

ESTÁ COM DIFICULDADE **EM DORMIR?**

**SE NECESSITAR DE
APOIO, ESTE LIVRO
DE AUTOAJUDA PODE
AJUDÁ-LO(A) A DORMIR
MELHOR.**

UMA MELHOR VERSÃO SUA, PARA UM

**FUTURO
MELHOR**



DIFICULDADE EM DORMIR

LIVRINHO DE AUTOAJUDA

Este livrinho abrange um vasto leque de tópicos associados às dificuldades em dormir. Está dividido em quatro secções. Cada secção contém bastante informação. Para tirar o maior proveito deste livrinho, recomendamos que leia uma secção de cada vez até compreender totalmente essa secção.

Leia as secções e depois concentre-se nas partes que lhe pareçam mais úteis.

CONTEÚDO

1.ª secção	3 - 8
• O que queremos dizer com dificuldade em dormir? • Quem sente dificuldade em dormir? • O que acontece durante o sono?	• Quanto sono é suficiente? • O que causa as dificuldades em dormir? • Que dificuldades tem?
2.ª secção	9 - 20
• O que posso fazer para reduzir as minhas dificuldades em dormir? • Alterar os seus hábitos ao dormir: - Descontração	• Mudar os pensamentos negativos - Enfrentar os pensamentos - Enfrentar as preocupações sobre o dia - Desenvolver uma mantra - Retreinar os seus padrões de sono
3.ª secção: Resumo e revisão	21 - 22
4.ª secção Recursos de bem-estar	23

Algumas destas secções ser-lhe-ão relevantes, mas há outras partes que poderão não ser. Há várias atividades ao longo deste livrinho para o(a) ajudar a identificar as suas dificuldades em dormir e aprender novas maneiras de lidar com as mesmas. Estas atividades estão identificadas com "Pare e Pense". Para tirar o máximo proveito deste livrinho, é importante que ponha algum tempo de parte para pensar sobre as questões que lhe são colocadas e para completar as atividades. Talvez tenha de o ler várias vezes antes de começar a escrever seja o que for. Isso não importa, leve o tempo que for necessário.

Não se preocupe se estiver a achar algumas das ideias no livrinho difíceis. Lembre-se simplesmente de que está a aprender uma nova competência e que leva tempo e prática a aprender a lidar com as suas dificuldades em dormir. Leve o tempo que for necessário e elogie-se por cada passo que tomar. Poderá achar útil receber apoio de um familiar ou amigo –por isso poderá querer pedir-lhe que leia este livrinho.



1.^a SECÇÃO: O QUE QUEREMOS DIZER COM DIFICULDADES EM DORMIR?

Quando as pessoas têm dificuldade em dormir, há várias áreas que podem ser afetadas. Poderão não estar a dormir o suficiente, a dormir mal, com dificuldade a adormecer ou a acordar demasiado cedo de manhã. As pessoas podem ter apenas uma destas dificuldades, algumas ou, às vezes, todas.

As pessoas com dificuldade em dormir descrevem frequentemente o seu sono como inútil, não se sentindo refrescadas ao acordar e sentindo-se muito inquietas durante a noite. Isso poderá afetar o modo como funcionam ao longo do dia, deixando-as frequentemente cansadas, irritadas e com dificuldades de concentração. Também é possível que tenham problemas nas suas relações e qualidade geral de vida.

Quem sente dificuldade em dormir?

As dificuldades em dormir podem acontecer às pessoas de qualquer idade, mas são mais comuns nas pessoas de meia-idade ou de idade avançada. As mulheres têm uma maior probabilidade em desenvolver dificuldades em dormir, mas os homens também as têm. Pelo menos 1 em 10 pessoas têm regularmente dificuldade em dormir e estima-se que 25% da população tenha ocasionalmente problemas em dormir. Alguns exemplos:

A Kelly trabalha para uma grande cadeia de supermercados e tem um horário de trabalho imprevisível. Às vezes trabalha no turno da noite, chegando a casa às 23h00 e voltando a entrar no turno da manhã às 7h00 no dia seguinte. Quando ela chega a casa, não se consegue descontraír e adormecer antes da 1h00, porque a sua mente ainda está ativa e depois tem de acordar às 5h30 para chegar ao trabalho suficientemente cedo. Mesmo quando o horário de trabalho da Kelly é mais estável, ela tem dificuldade em adormecer e acorda frequentemente ao longo da noite ou muito cedo de manhã.

