



Programa de Optimización de la Salud del Comportamiento (BHOP)

Problemas del sueño

CONOCIMIENTO

Dificultad para dormir es un gran problema que afecta a casi todos en algún momento de sus vidas. Es la queja más común de la salud segundos. La mayoría de las personas necesitan de 4 a 10 horas de sueño. La cantidad de sueño que usted necesita depende de lo que su cuerpo necesita para sentirse renovado y descansado. Esto será diferente de los demás. Al pensar en su sueño en cuenta lo siguiente:

Cosas que pueden causar problemas de sueño

- Estrés
- Pérdida de personal (por ejemplo, la muerte, divorcio, separación)
- Conflictos familiares
- Problemas de trabajo
- Problemas Médicos
- Permanecer en el hospital
- Dolor
- Los cambios de horario (de trabajo, etc)
- Problemas de dinero

Cosas que pueden mantener a los problemas del sueño

- Los malos hábitos de sueño
- Preocupación para conciliar el sueño
- Pastillas para dormir
- Medicamentos
- Horario de sueño que los cambios
- Dormir la siesta
- Preocupación
- Pasar tiempo en la cama cuando no dormir
- Actividades que "Key-" el cuerpo antes de acostarse
- Tener la información errónea acerca de "Normal" del sueño

COMPORTAMIENTO

Cambiar ciertos hábitos del sueño puede ayudar con problemas para dormir. Buenos hábitos de sueño son importantes para ayudar a determinar la cantidad y el valor de su sueño. A continuación algunos consejos para las prácticas de buen sueño:

- No consuma cafeína 6-8 horas antes de acostarse
- No tome bebidas alcohólicas después de la cena
- Haga ejercicio regularmente
- Trate de no dormir durante el día
- Pasa una hora relajante antes de acostarse
- Mantén tu dormitorio tranquilo, oscuro y no demasiado fría o caliente
- Levántate y vete a la cama a la misma hora
- No ver la televisión, escuchar la radio, comer, leer o en su dormitorio
- Hable con su médico acerca de los inconvenientes de la utilización a largo plazo de las píldoras para dormir
- No fume, inmersión, o masticar tabaco antes de acostarse y durante la noche
- Salga de la cama si no puede dormir o conciliar el sueño después de 15 minutos. Volver a la cama cuando tenga sueño.

CAMBIO

- Trate de determinar cuántas horas de sueño que usted necesita
- Escriba una lista de cosas que pueden perturbar con su sueño
 - Determinar cuáles son los comportamientos mencionados anteriormente pueden ayudar con esas cosas
- Escribir un plan específico para mejorar el sueño
 - Por ejemplo, se han previsto actividades de relajación si usted necesita salir de su cama por la noche
- Anote la cantidad de tiempo que usted está durmiendo inmediatamente después de despertarse,
 - Asegúrese de restar cualquier tiempo dentro o fuera de la cama despierto
- Hable con otros acerca de él y obtener su ayuda
- Sea realista - puede tardar 2-3 semanas para notar un cambio y el sueño puede empeorar antes de mejorar



Behavioral Health Optimization Program (BHOP)

Sleep Problems

AWARENESS

Trouble sleeping is a big problem affecting nearly everyone at some point in their lives. It is the second most common health complaint. Most people need 4 to 10 hours of sleep. How much sleep you need depends on what your body needs to feel refreshed and rested. This will be different from others. When thinking about your sleep consider the following:

Things That Can Cause Sleep Problems

- Stress
- Family Conflict
- Medical Problems
- Changes in Schedules (work, etc.)
- Money Worries
- Personal Loss (e.g., death, divorce, separation)
- Work Problems
- Staying in the hospital
- Pain

Things That Can Keep Sleep Problems

- Poor Sleep Habits
- Sleeping Pills
- Sleep Schedule that changes
- Worry
- Activities that "Key-up" the Body Before Bed
- Having the Wrong Information about "Normal" Sleep
- Worry about Getting to Sleep
- Medications
- Napping
- Spending Time in Bed when Not Sleeping

BEHAVIOR

Changing certain sleep habits can help with trouble sleeping. Good sleep habits are important to help determine the amount and worth of your sleep. Below are tips for good sleep practices:

- Do not drink caffeine 6-8 hours before bed
- Get regular exercise
- Spend 1 hour relaxing before bed
- Get up and go to bed around the same time
- Talk with your doctor about the downside of long term use of sleeping pills
- Do not smoke, dip, or chew tobacco near bedtime and during the night
- Get out of bed if unable to sleep or fall asleep after 15 minutes. Return to bed when sleepy.
- Do not drink alcohol after dinner
- Try not to nap during the day
- Keep your bedroom quiet, dark and not too cold or hot
- Do not watch TV, listen to the radio, eat, or read in your bedroom

CHANGE

- Try to determine how many hours sleep you need
- Write a list of things that may disrupt with your sleep
 - Determine which behaviors listed above may help with those things
- Write a specific plan to improve your sleep
 - For example, have relaxing activities planned if you need to leave your bed at night
- Write down the amount of time you are sleeping immediately after waking up,
 - Be sure to subtract any time spent in or out of bed awake
- Talk to others about it and get their help
- Be realistic – it may take 2-3 weeks to notice a change and your sleep may worsen before it gets better