Láminas Psicoeducativas:

LA FUNCIÓN DEL SUEÑO EN LA SALUD MENTAL

Más de alguno de nosotros se ha preguntado, en un periodo de mucha energía, porqué gastamos tantos años de nuestra vida en solo dormir. Un tercio exactamente. Es decir, en una vida de 85 años, 28 de ellos estaremos durmiendo. Para justificar estas proporciones, podríamos sospechar que el sueño cumple una función mucho más vasta que un simple descanso. Eso es exactamente lo que explica Mathew Walker en su libro Porqué Dormimos. Lo primero que establece, es que dentro de los llamados tres pilares de la salud: dieta, sueño y ejercicio, dormir es realmente la base donde descansa todo, ya que, sin un sueño reparador, la dieta saludable y el ejercicio resultan menos efectivos y posibles de realizar. Lamentablemente nuestros hábitos modernos, como el exceso de luz artificial, y el omni presente uso de pantallas, han hecho que estemos viviendo una epidemia mundial de insuficiencia del sueño. Solo por dar un ejemplo, el uso de un tablet por la noche puede reducir la liberación de melatonina, la hormona que induce el sueño, en nuestro cuerpo hasta en un 50 por ciento.

Láminas Psicoeducativas:

LA FUNCIÓN DEL SUEÑO EN LA SALUD MENTAL

En el plano anímico y de salud mental, el sueño tiene muchísimo que aportarnos. Por ello se le ha llamado la terapia nocturna. Mientras dormimos nuestro cerebro funciona en varias fases intercaladas. Una de ellas es el llamado Sueño REM. Ésta es una fase de sueño profundo en la que el cerebro está muy activo, y el tronco cerebral bloquea las neuronas motrices, impidiendo el movimiento corporal. Es en esta fase cuando se sueña. También es sabido que el sueño REM participa en el proceso de memoria y aprendizaje. Durante su transcurso se realiza algo así como un trabajo de archivo y mantención. Por una parte, fijando las nuevas experiencias en nuestra mente, integrándola con conocimientos previos y, por otra, olvidando y disolviendo la carga emocional de nuestros recuerdos dolorosos.

Tanto dice el sueño sobre nuestra salud mental, que no hay trastorno mayor alguno en que el sueño no se vea afectado. Y aquí podemos incluir la depresión, ansiedad, estrés post traumático, esquizofrenia y trastorno bipolar, entre otros.

Láminas Psicoeducativas:

LA FUNCIÓN DEL SUEÑO EN LA SALUD MENTAL

En el caso de la esquizofrenia, tanto en los adultos jovenes como adolescentes, hay una reducción del doble hasta el triple en sueño profundo No-REM. Por otra parte, la insuficiencia del sueño durante la niñez predice un abuso de sustancias y alcohol durante la adolescencia. Como también la deprivación de largo término por varios días consecutivos, eleva la ideación e intentos suicidas.

Como ya hemos visto, los estudios respecto a la incidencia del sueño en la salud mental son cuantiosos. En otro de ellos, la cantidad de sueño REM se redujo a solo una fracción en los participantes. Ya al tercer día había signos de psicosis. Quienes fueron privados del sueño estaban ansiosos, malhumorados y comenzaron a alucinar. También desarrollaron paranoia y algunos creían que los investigadores estaban confabulando en contra de ellos para envenenarlos, entre otras cosas. Fue ahí donde los investigadores concluyeron que el Sueño REM es lo que separa a la racionalidad de la locura.

Láminas Psicoeducativas:

LA FUNCIÓN DEL SUEÑO EN LA SALUD MENTAL

En la vida diaria las llamadas enfermedades del sueño son variadas. Por mencionar algunas podemos destacar la apnea, en donde la respiración se detiene y reanuda muchas veces durante la noche; la narcolepsia, que provoca en quienes lo padecen el dormirse repentinamente durante el día, y finalmente, la más común de todas: el insomnio. Este trastorno del sueño se presenta en dos variantes: la dificultad en conciliar el sueño, y la dificultad en mantenerse dormido.

El dormir cumple una función tan esencial, vasta y compleja en nuestras vidas, que sin lugar a duda la ciencia seguirá descubriendo allí funciones nuevas. Si bien los sueños y su interpretación son un capítulo aparte, cabe destacar que, para el psicoanalista Sigmund Freud, los sueños eran la manifestación de deseos reprimidos. Para Carl Jung (otrora discípulo de Freud) los sueños cumplían la función de establecer nuestro equilibrio psicológico, y finalmente, para Wilfred Bion, el más osado de los tres, los sueños son la forma continua en que la mente humana se crea a sí misma.

Láminas Psicoeducativas:

LA FUNCIÓN DEL SUEÑO EN LA SALUD MENTAL

Bibliografía

- Matthew Walker: Porque Dormimos

- Sigmund Freud: La interpretación de los Sueños

- João Sousa Monteiro: Bion's Theory of Dreams

- C. G. Jung: Dreams

.

JUAN CARLOS OÑATE GÓMEZ

Fundación Círculo Polar

Lámina

5