O exemplo acima mostra que não só a Kelly tem um horário de trabalho difícil, mas às vezes o seu corpo não dorme o suficiente depois de sair do trabalho.

É compreensível que, quando há exigências intensas no trabalho, o sono não seja uma prioridade. O problema surge quando a falta de sono continua quando o horário de trabalho regressa ao normal.

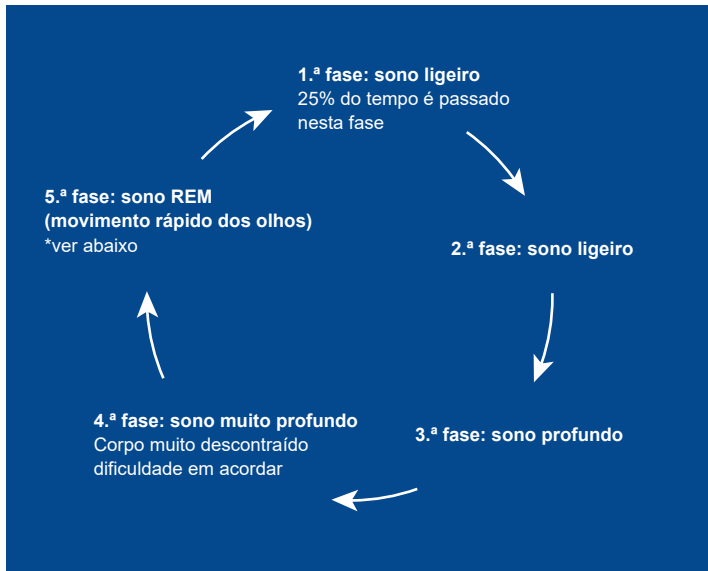
O David separou-se da mulher há 6 meses atrás. Não dorme bem desde que se separaram e está normalmente cansado o dia todo, sente-se stressado e de baixo humor. O David tem dificuldade em trabalhar ao longo do dia e teve de telefonar ao trabalho a dizer que estava doente várias vezes. Dorme sesta durante o dia e fica acordado à noite a pensar sobre porque é que o seu casamento não funcionou e o que poderia ter feito de forma diferente. Uma vez que se sente stressado, o David começou a beber mais álcool e acorda cedo de manhã e não consegue voltar a dormir.



O exemplo acima mostra como o sono pode ser afetado quando passamos por um evento stressante na vida. No caso do David, o colapso do seu casamento. De modo geral, o seu sono deverá voltar ao padrão normal depois de o stress na sua vida tiver diminuído. Embora os problemas do David em dormir tenham começado com o stress na sua vida, ele ficou mais stressado e em baixo devido a um padrão de sono perturbado. Para lidar com a situação, começou a tomar álcool, que embora o ajude a adormecer rapidamente, afeta a sua qualidade de sono, fazendo-o acordar cedo de manhã.

Vou voltar aos exemplos da Kelly e do David ao longo do livrinho.

O QUE ACONTECE DURANTE O SONO?



* corpo paralisado. Isto ocorre várias vezes por noite – quando termina o sono volta à primeira fase.

Estima-se que passamos pelas 5 fases do sono 4 a 5 vezes por noite e que cada ciclo do sono dura cerca de 90 minutos. As pessoas que têm dificuldade em dormir passam menos do seu ciclo de sono na 4.ª fase e fase de sono REM, o que significa que não têm os níveis de sono mais profundos.

