

DORMIR BIEN Y LO SUFICIENTE PARA MANEJAR LA ANSIEDAD SOCIAL

HOJA INFORMATIVA

conquersocialanxiety.com

El sueño es un aspecto crítico de la salud mental y física, y puede influir significativamente en la gravedad de los síntomas de la ansiedad social. La falta de sueño o un sueño de mala calidad pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad, lo que dificulta el control de la ansiedad social.

Aquí se ofrecen algunas pautas para ayudar a mejorar la calidad y cantidad del sueño de las personas con ansiedad social:

- Establece una rutina de sueño constante: Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Evita la cafeína y las pantallas antes de acostarte: La luz azul de las pantallas puede interferir en el sueño, y la cafeína puede dificultar conciliar el sueño.
- Crea un entorno relajante para dormir: Mantén el dormitorio fresco, oscuro y silencioso, y considera la posibilidad de utilizar una máquina de ruido blanco o un antifaz para bloquear la luz y el sonido.
- Intenta dormir entre 7 y 9 horas: Esto es sólo una recomendación general y la cantidad de sueño que necesita cada persona varía. Presta atención a cómo te sientes durante el día para determinar si necesitas dormir más o menos.
- Considera la posibilidad de hacer siestas: Para algunas personas, realizar siestas durante el día puede ayudar a mejorar los niveles de energía, pero para otras puede interferir con el sueño nocturno. Encuentra lo que mejor se adapte a ti.

Dormir bien y lo suficiente tiene numerosos beneficios, como reducir los niveles de ansiedad y mejorar el estado de ánimo general y los niveles de energía. Establecer hábitos de sueño saludables puede ser una herramienta poderosa para controlar la ansiedad social y mejorar el bienestar general.



- Evita la cafeína, especialmente por la tarde o por la noche
- Evita las pantallas (por ejemplo, smartphones, tablets, ordenadores portátiles) antes de acostarte
- Evita la actividad física intensa antes de acostarte
- Evita las comidas pesadas antes de acostarte
- Evita permanecer despierto en la cama más de 20-30 minutos. Levántate y haz algo relajante hasta que te sientas cansado.

Ten en cuenta que esta información no pretende sustituir el consejo de un profesional de la salud.