

10 cosas que pueden afectar tus sueños por la noche. De acuerdo con Jung y Freud, los sueños podrían darnos un mensaje

Por Lázaro Castillo, Jr.

<https://www.lcastjr.com/>

Esta es la razón por la que suceden los sueños, las causas de las pesadillas y lo que puede hacer para aumentar las posibilidades de tener dulces sueños.



Los seres humanos han estado fascinados por los sueños a lo largo de la historia. Las civilizaciones antiguas consideraban lo que vemos mientras dormimos como mensajes poderosos de deidades o una forma esencial de dar sentido a la vida de vigilia.

Incluso hoy en día, hay sociedades con "culturas de sueños" profundamente arraigadas, dijo Rubin Naiman, miembro de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y profesor clínico asistente de medicina en el Centro Andrew Weil de Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona. "Creen que soñar es tan importante como estar despierto", dijo, desafiando la perspectiva "centrada en la vigilia" que el resto de nosotros imponemos al mundo.

En pocas palabras: las partes de su cerebro responsables de la lógica y el razonamiento dejan de comunicarse con las partes involucradas en la emoción, la creatividad y la memoria.

¿Por qué no recuerdas tus sueños?

Esta desconexión intracerebral es una de las principales razones por las que tus sueños a menudo no tienen sentido. Con nuestros centros lógicos más o menos apagados, los escenarios poco realistas como tener la capacidad de volar se sienten reales, dijo Rohrscheib.

También es por eso que podrías tener dificultades para recordar los sueños.

“En realidad, no activamos nuestros centros de memoria cuando estamos en el sueño REM, porque el cerebro está trabajando activamente en esos centros”, dijo Rohrscheib. “Así que detiene el proceso de formación de nuevos recuerdos mientras sueñas”.

Si recuerda su sueño al despertar, incluso si es muy fugaz, eso solo significa que probablemente se despertó en medio de esta etapa REM.

Entonces, ¿por qué soñamos?

La ciencia no puede probar exactamente que las civilizaciones antiguas estaban equivocadas, pero nuestra comprensión de por qué soñamos ha evolucionado. El enfoque psicoanalítico de Sigmund Freud a principios del siglo XX consideraba los sueños como mensajes de nuestro propio subconsciente, reflejos de nuestros deseos más profundos y deseos insatisfechos.

Luego estaba la hipótesis de activación-síntesis. Desarrollada en la década de 1970, esta teoría postula que los sueños no son más que una serie aleatoria de imágenes creadas por la actividad REM de nuestro cerebro. Cualquier simbolismo que les impongamos es simplemente subjetivo.

“Así que tenemos estos dos extremos. Uno es profundamente psicológico y el otro es profundamente biológico”, dijo Naiman.

Si bien los científicos aún no están seguros de por qué sueñas, las principales teorías actuales se encuentran más en el medio del espectro.

Sueños con formar recuerdos a largo plazo

Cada día está lleno de nuevas experiencias e información para procesar, gran parte de la cual se almacena temporalmente en nuestra memoria a corto plazo, dijo Rohrscheib. Luego, de la noche a la mañana, la transferencia de esta información a corto plazo a la memoria a largo plazo requiere que las neuronas de su cerebro "reproduzcan" la experiencia inicial, un proceso llamado consolidación. Gran parte de esto ocurre durante el sueño REM.

Pero esta secuencia de disparos de neuronas no sigue necesariamente una narrativa o una historia; puede ser totalmente aleatoria y desorganizada desde nuestra perspectiva. “Y eso puede resultar en sueños extraños”, dijo.

Pero está claro que los sueños juegan un papel importante en el aprendizaje.

“REM es la etapa del sueño menos entendida; solo podemos formular hipótesis sobre por qué suceden los sueños”, dijo Rohrscheib. “Pero sin el sueño REM, sabemos que es difícil para nosotros cultivarse, recordar cosas e incluso podemos comenzar a tener problemas con nuestra respuesta al estrés y la salud mental en general”.

Soñar puede ayudarlo a manejar su respuesta al estrés

"También creemos que [el sueño REM] puede estar preparando el área de su cerebro que responde al estrés", dijo Rohrscheib. Dijo que pensara en ello como un reinicio completo del cerebro después de que sus neuronas hayan estado usando energía todo el día para hacer conexiones. Es por eso que, si no duermes lo suficiente, cosas que normalmente no te molestarían de repente te hacen estallar.

Los sueños pueden incluso actuar como una especie de ejercicio de entrenamiento para lidiar con el estrés. Un estudio publicado en el Journal of Sleep Research sugiere que durante el sueño REM, tienes altos niveles de actividad en la amígdala (la parte del cerebro asociada con nuestra reacción de lucha o huida). Si bien la investigación está en curso, esta actividad podría ser la forma en que el cerebro lo prepara emocionalmente para responder al estrés en la vida de vigilia.

¿Qué afecta a los sueños?

Todavía hay mucho que no sabemos sobre los sueños.

Por ejemplo: "No entendemos por qué ciertos sueños son muy comunes en la población general", dijo Rohrscheib, como los sueños que muchas personas han experimentado, como que se le caigan los dientes, volar o estar desnudo en la escuela. "¿Por qué son tan similares en una gran variedad de datos demográficos?"

Pero los investigadores se han centrado en algunas formas en que el comportamiento influye en el sueño REM del cerebro y, por lo tanto, puede afectar sus sueños (para bien o para mal).

“Ciertos antidepresivos, como los ISRS y los IRSN, tienden a suprimir el sueño REM temprano en la noche”, dijo Eiser. “Y luego, tarde en la noche, tienes períodos REM muy densos”. Eso significa que hay un movimiento ocular intenso y rápido y un sueño muy vívido.