QUANTO SONO É SUFICIENTE?

Quantas nuvens há no céu? Em média, as pessoas dormem entre 7 a 9 horas por noite. Isto não significa que todas as pessoas tenham de dormir entre 7 a 9 horas ou que caso contrário tenham problemas por dormir pouco demais. Cada pessoa encontrará um nível de sono que é suficiente para se sentir refrescada ao acordar e não se sentir cansada durante o dia. Algumas pessoas podem funcionar bem somente com 5 a 6 horas de sono por dia, ao passo que outras precisam de 10 horas. É importante encontrar o seu próprio nível.

O QUE CAUSA DIFICULDADES EM DORMIR?

Os problemas em dormir têm várias causas.

Os horários de horário e viagens: Os problemas de sono podem ocorrer simplesmente porque os seus horários de trabalho mudaram ou devido a viagens (jet lag). Como no exemplo da Kelly, trabalhar horários longos ou horários variáveis podem afetar o seu sono. Para se certificar de que tem uma boa qualidade de sono, é necessário ter uma rotina regular de sono. Ao viajar, especialmente ao atravessar fusos horários, o seu organismo fica desregulado e leva alguns dias a ajustar-se. Depois de alguns dias, os seus padrões de sono deverão regressar ao normal.

Dificuldades de saúde física e/ou mental: Os problemas de sono também podem ocorrer se tiver outros problemas, por exemplo, dificuldades de saúde física e/ou mental. Se tiver feito recentemente uma operação, ou se se tiver ferido, poderá estar com muitas dores que afetem o seu sono. Se tiver problemas de saúde mental, por exemplo, depressão ou ansiedade, poderá dar consigo a pensar ou preocupar-se constantemente ao tentar dormir. As pessoas com tendências a "preocupar-se com tudo" sentem dificuldade em relaxar e descontraír a mente, o que as impede de se sentirem descontraídas e conseguir dormir. Por causa disso, as pessoas podem ficar presas num ciclo vicioso de dificuldades em dormir, uma vez que a falta de sono lhes causa mais preocupações que, por sua vez, agravam as dificuldades em dormir.



Eventos da vida stressantes Se passou recentemente por eventos da vida stressantes, por exemplo, a perda de um ente querido, uma separação (como no caso do David), mudar de casa ou fazer exames importantes, isso poderá afetar o seu sono. Geralmente, o seu sono volta ao normal depois de o stress diminuir, mas certas pessoas continuam a ter dificuldade em dormir.

A rotina ao ir para a cama e fatores associados: Uma má rotina ao ir para a cama também pode causar dificuldades em dormir. Se dormir sesta durante o dia, é muito provável que não durma bem à noite. Ir para a cama demasiado cedo poderá fazer com que fique acordado(a) na cama durante muito tempo antes de adormecer ou acordar cedo e sentir-se cansado(a) mais tarde nesse dia.

Os fatores ambientais também podem causar dificuldades em dormir, por exemplo, se viver numa rua ruidosa, se tiver uma cama desconfortável ou se as cortinas deixarem entrar a luz.

Medicamentos: Certos medicamentos também podem contribuir para as dificuldades em dormir, por exemplo, os esteroides e medicamentos para a tensão arterial. Certos medicamentos para resfriados têm cafeína, que age como estimulante. Consulte o verso da embalagem para o verificar.

Embora os comprimidos para dormir possam parecer uma boa ideia, na verdade podem agravar as dificuldades em dormir. Os comprimidos para dormir podem causar dependência e só devem ser usados a curto prazo.

Estilo de vida pouco saudável: Uma má dieta e estilo de vida pouco saudável pode causar dificuldades em dormir. Se consumir muitos alimentos ou bebidas com açúcar ou bebidas com cafeína tarde no dia, isso pode impedi-lo(a) de adormecer. Comer uma refeição pesada muito tarde à noite também pode ter esse efeito.

