

Lidar com os Problemas do Sono

Os problemas relacionados com o sono são relativamente comuns. Cerca de uma em cada cinco pessoas queixa-se de dificuldades em adormecer, em acordar frequentemente durante a noite ou em madrugar. Estas experiências são relativamente normais e só se tornam num problema quando você se começa a preocupar com elas. É essa preocupação, mais do que qualquer outra coisa, que o vai manter acordado. Alguns factos a respeito do sono, que lhe poderá ser útil conhecer, são:

1. Não existe um padrão ideal de sono: algumas pessoas poderão precisar de dez horas enquanto outras se contentarão apenas com três. Se você dorme menos do que oito horas por noite, não está necessariamente a privar o seu corpo do sono e do descanso que este lhe possibilita -você poderá não precisar de oito horas de sono. Diz-se que Napoleão e Churchill dormiam apenas três ou quatro horas por noite.
2. À medida que a sua idade vai aumentando, a sua necessidade de sono vai diminuindo.
3. Todas as pessoas fazem "quebras de sono", no sentido em que todos acordamos várias vezes durante a noite e simplesmente voltamos a adormecer. É apenas a sua preocupação a respeito desde acontecimento que o faz permanecer acordado.
4. Não existe qualquer perigo em perder algumas noites de sono prolongado. Todas as pessoas vivem períodos em que dormem pouco, especialmente quando se encontram sob stress. O único efeito que isto tem é uma maior sensação de sonolência durante o dia, que se vai manter até que tenha oportunidade de restabelecer o seu padrão de sono habitual.
5. O sono é afectado por muitos factores, nomeadamente, o stress, o seu estado de humor, os seus padrões de actividade e de alimentação, o consumo de medicamentos e de álcool. Ao alterar os seus comportamentos poderá controlar os seus padrões de sono sem ter que recorrer a qualquer de medicamentos.

Porque deve evitar os medicamentos para dormir

Os comprimidos para dormir causam dependência. Ocasionalmente, um comprimido, tomado sob controlo médico, poderá ser útil mas apenas a curto prazo. No entanto, o seu corpo irá adaptar-se rapidamente a ele e, de um momento para o outro, pode dar-se conta de que já é difícil adormecer sem o medicamento. Quando tenta parar de o tomar, pode verificar que o seu padrão de sono está pior do que nunca e que deseja voltar a consumir esse medicamento.

Aprender a dormir sem medicamentos

Felizmente, pode aprender a superar os seus problemas de sono sem tomar comprimidos, baste para isso que altere os seus comportamentos. Em primeiro lugar, deverá tentar descobrir mais coisas acerca dos seus padrões de sono, o que implica manter algumas anotações a respeito dos mesmos. Assim, poderá registar num diário, durante uma ou duas semanas, as seguintes informações:

1. A data e quaisquer acontecimentos que possam ter afectado o seu sono: o que comeu antes de ir para a cama, o seu grau de stress, os seus níveis de actividade, etc.
2. Quantas horas dormiu e quantas vezes se lembra de ter acordado.
3. O que fez quando verificou que não conseguia dormir (por exemplo, foi beber água ou chá, leu, etc). Registe até que ponto isso o ajudou ou não.
4. O quanto alerta ou acordado se sentiu no dia seguinte. Pode classificar-se a si mesmo numa escala de zero a dez pontos, em que "1" corresponde a "*extremamente sonolento*" e "10" a "*muito alerta*".
5. Por último, anote se realizou bem o seu trabalho no dia seguinte. Mais uma vez, classifique-se a si mesmo numa escala de dez valores, em que "1" corresponde a "*muito mal*" e "10" a "*muito bem*".

Quando tiver conseguido manter um diário deste tipo, poderá então avaliar se tem ou não um problema. Se se sentiu

razoavelmente alerta e a trabalhar razoavelmente bem com o seu número habitual de horas de sono, então não tem um problema. Se se sentiu cansado e se o seu trabalho foi afectado então pode começar a ajudar-se a si próprio tentando as seguintes sugestões:

1. Descontraia-se: lembre-se que ninguém tem um sono perfeito e que todos nós temos períodos ocasionais em que dormimos pouco. Se não se preocupar, dormirá melhor.
2. Prepara-se antes de ir para a cama. Esta preparação envolve:
 - a) deixe os períodos de maior actividade para amanhã e não para o fim do dia.
 - b) evite comidas pesadas ou muito condimentadas, bem como a cafeína nas horas imediatamente antes de se deitar.
 - c) tome uma bebida à base de leite antes de ir para a cama, mas evite o cacau.
 - d) procure arranjar tempo para relaxar, tomando um banho quente, ouvindo música tranquila ou realizando um exercício de relaxamento.
 - e) certifique-se que o seu quarto está sossegado -procure que não haja portas ou janelas a bater.
 - f) esvazie a sua bexiga.
3. Vá para a cama apenas quando tem sono e use apenas a sua cama para dormir. Quer isto dizer que não comer ou ler ou ver televisão, etc., na cama.
4. Quando estiver na cama, procure descontrair-se e não pensar a respeito de coisas que o preocupem. Se necessário use os seus exercícios de relaxamento e distração.
5. Se não tiver adormecido dentro de aproximadamente quinze minutos, ou se acordar e não voltar adormecer dentro de dez/quinze minutos, aproximadamente, então saia da cama e faça outra coisa qualquer até que volte a sentir sono. Não fique "às voltas" na cama.
6. Ligue diariamente o alarme de forma a que acorde todos os dias à mesma hora. Levante-se logo que o alarme tocar e evite a tentação de dormitar durante

o dia ou de dormir muito durante o fim de semana. De momento, você está apenas a tentar implementar um padrão de sono adequado. Seja persistente e rigoroso nos seus esforços.

7. Analise o seu "diário do sono". O que é que o ajudou mais a recuperar o seu sono? Volte a usar essas técnicas de novo sempre que tiver problemas e evite cuidadosamente as actividades que não o ajudaram.

Se seguir as nossas sugestões e se procurar relaxar, verificará que tem poucas dificuldades em adormecer e em manter um padrão de sono satisfatório.

Isabel
Gonçalves e Hans Welling
Serviço de Apoio Psicológico, IST, 1994