

DISTÚRBIOS DO SONO: COMO A PSICOLOGIA PODE AJUDAR?

Tayse Conter de Moura – CRP 07/26188

Psicóloga de Centro de Atendimento Multidisciplinar da CliniOnco

Cerca de 30% da população geral apresenta algum distúrbio do sono e, em pacientes oncológicos, este índice pode ser chegar a 50%. A insônia é a queixa de sono mais comum e ocorre quando se tem dificuldade para adormecer, dificuldade em manter o sono durante a noite ou, ainda, quando se acorda muito cedo pela manhã. Estudos mostram que a insônia afeta negativamente o desempenho do trabalho, prejudica a tomada de decisões e pode prejudicar os relacionamentos. Na maioria dos casos, as pessoas com insônia relatam uma pior qualidade geral de vida. Embora a insônia seja comum, a maioria das pessoas conseguirá encontrar um tratamento que funcione.

A sua rotina afeta significativamente a qualidade de seu sono e pequenos ajustes podem, em muitos casos, significar a diferença entre um sono reparador e uma noite mal dormida. Se você tiver com dificuldades para dormir ou quiser melhorar ainda mais o seu sono, elencamos os principais hábitos e rituais que você pode tentar adotar todas as noites para melhorar a forma como você dorme.

Faça um diário do sono por duas semanas com os itens abaixo. Isso pode ajudar você a entender um pouco melhor como sua rotina afeta o seu sono.

Seguem dicas simples que podem ser aplicadas antes do momento de dormir e contribuir para uma boa noite de sono:

1. MANTENHA UMA ROTINA DE SONO

Crie uma rotina de sono. Deite-se e levante-se sempre no mesmo horário, todos os dias, incluindo finais de semana e feriados. Criar este hábito permite que seu organismo reconheça o relógio interno e espere pelo momento de dormir.

2. EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS COM CAFEÍNA

Chocolates, chás, cafés e alguns medicamentos podem conter cafeína, que é um estimulante que pode mantê-lo mais alerta e acordado. Evite o consumo por 4 a 6 horas antes de dormir.

3. EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Ainda que o álcool auxilie a dormir, depois de poucas horas ele atua como um estimulante e aumenta o número de despertares, podendo dificultar a qualidade do sono. Evite ingerir bebidas alcoólicas por pelo menos 3 horas antes de dormir.

4. NÃO VÁ PARA A CAMA SE NÃO ESTIVER COM SONO

Esperar estar com sono para deitar-se. A luta para dormir só leva a frustrações. Se você não adormecer em até 20 minutos, saia da cama, vá para outro cômodo, leia um livro ou ouça músicas relaxantes sentir-se sonolento para dormir.

5. CRIE NO SEU QUARTO UM AMBIENTE QUE INDUZA AO SONO

Faça do seu quarto um ambiente relaxante e adequado ao sono. Mantenha-o escuro, em silêncio, com temperatura agradável e roupas de cama confortáveis. Use a criatividade e utilize-se de cortinas escuras, tampões de ouvido e mantenha uma boa ventilação.

Dica! Deixe a televisão, computador e materiais relacionados ao trabalho em outro cômodo. Assim, o quarto será destinado apenas ao descanso.

6. NÃO FIQUE MONITORANDO O RELÓGIO

O hábito de monitorar o relógio pode aumentar o estresse por não conseguir dormir. Mantenha os relógios longe de você e da cama. E se você acordar e não conseguir dormir em cerca de 20 minutos, levante-se e realize alguma atividade tranquila como ler ou ouvir música.

Dica! Evite a luz brilhante de televisões, computadores e celulares, pois podem estimular o seu relógio interno.

7. EVITE TIRAR SONECAS

Evitar sonecas ao longo do dia permitirá que esteja cansado e durma melhor durante a noite. Se você precisar muito disso, faça logo após o almoço, por poucos minutos.

8. ATENÇÃO NA HORA DO JANTAR

Comer alimentos gordurosos pode causar indigestão e ocasionar insônia. Tente jantar algumas horas antes de dormir e dê preferência para alimentos leves!

Atenção: ficar sem alimentar-se antes de dormir também pode ser prejudicial ao sono!

9. CRIE UMA ROTINA ANTES DE DORMIR

Se organize para realizar atividades relaxantes uma hora ou mais antes de dormir. Tome um banho (o aumento da temperatura corporal seguido de sua queda promove sonolência), leia um livro ou pratique exercícios de relaxamento. Evite atividades estimulantes ou estressantes, pois podem fazer com que o corpo secrete o hormônio do estresse cortisol que está associado ao estado de alerta.

Dica! Se você tende a levar seus problemas para a cama, uma boa ideia é escrevê-los em um diário e deixar para resolvê-los no outro dia, com a cabeça mais descansada!

10. CONTROLE A INGESTÃO DE LÍQUIDO

O consumo adequado de líquido evitará que você desperte por sede ou para ir ao banheiro.

11. EVITE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS INTENSAS ANTES DE DORMIR

A prática de atividade física é importante para manter o corpo e a mente em alerta, porém quando realizadas antes de dormir podem atrapalhar o processo de adormecimento. Isso porque o exercício estimula a secreção do hormônio cortisol, que auxilia a ativar o mecanismo de alerta no cérebro. Isso é ótimo se você não estiver tentando adormecer. Tente praticar atividades físicas pelo menos 3 horas antes de se deitar ou pela manhã.

12. TENDE DORMIR NO MÍNIMO 7 HORAS

Permita-se dormir pelo menos 7 horas por noite.

13. ABUSE DA LUZ NATURAL

A luz natural é um aliado do seu relógio biológico. Por isso, deixe que a luz da manhã entre em seu quarto e faça pequenas pausas no trabalho para se expor a ela. Em contrapartida, evite se expor a ambientes muito iluminados a noite.

14. ATENÇÃO AOS REMÉDIOS PARA DORMIR

Não use pílulas para dormir ou indutores do sono sem acompanhamento médico.

Algumas dessas dicas serão mais fáceis de incluir em sua rotina do que outras. Se você se comprometer a segui-las, suas chances de ter um sono reparador aumentarão. Se suas dificuldades não melhorarem, procure consultar algum especialista em sono.

QUER SABER MAIS? Entra em contato com o serviço de Psicologia da CliniOnco através do email:

psicologia@clinionco.com.br