Também deve evitar beber álcool para o(a) ajudar a adormecer. Embora o álcool o(a) possa ajudar a adormecer mais rapidamente, terá uma má qualidade de sono e provavelmente acordará cedo de manhã sentindo-se ainda cansado(a). Para além disso, embora tenha sido demonstrado que o exercício regular nos ajuda a dormir melhor, o exercício muito à noite impede-nos de adormecer, porque ainda estamos cheios de adrenalina.



PARE E PENSE

Que dificuldades tem?

Pare um pouco para pensar sobre a sua situação e se alguma destas coisas se aplica a si.

DIFICULDADE

Horário de trabalho	
Viagens	
Eventos da vida stressantes	
Problemas de saúde física	
Problemas de saúde mental	
Rotina à hora de se ir deitar	
Fatores associados, p. ex. ruído, cama desconfortável	
Medicação	
Estilo de vida pouco saudável	
Qualquer outro:	

Identificou alguma coisa? Poderá já ter pensado em coisas que pode fazer, mas aqui ficam algumas dicas:



2.ª SECÇÃO

O que posso fazer para reduzir as minhas dificuldades em dormir?

Na última secção, vimos que há vários fatores que causam os problemas em dormir. Nesta secção, vamo-nos concentrar nas coisas que pode mudar para melhorar o seu sono.

QUARTO

- Deve usar o seu quarto apenas para dormir, não é sítio para comer ou trabalhar. Quer ir para o quarto à noite e associá-lo com o sono.
- Certifique-se de que o seu quarto tem boa ventilação, não é demasiado quente ou frio, porque isso poderá acordá-lo(a) a meio da noite.
- Se tiver uma cama desconfortável, compre um colchão novo, se puder.
- Certifique-se de que as cortinas têm um bom forro para não deixarem entrar luz logo de manhãzinha. Se não tiverem, considere a possibilidade de lhes colocar um forro ou de usar uma máscara para os olhos.
- Se viver numa vizinhança ou rua com muito movimento, compre tampões para os ouvidos para bloquear o ruído.

Rotina à hora de se ir deitar

- Vá apenas para a cama se se sentir descontraindo(a) e com sono
- Tente ir para a cama por volta da mesma hora todas as noites e acordar por volta da mesma hora todas as manhãs, mesmo que não adormeça até tarde.
- Tente evitar dormir sesta durante o dia, isso só fará com que seja mais difícil adormecer à noite.
- Se não conseguir adormecer, levante-se da cama e vá para outra divisão. Faça algo relaxante e calmante como ler ou ouvir música e só volte para a cama quando se sentir novamente com sono. Se não voltar a adormecer dentro de 15-20 minutos, repita o processo.
- Crie uma "rotina à hora de se ir deitar" para preparar o seu corpo para o sono. Por exemplo, lave o rosto, escove os dentes e use fio dental, etc.

MENTE

- Tente não olhar constantemente para o relógio. Coloque o relógio fora do seu campo de visão. Olhar constantemente para o relógio agravará as suas preocupações e stress, o que pode aumentar a possibilidade de ter pensamentos negativos e de confundir a sua mente.
- Se estiver a passar por uma fase stressante da sua vida, tente por tempo de parte para lidar e resolver o seu fator de stress e as preocupações, para não ficar na cama a preocupar-se.

COMER, BEBER E COMPORTAMENTOS

- Tente passar algum tempo a descontrair antes de ir para a cama, a ler um livro ou ver televisão. Evite trabalhar antes de ir para a cama.
- Tente não comer antes de ir para a cama, ou coma só algo ligeiro.
- Se der consigo a acordar muito durante a noite para ir à casa de banho, tente beber menos à noite.
- Evite consumir cafeína à noite, porque funciona como estimulante e mantém-no(a) acordado(a). Esteja atento(a) à cafeína escondida em chocolate, refrigerantes, etc.
- Não tenha por hábito consumir álcool antes de ir para a cama. O álcool poderá ajudá-lo(a) a dormir, mas acordará durante a noite ou cedo de manhã e terá dificuldade em voltar a adormecer. Para além disso, terá uma má qualidade de sono.
- Tente fazer regularmente exercício, mas não demasiado perto da hora de se ir deitar.





