

Estados de Consciencia

El estado de consciencia es aquel en que se encuentran activas las funciones neurocognitivas superiores. El estado de consciencia determina la percepción y el conocimiento del mundo psíquico individual y del mundo que nos rodea.



Existen muchos fenotipos en el estado de consciencia. Ejemplos claros son el estado de sueño y el estado de vigilia.

Los estados de consciencia alterados (o modificados) muestran la existencia de niveles o fases de vigilia distintas. Estos niveles distintos pueden ser inducidos y alterados de forma artificial o ser producto de otras causas.

- Pueden ser inducidos mediante drogas o alucinógenos o por una práctica, como discusión, autosugestión, deporte, hipnosis, meditación, pranayama, arengar, etc.
- Pueden ser producto de una patología, agotamiento, ayuno, deshidratación, esquizofrenia, intoxicación, manía, insomnio, privación de sueño, etc.

Los estados ordinarios de la consciencia son dos: la vigilia y el sueño.

Los fisiólogos distinguen los siguientes estados normales de consciencia:

- La vigilia, estado de alerta caracterizado por un conocimiento permanente de sí mismo y de su entorno. Es una etapa de actividad.
- El sueño que a su vez se divide, para su estudio, en dos grandes etapas:
 - El sueño lento o sueño de ondas lentas (SOL).

- El sueño REM o sueño MOR (sueño con movimientos oculares rápidos), etapa en la cual se presentan con mayor frecuencia los sueños, es decir, las imágenes oníricas o ensoñaciones.

Las alteraciones patológicas de la consciencia

La alteración de la consciencia es una constante que aparece en la mayoría de los problemas psiquiátricos y en gran cantidad de problemas médicos. En su estado normal, la consciencia permite al sujeto dar una respuesta apropiada a los estímulos sensitivos y sensoriales. Sobre todo, a las más complejas: los estímulos verbales, como escuchar, y las espaciales, como conducir. Los factores causales más comunes incluyen: trauma, accidentes cardiovasculares, drogas, fiebre, envenenamientos, desórdenes metabólicos, meningitis, infecciones, tumores cerebrales, desórdenes convulsivos, descompensación cardíaca.

Por actividad motora disminuida o disminución del nivel de consciencia

- Coma. Es el más grave de los problemas de la consciencia y de la vigilia. Altera de forma más o menos total las funciones de relación. Un enfermo en coma puede no reaccionar ni a estímulos nociceptivos (que provocan una agresión dolorosa de los tejidos, por ejemplo pincharlos o perforarlos). Físicamente no funcionan y mentalmente están dormidos, pero a veces suelen responder a ciertos estímulos, aunque no es muy frecuente.
- Confusión mental. Es una alteración global y aguda de las funciones psíquicas, cuyas causas orgánicas o psíquicas son múltiples.
 1. Delírium: diferente de delirio, es una desorientación temporo espacial con trazas de ansiedad, de ilusiones alienantes y/o alucinaciones visuales.
 2. Estado onírico: el individuo entra en un estado semejante a un sueño muy vívido; estado recurrente de psicosis tóxicas, síndromes de abstinencia a drogas y cuadros febriles tóxico-infecciosos.
 3. Alienación: excitación psicomotora, incoherencia del pensamiento, perplejidad y síntomas alucinatorios oniroides.

4. Síndrome del cautiverio: la destrucción de la base del puente promueve una parálisis total de los nervios craneales bajos y de los miembros.
5. Disociación de consciencia. Pérdida de la unidad psíquica común del ser humano, en la cual el individuo se “desliga” de la realidad para dejar de sufrir.
6. Estado hipnótico. Técnica refinada de concentración de la atención y alteración inducida del estado de consciencia

HIPNOSIS:



La hipnosis es un estado mental o un grupo de actitudes generadas a través de una disciplina llamada hipnotismo. Usualmente, se compone de una serie de instrucciones y sugerencias preliminares. Dichas sugerencias pueden ser generadas por un hipnotizador o pueden ser autoinducidas.

La hipnosis practicada por sí sola estimula un estado de relajación y concentración en el que se consigue un equilibrio homeostático entre los sistemas nerviosos autónomos Simpático y Parasimpático. Esto quiere decir que se forma un equilibrio entre la acción y el descanso, tanto a nivel consciente como subconsciente, afectando positivamente la actividad de los órganos internos como, por ejemplo, el corazón y los intestinos. La práctica regular de la auto hipnosis promueve este equilibrio y entrena al subconsciente a experimentar una situación óptima para el bienestar y la salud del organismo, de modo que, cuando ésta sea necesaria, nuestro organismo podrá acceder a este estado de forma fácil y rápida, hasta llegar de forma subconsciente, sin tener que pensar conscientemente.

En cuanto al control de miedos irracionales, la hipnoterapia puede propiciar el ensayo virtual, a través de la imaginación y desde un estado hipnótico, de nuestro enfrentamiento hacia el sujeto o situación que nos causa la fobia. Desde un sitio seguro y un estado profundo de relajación podemos aprender a afrontar aquel o aquellos causantes fóbicos, así como racionalizar nuestro comportamiento irracional para poder modificarlo con convencimiento.

sueño	vigilia
El sueño es un período de inconsciencia durante el cual el cerebro permanece sumamente activo	La vigilia es un estado de alerta caracterizado por un conocimiento permanente de sí mismo y del entorno.
Es una etapa de tranquilidad	Es una etapa de actividad.
Estado de reposo	Estado de movimiento
Se pierde o reduce pasajeramente la sensibilidad en el sueño	Siente todas las sensaciones a través de sus sentidos
Puede haber trastornos como falta de sueño (insomnio) o mucho sueño (hipersomnias)	Puede haber trastornos como: delirio, ansiedad, alucinaciones, hiperactividad
Hay actividad cerebral estando dormido	Hay más actividad cerebral estando despierto (10% más)
Hay dos etapas del sueño el rem y el rom	
La falta de sueño puede provocar irritabilidad y depresión	