Los ISRS, o inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, incluyen medicamentos como fluoxetina (Prozac) o sertralina (Zoloft), y los IRSN son inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina, que incluyen venlafaxina (Effexor) y duloxetina (Cymbalta).

Pero una larga lista de recetas enumera sueños vívidos o pesadillas como posibles efectos secundarios, incluidos medicamentos para la presión arterial, antihistamínicos, esteroides como la prednisona, estatinas para reducir el colesterol, el anestésico ketamina y medicamentos utilizados para tratar la enfermedad de Parkinson.

Condiciones de salud

Ya sea que haya tenido una pelea con su pareja, que tenga una fecha límite importante o que esté nervioso por una primera cita, todos tienen sueños malos o ansiosos de vez en cuando.

Pero no debería tener pesadillas crónicas constantes, dijo el Dr. Rohrscheib. "Puede estar relacionado con su salud mental, pero otros trastornos del sueño pueden causar pesadillas, como la narcolepsia o la apnea del sueño".

Las personas con ansiedad o depresión tienden a ser más propensas a informar que tienen pesadillas o malos sueños. Un estudio de 2018 en la revista Scientific Reports encontró que las personas que tenían más tranquilidad en su vida de vigilia también tenían sueños que coincidían, informando sueños más positivos en los que se sentían divertidos o inspirados. En comparación, las personas con ansiedad tendían a tener más sueños con emociones negativas como miedo o malestar.

Las pesadillas son un síntoma del trastorno de estrés postraumático y, a menudo, implican revivir el evento traumático. También son un síntoma definitorio de los terrores nocturnos, que es cuando las personas (la mayoría de las veces niños) se despiertan gritando con miedo intenso, pero por lo general no recuerdan los episodios por la mañana.

Alrededor del 20% al 30% de los niños tienen pesadillas frecuentes en comparación con solo el 5% al 8% de los adultos.

Estrés

Los científicos creen que durante el sueño REM, estas áreas funcionan para acondicionar nuestro cerebro para que podamos enfrentar mejor las situaciones estresantes durante el día. Entonces, si agrega más estrés (o un trastorno de ansiedad, por ejemplo), podría resultar en sueños más estresantes o malos de lo habitual.

No dormir lo suficiente

Si ha pasado varias noches en vela recientemente, la investigación muestra que su cerebro en realidad trata de "ponerse al día" en sus ciclos REM. Se llama efecto de rebote REM y se refiere a cómo aumenta la frecuencia, la profundidad y la intensidad del sueño REM cuando hemos

estado privados de sueño, todo lo cual puede desencadenar sueños mucho más vívidos y salvajes.

Dormir demasiado

Por otro lado, abusar de tu botón de repetición podría agobiar tus sueños. Un estudio publicado en *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* exploró por qué las personas tienen pesadillas.

Si bien el equipo se centró en las causas que podría esperar, como tener ansiedad o sentir emociones negativas, descubrió que las personas que dormían más de nueve horas por noche también reportaron pesadillas más frecuentes.

Ejercicio

Algunas investigaciones sugieren que el ejercicio regular podría reducir el riesgo de pesadillas e incluso de soñar en general al reducir tanto la depresión como el tiempo de sueño REM al tiempo que aumenta la cantidad de tiempo que se pasa en un sueño profundo y reparador.

Pero como la mayoría de las cosas en la vida, el equilibrio es clave. Un estudio reciente publicado en *Frontiers in Psychology* sugiere que las personas con niveles de actividad extremadamente bajos o extremadamente altos pueden experimentar una mala calidad del sueño.

Tu periodo

Si tiene un período, puede agradecer a sus hormonas por sueños más extraños de lo habitual en la fase premenstrual de su ciclo.

La investigación publicada en el *Journal of Sleep Medicine and Disorders* sugiere que las fluctuaciones hormonales a menudo alteran los patrones de sueño, especialmente REM. Si bien esto puede significar menos tiempo en el país de los sueños, tales perturbaciones también pueden despertarlo con más frecuencia, para que recuerde sus sueños más vívidamente.

Aun así, estos disturbios pueden venir con un resquicio de esperanza. Un estudio publicado en *Medical Sciences* encontró que la mayoría de las personas experimentan sueños más placenteros a medida que sus hormonas rebotan antes de su período. Y si toma un anticonceptivo hormonal, es aún más probable que recuerde sus sueños.

Alcohol entre otras drogas

Tomar una copa por la noche puede ayudarlo a adormecerse, pero el alcohol en realidad suprime el sueño REM al principio de su sueño, lo que puede provocar sueños más extremos más adelante en su ciclo de sueño.

“Entonces la gente tiende a tener un rebote REM con sueños muy vívidos al final de la noche”, dijo Eiser.

La abstinencia de alcohol o drogas, como barbitúricos y benzodiazepinas, se asocia con pesadillas debido al efecto rebote REM.

Cánnabis

Los usuarios de marihuana comúnmente informan que usan la droga como ayuda para dormir, pero el uso constante en realidad suprime los estados de sueño, dijo Rohrscheib, y las investigaciones recientes agregan algo de contexto a esta comprensión.

Otras publicaciones:

Pensamiento, lenguaje y comportamiento

Teoría Criminal de Cesar Lombroso

Las mentiras

Tres tipos de personas en el mundo

Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud

Inseguridad

Motivaciones

Eutanasia

Presión de Grupo (Página 10)

¿Por qué mentimos?

La Familia

¿El Mal Existe?

Aquí y ahora

Naufregar

¿Control u obsesión?

Presión de Grupo

El éxito