

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS "SAN CRISTÓBAL"

MTRA. LOURDES JAZMIN SARABIA GONZALEZ

PSICOLOGÍA MÉDICA

EXPOSICIÓN INSOMIO (PREGUNTAS)

TRABAJO PRESENTADO POR:

REBECA MARÍA HENRÍQUEZ VILLAFUERTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. A 13 DE SEPTIEMBRE 2021

¿Qué SON LOS TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS?

Hace referencia a que los trastornos psicosomáticos, en la parte física cursa a factores psicológicos y esto lleva a un desequilibrio también emocional que pueden provocar trastornos psicofisiológicos como:

Trastornos cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales, musculares, dermatológicos, sexuales, endocrino e inmunológicos.

¿Cuáles SON LOS TRATAMIENTOS DEL INSOMNIO?

Existen varios tratamientos, pero específicamente no solo son alopáticos, también existen otros tipos como son las siguientes:

Despertarse y dormirse a la misma hora

No hacer ejercicios después de las 8 de la noche

Evitar tener como siesta parte de la tarde

Dormir entre 6 y 8 horas para tener un buen descanso

Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante

Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse, entre otros