Tomar pastillas o beber alcohol no es la mejor forma de lograr un sue adecuado a largo plazo para las personas que sufren insomnio, seg n concluye el estudio realizado en la Universidad de Ryerson de Toronto, Canad Las personas que sufren insomnio y que recurren a estas medidas, llamadas comportamientos de seguridad, terminan por creer que las necesitan para poder quedarse dormidas. Estas creencias, que cada vez se van haciendo m fuertes, conducen a tener m problemas para dormir. El estudio realizado entre 397 estudiantes universitarios ha mostrado que el 40% duermen mal y tienen algunos de estos comportamientos de seguridad. Aquellos estudiantes que tienen dificultad para dormir dependen de ciertos comportamientos para ayudarse a dormir, mientras que los que no tienen problemas no piensan en nada, simplemente se duermen, concluyen los autores. Carney se la que las personas con problemas para dormir gastan mucha energ en forzarse en coger el sue y esto es un proceso natural, cuantas m cosas se hagan para intentar dormir, menos probabilidades de quedarse dormido. Los autores afirman que la terapia cognitiva es la terapia recomendada para combatir el insomnio. Con esta terapia se aprende a tener h itos adecuados y una actitud m relajada hacia la noche y el sue . http://www.medicalnewstoday.com/articles/238608.php Hood HK, Carney CE, Harris AL. Rethinking Safety Behaviors in Insomnia: Examining the Perceived Utility of Sleep-Related Safety Behaviors. Behav Ther. 2011 Dec;42(4):644-54. doi:10.1016/j.beth.2011.02.004