Suelen S. Moreira
Psicóloga | CRP 05/56341

HIGIENE DO SONO

1. Durma em horários regulares.

Tente organizar sua vida de modo que você vá para a cama e acorde mais ou menos nos mesmos horários. Isso pode significar cumprir o estabelecido independentemente do nível de cansaço que você sinta.

2. Evite os cochilos.

Os cochilos podem ser bons e fazer com que você sinta que está recuperando o sono, mas eles podem alterar seu ritmo circadiano. Você precisa retreinar seu cérebro para que durma e acorde em determinados horários de maneira consistente. Por isso, elimine os cochilos.

3. Use a cama somente para dormir.

A insônia é com frequência estimulada pelo aumento da crise justamente antes do momento de dormir ou enquanto você está na cama deitado tentando dormir. Muitos insones usam a cama para ler, assistir à televisão, fazer chamadas telefônicas ou somente para se preocupar. Como resultado, a cama acaba associada à ideia de surgimento da crise e de ansiedade. É importante que a cama seja usada apenas para dormir. Leia ou converse ao telefone em outra peça da casa. Não incentive seus amigos a ligarem para você quando estiver na cama.

4. Evite o surgimento da ansiedade durante a hora anterior ao momento de ir dormir.

Evite discussões e tarefas desafiadoras antes de ir para a cama. Você não quer ficar agitado nesse momento. Feche as cortinas e persianas na hora anterior a ir para a cama. Faça algo relaxante ou entediante. Não se exercite antes de ir para a cama.

5. Faça mais cedo seus exercícios da "hora da preocupação" ou sua lista do que fazer no dia seguinte.

Quase toda insônia se deve à atividade mental excessiva. Você está simplesmente pensando demais antes de ir para cama. Você talvez se deite e comece a pensar no que tem de fazer no dia seguinte. Ou, então, talvez pense no que fez no dia que acabou de se encerrar. Isso é pensar demais. **Estabeleça um horário para se preocupar, três horas ou mais antes de você dormir.** Anote suas preocupações, pergunte-se se há alguma ação produtiva que você precise realizar, elabore uma lista do que fará, planeje o que fará no dia seguinte ou durante a semana, aceite limitações (você não conseguirá fazer tudo, haverá imperfeições e incertezas). Se estiver deitado na cama à noite, preocupado com algumas coisas, saia da cama, anote a preocupação e coloque-a de lado, para a manhã seguinte. Você não precisa saber a resposta no momento.

6. Descarregue seus sentimentos.

Às vezes, a insônia se deve a **emoções e sentimentos que o estão incomodando.** É útil estabelecer um **"horário para sentimentos"** várias horas antes de ir para a cama e escrever seus sentimentos. Por exemplo: "Eu fiquei realmente ansioso e irado quando ele me disse aquilo". Tente mencionar tantos sentimentos quanto puder no que escrever. Tente compreender seus sentimentos. Tenha compaixão por si mesmo, valide seu direito de ter sentimentos e reconheça que não há problema em se sentir ansioso às vezes. Depois coloque isso de lado. **Faça isso três ou mais horas antes de ir para a cama.**

7. Reduza ou elimine a ingestão de líquidos à noite.

A tranquilidade do sono geralmente é perturbada pela urgência urinária. Evite produtos baseados em cafeína, comidas pesadas, açúcar, álcool, etc., à noite. Se necessário, consulte um nutricionista para planejar uma dieta adequada.

8. Levante da cama se não estiver dormindo.

Se você estiver na cama sem conseguir dormir há mais de 15 minutos, levante -se e vá para outra peça. **Escreva seus pensamentos negativos e ponha-os em questão**. Alguns pensamentos automáticos negativos são: “Jamais vou conseguir dormir”, “Se não conseguir dormir, não vou conseguir agir corretamente”, “Preciso dormir imediatamente” e “Vou ficar doente por não dormir o suficiente”. A consequência mais provável de não conseguir dormir é que você vai se sentir cansado e irritável. Embora essas sensações sejam desconfortáveis, não são catastróficas.

9. Não tente se forçar a dormir.

Isso apenas vai aumentar sua frustração e, por consequência, sua ansiedade. Uma atitude mais eficaz é deixar de tentar dormir; paradoxalmente, uma maneira muito eficaz de aumentar o sono é praticar desistir de tentar dormir. Você pode dizer a si mesmo: “Vou desistir de tentar dormir e vou me concentrar somente em alguns sentimentos relaxantes em relação a meu corpo”.

10. Pratique repetir seus pensamentos ansiosos.

Como acontece com qualquer outra situação temida ou pensada, se você a repetir por bastante tempo, se tornará entediante. Você pode praticar esse pensamento lentamente, como se sua mente estivesse apenas “observando o pensamento”, e repeti-lo lenta e silenciosamente em sua mente centenas de vezes. Imagine que você é quase um zumbi repetindo esse pensamento. Não tente se tranquilizar, continue com o pensamento, devagar.

11. Elimine os comportamentos de segurança.

Para combater sua ansiedade em relação ao sono, você talvez esteja apelando a comportamentos supersticiosos, tais como verificar o relógio, contar, manter seu corpo imóvel ou repetir injunções para si mesmo, tais como Pare de se preocupar. Tente se conscientizar desses comportamentos, e os abandone. Você pode, por exemplo, retirar o relógio do lado de sua cama. Ou permitir que qualquer coisa que vier à sua mente fique lá, sem tentar controlá-la.

12. Desafie seus pensamentos negativos.

Todo o processo de ir dormir é complicado pelo fato de sua mente elaborar uma série de pensamentos negativos sobre isso. Esses pensamentos o impedem de dormir. Se você questionar a validade deles, eles terão menos poder de lhe causar ansiedade. A seguir estão registrados alguns pensamentos típicos de quem é insone, juntamente com uma resposta razoável a tais pensamentos:

- **Pensamento negativo:** “Não é normal ter esse tipo de insônia”. “Significa que há algo de errado comigo”.
- **Resposta racional:** infelizmente, a insônia é bastante comum. Quase todas as pessoas têm insônia. Ninguém vai pensar o pior de você se você a tiver.

- **Pensamento negativo:** “Preciso lembrar de todas as coisas em que estou pensando enquanto estou deitado aqui, acordado”.
- **Resposta racional:** se você precisa lembrar de algo, levante da cama e anote, depois volte para a cama. Há muitas oportunidades para fazer isso amanhã.

- **Pensamento negativo:** “Nunca consigo dormir o suficiente”.
- **Resposta racional:** isso provavelmente acontece com todas as pessoas, mas é tão somente desconfortável e inconveniente. Não é o fim do mundo.