

# Así hablan tus sueños sobre tu salud mental



Nuestros sueños sean de la naturaleza que sean pueden llegar a reflejar el estado de nuestra salud mental.

Desde que tenemos conciencia de nuestra propia existencia todos, absolutamente todos, hemos concebido algún que otro sueño de diferente naturaleza: unos buenos de los que no se quiere despertar y otros malos de los que mejor ni acordarse. Sin embargo, sea el sueño de la índole que sea puede [reflejar e indicar el estado de tu salud mental](#).

Las incógnitas, revelaciones e imágenes que se muestran en los sueños a día de hoy muchas veces no tiene una explicación, ni el mismo Sigmund Freud supo explicar al 100% en sus teorías todo lo que significan los sueños. Lo que ocurre en ese es mundo misterioso y fascinante donde la realidad no impone sus reglas sigue siendo una gran incógnita para los científicos e

investigadores.

# **La pesadilla, signo de estrés o ansiedad**

“Persona que sufre insomnio”

Ya hay estudios que reflejan que los sueños sí que tienen que decir algo muy importante de nuestra salud mental. Por ejemplo, los sueños vívidos suelen estar acompañados de falta de sueño, niveles bajos de azúcar y embarazo. Los intensos y estresantes también llegan a reflejar tu estado mental. Sin embargo, estos dos tipos de sueño no significa que estés mal de salud cerebral.

La temible pesadilla que se reflejan más en adultos producto de estados de estrés o ansiedad no están relacionados con una mala salud mental, aunque parezca lo contrario.

Sin embargo, sí que hay ciertos tipos de sueños relacionados con una cierta condición de salud mental, es decir, aparecerán ciertos tipos de síntomas relacionados con la depresión, desorden bipolar, esquizofrenia o trauma:

## **1 Desorden bipolar**

Tener un desorden bipolar se ve reflejado en un sueño constantemente interrumpido, ya que la mayoría de los pacientes con esa condición tienen muchos problemas para conciliar el sueño. Incluso, los cambios drásticos en el sueño, del insomnio a la narcolepsia, es una posible señal de un episodio bipolar cercano.

## **2 Esquizofrenia**

“La esquizofrenia tiene como consecuencia sufrir más pesadillas”

Normalmente quien padece esquizofrenia sufre muchas más pesadillas de lo normal; además, estos tienen un componente de ansiedad y de efectos adversos. Incluso, los sueños pueden estar protagonizados por personas desconocidas.

### **3 Depresión**

Las personas que tienen diagnosticada una depresión suelen tener unos sueños compuestos de emociones negativas y muchas más pesadillas. Aquí también se incluyen los seres humanos con tendencias suicidas que con bastante frecuencia sueñan con la muerte; aunque, la depresión no siempre influye en los sueños.

### **4 Trauma**

Un trauma se relaciona íntimamente con las pesadillas; de hecho, quienes desarrollan un trastorno de estrés postraumático debido a algún hecho pueden o tienden a experimentar pesadillas diarias. Estas reviven prácticamente el evento traumático vivido por la persona.

Si padeces malos sueños o pesadillas constantes que interrumpen tu sueño, debes consultarlo con un experto. Esto no tiene por qué tener una naturaleza de algo peor sobre tu salud mental, pero, jamás deberían tener un impacto negativo en tu salud.

Fuente: losreplicantes.