si despertaras, puedes recordar tu sueño. A veces te despiertas brevemente en esta etapa justo después de tu sueño, aunque es posible que no recuerdes haberlo hecho por la mañana. Los recuerdos están codificados en el sueño REM y los músculos se paralizan temporalmente. Muy pronto, vuelves a la etapa 1 y comienzas todo de nuevo.

Cada ciclo dura aproximadamente 90-110 minutos. A medida que avanza la noche, tiende a pasar menos tiempo en las etapas más profundas del sueño (3 y 4) y más tiempo en las etapas más livianas del sueño (REM y 2). Cada etapa es importante para tu salud.

Si se ve privado de la etapa 4 de sueño, es posible que se sienta muy cansado durante el día. Cuando regrese a dormir esa noche, puede pasar más tiempo en la etapa 4 tratando de compensar el tiempo perdido. Cuando tienes suficiente sueño en la etapa 4, te levantas sintiéndote descansado.

Si no obtiene suficiente sueño REM, puede sentirse más ansioso y molesto durante el día. Cuando vuelva a dormirse, puede pasar más tiempo en la fase de sueño REM, tratando de

compensar el tiempo perdido. Esta etapa del sueño parece que te permite sentirte más tranquilo.

Se dice que todos necesitan 7-8 horas de sueño cada noche, pero el sueño no es el mismo para todos.

Los bebés necesitan 16 horas, los niños necesitan 10-11 y los adolescentes necesitan 9.

¿Conoces la cantidad de sueño que te hace sentir más descansado? También parece que necesita dormir un poco menos a medida que envejece. Entonces ahora entiendes que está bien si necesitas dormir menos y si te levantas durante la noche.

Cuando Conscious Napping® es inducido, su cerebro comienza a disminuir su actividad, con un aumento en las ondas cerebrales Alfa y Theta. Esta es la razón por la que usar Conscious Napping® justo antes de ir a dormir puede ayudarlo a conciliar el sueño más fácilmente, y puede experimentar una mejor noche de sueño.

Potentes protocolos de sueño

Algunas personas pueden dormir en cualquier momento, en cualquier lugar, a lo largo de la noche y despertarse renovados. Estás leyendo estas palabras, así que quizás no seas tú en este momento. Pero si lo desea, aprender Conscious Napping® y desarrollar protocolos de sueño potentes puede ayudarlo a dormir mejor.

Estos potentes protocolos de sueño cubren tres áreas:

1. Preparar tu cuerpo para dormir
2. Preparando tu mente para dormir
3. Preparando su entorno de sueño

Preparar tu cuerpo para dormir

Lo que come y bebe antes de acostarse puede afectar la calidad y la capacidad de su sueño. Evite los estimulantes, como la cafeína y la nicotina, y el alcohol durante al menos seis horas antes de acostarse. Estas sustancias mantendrán tu mente en un estado más alerta. Si tiene sensibilidad a la cafeína, no debería tener ninguna después del almuerzo. La nicotina es un estimulante, por lo que no debe fumar ni masticar en la noche, o si se despierta durante la noche. El alcohol puede ayudarlo a dormir, pero interrumpe el ciclo del sueño. No obtendrá el tipo de sueño que necesita para despertarse sintiéndose descansado.

Si tiene problemas para dormir por la noche, evite tomar siestas durante el día. La siesta puede interferir con su capacidad para conciliar el sueño y mantenerse dormido.

El ejercicio regular es una buena ayuda para dormir, simplemente no lo haga demasiado cerca de la hora de acostarse. Nunca haga ejercicio justo antes de acostarse.

Despertar a la misma hora todos los días. Con el tiempo, comenzará a sentirse soñoliento y listo para irse a la cama a la misma hora todas las noches. El desarrollo de estos hábitos regulares le permitirá a su cuerpo encontrar su ritmo de sueño natural.

Evite comer una comida pesada justo antes de acostarse. Hará que su sistema digestivo trabaje duro e interferirá con su ciclo de sueño, posiblemente incluso durmiéndose. Si tiene hambre o tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, un pequeño refrigerio estará bien. (Un plátano o un vaso de leche, tal vez. Nada con alto contenido de azúcar, cafeína o alcohol).

Preparando tu mente para dormir

Cuando desarrollas una rutina adecuada justo antes de irte a la cama, tu mente adquiere el hábito de calmarse y se 'prepara' para dormir.

Si ves la televisión antes de irte a la cama, recuerda que la televisión te puede poner en estado alfa. Usted es sugestionable en este estado, por lo que ver las noticias o los programas estresantes será contraproducente para colocar su mente en un lugar positivo. Para algunas personas, incluso el pronóstico del tiempo puede ser estresante.

Si ha tenido un día ocupado, o al día siguiente estará lleno de cosas que hacer, apague su "trabajo". Tomar 30 minutos para 'limpiar su escritorio' y prepararlo para el día siguiente le permite a su mente evitar pensar en cosas que olvidó pensar o hacer, y saber que está preparado para el día siguiente. Hacer una lista le asegurará a su mente que puede dormir pacíficamente, sin que le moleste nada.

Desarrolla una buena rutina para ir a dormir. Puede revisar todas las cerraduras de su casa, cepillarse los dientes, ponerse la ropa para el día siguiente, mientras escucha música suave y relajante. Después de que termine con estos rituales calmantes, vaya directo a la cama. Hacer esto todas las noches desarrolla el hábito de cambiar su mente del estado de vigilia al modo pre-dormir.

Cuando te metes en la cama, puedes comenzar tu Conscious Napping® y quedarte dormido fácilmente y sin esfuerzo. Si por alguna razón no te duermes dentro de los 15 minutos de ir a la cama, levántate y realiza una actividad no estimulante como leer. Permanecer en la cama asocia la cama con intentar sin éxito dormir. Cuando vuelva a tener sueño, puede volver a la cama y hacer su Conscious Napping® nuevamente.

Preparando su entorno para dormir

Tu cama debe ser principalmente el lugar para dos cosas: dormir y tener relaciones sexuales.

Nunca debe leer o mirar televisión en la cama. Nunca deje la TV encendida mientras duerme, ya que las investigaciones muestran que cuanto más oscura es la habitación, mejor es el sueño. El ruido también puede afectar negativamente el sueño. Si vives cerca de una fuente de ruido fuerte o perturbadora, considera un CD o aplicación para tu teléfono que crea el uso de ruido blanco, como las olas del mar o el sonido de una lluvia que cae suavemente.

Eliminar distracciones. Si tiene tendencia a mirar el reloj durante la noche, aléjelo de manera que mire hacia la pared. Algunas personas publican sus sueños. Tenga en cuenta que esto provoca que tenga plena conciencia, lo que perturba el ciclo de sueño. Si duerme con alguien que ronca o está inquieto por la noche, Conscious Napping® puede ayudarlo a escucharlo como un relajante ruido blanco, o no escucharlo en absoluto, e imaginar el movimiento de una forma agradable y evocadora del sueño.

Asegúrate de que tu cama sea cómoda. En general, las personas tienden a dormir mejor en colchones más firmes que en los blandos, pero lo que sea adecuado para usted, invierta en un buen colchón y una almohada. La mayoría tiende a dormir mejor en la habitación fresca con cubiertas cálidas y luego en una habitación cálida con cubiertas ligeras.

Tu habitación debe ser como un santuario privado, un lugar donde ansías ir. Haga que su habitación sea acogedora y acogedora, libre de luz, ruidos desagradables, olores y estrés.