

Pesadillas



Introducción

Las pesadillas son un problema común para los sobrevivientes de traumas. Junto con los flashbacks y los recuerdos no deseados, las pesadillas son una de las formas en que un sobreviviente de trauma puede revivir el trauma durante meses o años después del evento.

Las pesadillas inducidas por el estrés postraumático generalmente se definen como sueños amenazantes o aterradores que pueden despertar a una persona y pueden estar marcados por emociones negativas intensas, como miedo, ira o incluso tristeza. Estas pesadillas causan angustia significativa (tanto durante el sueño, como después del despertar) y pueden ocurrir varias veces a la semana.

Las pesadillas son parte de los síntomas postraumáticos asociados con la re-experiencia, comúnmente conocidos como flashbacks. Esto es cuando el recuerdo de un trauma se recuerda involuntariamente, ya sea mientras está despierto en forma de flashbacks, o por la noche en forma de pesadillas. Estos recuerdos intrusivos del trauma pueden ser notablemente vívidos, abrumadoramente emocionales, y se experimentan como si realmente estuvieran sucediendo en ese momento y allí. Se acompañan de intensos sentimientos de miedo y enojo, en veces similares a las emociones que se experimentaron durante el evento traumático en sí. El cuerpo reacciona en una respuesta de estrés mientras recuerda el evento: el corazón de la persona late rápido, comienza a sudar y pueden surgir sensaciones corporales dolorosas. Los recuerdos pueden volver repetidamente sin importar cuánto la persona no quiera recordar. Las pesadillas despiertan a las personas y causan trastornos del sueño. A menudo, las personas no pueden o tienen miedo de volver a dormir, por lo que causan privación de sueño y problemas con el insomnio que tienen implicaciones para la salud y el bienestar.

Hay un debate en curso sin consenso sobre por qué tenemos pesadillas. Muchos expertos creen que soñar es parte de la forma en que la mente procesa las emociones y consolida la memoria. Los malos sueños y las pesadillas, entonces, pueden ser un componente de la respuesta emocional al miedo y al trauma, pero se necesita más investigación para explicar definitivamente por qué ocurren las pesadillas. Deirdre Barrett (1996), psicóloga de la Universidad de Harvard, teoriza que las pesadillas son útiles para nuestra supervivencia o de lo contrario probablemente habrían sido acabadas por la evolución. Ella afirma que las pesadillas actúan como la forma del cerebro de enfocar la atención de una persona en los problemas que necesitan abordar.

Hay un debate en curso sin consenso sobre por qué tenemos pesadillas. Muchos expertos creen que soñar es parte de la forma en que la mente procesa las emociones y consolida la memoria.



Tratamiento para las Pesadillas

Afortunadamente, hay pasos que usted y su consejero, si usted está trabajando con uno, puede tomar para disminuir la frecuencia de sus pesadillas y el efecto que están teniendo en su vida.

En primer lugar, los cambios de comportamiento y los pasos que puede tomar por su cuenta que pueden reducir la frecuencia de pesadilla incluyen:



Montenga un horario regular de vigilia y sueño. Esto sognifica ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días.



Haga ejercicio regularmete, esto puede ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés que causa pesadillas.



Alguna forma de meditación también puede ser util.



Practicar una buena higiene del sueño. Esto incluye hacer de su dormitorio un lugar relajate y tranquilo reservado para dormir, y ser cauteloso sobre el uso de alcohol, cafeína y nicotina, que pueda alterar los patrones de sueño, y no ver la television o usar aparatos electrónicos (por ejemplo,el teléfono, computadora) hasta la hora de acosarse. Es mejor dejar de ver la televisión y usar aparatos electrónicos al menos una hora antes de acostarse; y evite la cena y las botanas cerca de la hora de acostarse



Protocolos de Pesadillas

A continuación, se presentan 2 protocolos desarrollados por expertos para ayudar con las pesadillas:

Protocolo de Pesadilla 1

Desarrollado por Babette Rothschild (2000)

Esta es una guía de paso a paso para detener los recuerdos traumáticos. Cuando lo usa por primera vez, debe estar bajo la guía de un consejero de salud mental y con experiencia en asesoramiento. Después puedes leer la declaración antes de acostarte (leer en voz alta es lo mejor) y seguir el protocolo si te despierta una pesadilla. Se necesita tiempo para reducir las pesadillas, pero con la práctica es posible.

