

## **La dificultad de conciliar el sueño por el efecto de la pandemia**

**Según Más Vida Psicólogos Fuengirola debido a la influencia psicológica importante que está teniendo la pandemia sobre las personas, está provocando dificultades para conciliar el sueño y por lo tanto en la calidad de vida y bienestar del día a día**

Los usuarios actualmente ya no sólo están preocupados por el miedo de coger la enfermedad del coronavirus, sino también por la incertidumbre de no saber cuando terminará, del hecho de pensar que puede durar unos cuantos años más y no tener una fecha concreta. Esto provoca un efecto psicológico que puede llevar consigo problemas como la ansiedad, el pesimismo, estrés y a consecuencia de todo ello viene el insomnio. El insomnio puede manifestarse de forma que cause problemas para iniciar el sueño, o para mantenerlo produciendo una mala calidad del sueño.

Difícilmente se volverá a la vida que se tenía hasta hace un año atrás, y hay que afrontar la nueva normalidad para poder llevar adelante el día a día y no caer en el intento. En Más Vida Psicólogos Fuengirola, especializados en trastornos mentales derivados de cualquier tipo de trauma o situación, ayudan a salir adelante en estas situaciones y lanza algunos consejos o hábitos para ayudar a conciliar el sueño en los usuarios preocupados y conseguir una mejor calidad de vida.

Mantener las relaciones con los demás. A pesar de la distancia social impuesta como medida de precaución del coronavirus, no hay que dejar de tener contacto con el círculo más cercano, aunque sea virtualmente.

Mente positiva. Es difícil cuando se están pasando por momentos malos, pero hay que intentar buscar aspectos positivos que animen el día a día. La preocupación es poco productiva y muchas veces solo es perder el tiempo.

Para volver a conciliar el sueño, marcar unos horarios es un aspecto a tener en cuenta para acostumbrar al cuerpo, es muy importante dormir bien. Además, una rutina diaria nunca viene mal para tener la mente ocupada.

En ocasiones es necesario adaptar la alimentación a una más equilibrada para facilitar el sueño sin tener pesadez antes de dormir.

Hacer deporte ayuda mucho a mejorar la calidad del sueño, siempre que no sea justo antes de acostarse.

Más Vida Psicólogos cuenta con un Instagram(@mas\_vida\_psicologos) en el que tratan este y otros muchos temas de interés para jóvenes y adultos. Se pueden encontrar tips y consejos para poder aplicar en el día a día.

Además, en la página web de Más Vida Psicólogos Fuengirola se pueden encontrar noticias y blogs donde se profundiza más sobre algunos de los temas tratados en sus redes sociales.

¡Cuidar la salud mental es tan importante como cuidarse físicamente!

**Datos de contacto:**

Más Vida Psicólogos Fuengirola  
Gabinete de Psicología en Fuengirola  
675115042

Nota de prensa publicada en: [Fuengirola](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>