

A Word from



Find us on Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

Visit our Website:
www.srqstrong.org

Email us at:
Sarasotastrong@gmail.com



Today's word: **Sleep**

How are you sleeping lately?

Do you have difficulty falling asleep, wake up in the middle of the night, or wake up very early in the morning? If you are not getting between 7-9 hours of sleep, you may be sleep-deprived. As a result, you may be irritable and unable to tolerate even minor irritants; lack energy and experience fatigue; be restless; and experience anxiety.

According to sleep experts, people who experience chronic insomnia:

- Are at risk for hypertension,
- Can as much as triple their risk for heart failure
- Are at risk for increased medical problems,
- Are at risk for increased prescription use,
- Are twice as likely to be hospitalized.

In these days of COVID-19 many of us are feeling anxious, irritable, even threatened at times. We may find ourselves having even more trouble sleeping than usual.

We at SRQ Strong are committed to helping you, our neighbors, find simple pathways to resilience and maintaining your well-being. Over the next several months, we'll share some helpful information and ideas, and we'll share some inspiration with you. We are creating a committee that will provide opportunities for you to connect and engage in new activities in a safe manner. If you are interested in being on the committee, or helping to organize some activities, please contact us at sarasotastrong@gmail.com.

Back to sleep.... here are some suggestions for a better night's sleep:

- **Be consistent.** Go to bed and get up at the same time each day, including weekends.
- Make sure your **bedroom** is quiet, dark, relaxing, and at a comfortable temperature.
- **Remove electronic devices**, such as TVs, computers, and smartphones, from the bedroom.
- **Avoid** large meals, caffeine, and alcohol before bedtime.
- **Exercise.** Being physically active during the day helps you fall asleep more easily at night.

Quote for the day: *"Sometimes you climb out of bed in the morning and you think, I'm not going to make it, but you laugh inside — remembering all the times you've felt that way."* - Charles Bukowski

SRQ Strong is a growing group of Sarasota County neighbors committed to learning about trauma and responding to its impact. Our mission is to promote community-wide trauma awareness through healing, education, action, and leadership, and our vision is to create a community that cares for itself.

Una Palabra de



Encuétranos en Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

O vaya a nuestro sitio web en
www.srqstrong.org

Envíenos un correo electrónico a: Saraso-
tastrong@gmail.com



Palabra de hoy: **Sueno**

¿Cómo duermes últimamente?

¿Tiene dificultad para conciliar el sueño, se despierta en medio de la noche o se despierta muy temprano en la mañana? Si no duerme entre 7 y 9 horas, es posible que se vea privado de sueño. Como resultado, puede estar irritable e incapaz de tolerar incluso manifestar irritantes menores como: carecen de energía experimentan fatiga, estar inquieto, experimentar ansiedad.

Según los expertos en sueño, las personas que experimentan insomnio crónico:

- Tienen riesgo de hipertensión,
- Pueden hasta triplicar su riesgo de insuficiencia cardíaca
- Están en riesgo de padecer más problemas de salud.
- Están en riesgo de un mayor uso de prescripciones médicas.
- Tienen el doble de probabilidades de ser hospitalizados.

En estos días de COVID-19, muchos de nosotros nos sentimos ansiosos, irritables e incluso amenazados a veces. Es posible que tengamos aún más problemas para dormir de los habitual. En SRQ Strong estamos comprometidos ayudarlos a ustedes, a nuestros vecinos, a encontrar caminos simples para resistir y manteniendo su bienestar. Durante los próximos meses, compartiremos información e ideas útiles, de inspiración para usted. Estamos creando un comité que le brindará oportunidades para conectarse y participar en nuevas actividades de manera segura. Si está interesado en formar parte del comité o ayudar a organizar algunas actividades, comuníquese con nosotros a la siguiente dirección de correo electrónico.

Volver a Dormir.... Aquí hay algunas sugerencias para dormir mejor:

- **Se consistente.** Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Asegúrese de que **su dormitorio** sea silencioso, oscuro, relajante y a una temperatura agradable.
- **Retire los dispositivos electrónicos**, como televisores, computadoras y teléfonos inteligentes, del dormitorio.
- **Evite** las comidas abundantes, la cafeína y el alcohol antes de acostarse.
- **Ejercicio.** Estar físicamente activo durante el día le ayuda a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.

Cita de hoy: “A veces te levantas de la cama for la mañana y piensas, no voy a lograrlo, pero te ríes por dentro y recuerdas todos las veces que te has sentido así”. Charles Bukowski

SRQ Strong es un grupo creciente de vecinos del condado de Sarasota comprometidos a educar sobre el trauma y cómo responder a su impacto. Nuestra misión: promover la conciencia de la danos y recuperación a través de la educación, acción y liderazgo. Nuestra Visión: Crear una comunidad que se preocupe por sí misma.