Lea las oraciones a continuación en voz alta, llenando los espacios vacíos:

1. Hoy me he sentido muy preocupado/asustado de _____
2. Entonces, podría tener una pesadilla y despertar sintiendo _____ (nombre el sentimiento: por ejemplo, asustado, enfermo, enojado, triste)
3. Si eso sucede, me diré a mí mismo que tuve la pesadilla porque estoy recordando ____ (Nombre del evento, pero sin detalles: por ejemplo, "lo malo que sucedió", "la mala persona").
4. Luego encenderé la luz y miraré alrededor de mi habitación y nombraré 5 cosas que veo en la habitación.
5. Y entonces me diré a mí mismo que acabo de tener una pesadilla y que _____ (el evento) no me está sucediendo ahora ni más.
6. Si es necesario, me levantaré de la cama y haré algo durante 10 minutos o más (por ejemplo, tomar un vaso de agua; mirar, nombrar y tocar 5 objetos; escuchar música calmante; hablar con

alguien) que me ayudará a recordar dónde y cuándo estoy y que lo que estoy recordando no está sucediendo en este momento.

7. Cuando esté lo suficientemente tranquilo volveré a la cama.

8. Repetiré este protocolo cada vez que tenga una pesadilla.

Protocolo de Pesadilla 2

De DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition por Marsha M. Linehan.

Paso a paso cuando las pesadillas te impiden dormir

	1. Practique primero la relajación, las imágenes agradables y las habilidades de afrontamiento, para asegurarse de que está listo para trabajar en cambiar sus pesadillas. Haga relajación progresiva, y/o ejercicios lentos de respiración profunda; escuchar música o imágenes guiadas.
	2. Elija una pesadilla recurrente con la que le gustaría trabajar. Esta será su pesadilla objetiva. Seleccione una pesadilla que pueda manejar ahora. Posponga las pesadillas traumáticas hasta que esté listo para trabajar con ellas.
	3. Anote su pesadilla objetiva. Puede incluir descripciones sensoriales (vistas, olores, sonidos, sabores, etc.). También incluya cualquier pensamiento, sentimiento y suposición sobre usted durante el sueño.
	4. Elija un resultado diferente para la pesadilla. El cambio debe ocurrir ANTES de que algo traumático o malo le suceda a usted o a otros en la pesadilla. Esencialmente, desea llegar a un cambio que evitará que ocurra el mal resultado de la pesadilla habitual. Escribe un final que te dará una sensación de paz cuando te despiertes. Nota: Los cambios en la pesadilla pueden ser muy inusuales y fuera de lo común (por ejemplo, podrías convertirte en una persona con poderes sobrehumanos que es capaz de escapar a un lugar seguro o luchar contra los atacantes). Los resultados cambiados pueden incluir pensamientos, sentimientos o suposiciones sobre ti mismo
	5. Anota la pesadilla completa con los cambios.
	6. ENSAYE y RELAJESE cada noche antes de ir a dormir. Debe ensayar la pesadilla cambiada visualizando todo el sueño con los cambios cada noche, antes de practicar técnicas de relajación.
	7. ENSAYE y RELAJESE durante el día. Visualice todo el sueño con el cambio y practique en relajarse tan a menudo como sea posible durante el día.



Referencias y lecturas adicionales

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma y sueños. Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *Manual de entrenamiento de habilidades DBT®*, Segundo edición. New York, NY: Guilford Press; 2015. [[Google Scholar](#)]
3. ROTHSCILD, B. (2000). El cuerpo recuerda: la psicofisiología del trauma y el tratamiento del trauma. New York: Norton