PARE E PENSE

Que dificuldades tem?

Completar a tarefa abaixo talvez o(a) ajude, uma vez que lhe permitirá começar a planejar os passos que poderá precisar de tomar para ajudar a melhorar o seu sono.

MUDANÇAS DO DAVID AS SUAS MUDANÇAS

Mais fácil	Pare de dormir sestas durante o dia	
	Levantar-me da cama quando não consigo adormecer.	
Mais difícil	Enfrentar os pensamentos sobre preocupações.	
	Reduzir o consumo de bebidas antes de me ir deitar.	

DICAS PRÁTICAS

- Defina objetivos e metas diárias.
 - Espere encontrar dificuldades, mas tente não desistir.
 - Tentar fazer algo somente uma vez não é suficiente, poderá ter de praticar muitas vezes as mudanças
- em dias diferentes, por isso tenha perseverança.
- É melhor não deixar grandes intervalos entre praticar estas mudanças. Tente fazer um pouco todos os dias.

Fazer estas simples mudanças pode realmente ajudá-lo(a) a dormir melhor. Também há várias técnicas que pode aprender, que o(a) poderão ajudar eventualmente.

DESCONTRAÇÃO

A descontração é um modo muito útil de lidar com os problemas de sono. O sono pode ser afetado pela tensão e o stress e poderá estar a sentir os sintomas físicos do stress. Quando as pessoas sofrem de stress durante muito tempo, muitas vezes não têm noção da tensão nos seus músculos ou do nó no estômago que resulta da reação do corpo ao stress.

Quando sofremos de stress, os músculos nos nossos corpos ficam tensos, o que pode causar sensações desconfortáveis no corpo como dores de cabeça, dores nas costas ou um aperto no peito. As dores causadas pela tensão podem causar preocupações mentais, fazendo-nos ficar ainda mais ansiosos e tensos. Os problemas com a tensão e stress podem contribuir para a demora a adormecer e um sono perturbado ao longo da noite.

PORQUE É QUE A DESCONTRAÇÃO É ÚTIL?

- Descontrair o corpo abranda o nosso corpo.
- Se aprendermos a ligar os sintomas da descontração, podemos desligar os sintomas da tensão. Não é possível sentir ambos ao mesmo tempo.
- Com prática, pode controlar os sintomas físicos associados à ansiedade.
- Depois de aprendermos a descontrairmo-nos, isso pode fazer uma grande diferença para o nosso humor e energia, não só quando nos sentimos tensos e sob pressão, mas também em outras alturas.
- A descontração pode ajudar a reduzir a tensão muscular, o que pode ajudar a controlar pensamentos sobre preocupações.

MANEIRAS EM QUE SE PODE AJUDAR A SI PRÓPRIO(A) A DESCONTRAIR

- Tente respirar de forma lenta e uniforme – levar um par de minutos até que se sinta descontraindo(a). Poderá ser mais fácil se disser a palavra "inspirar" ao inspirar e "expirar" ao expirar, porque isso poderá ajudá-lo(a) a entrar num ritmo.
- Descontraia os seus músculos para evitar ficar tenso(a).
- Evite ficar irrequieto.
- Concentre-se no ambiente ao seu redor – no "momento presente"
- Fique calmo(a) e não se apresse.

Se fizer estas coisas, deverá constatar que começa lentamente a acalmar-se. Também poderá ajudar se fechar os olhos durante um pouquinho de tempo, abrande e pense.

"Descontrai-te, consigo lidar com isto."

Falar consigo de uma maneira positiva poderá ajudá-lo(a) e poderá querer dizer outras afirmações a si próprio(a), como **"fica calmo(a)"** ou **"vai passar"**.



DESCONTRAIA O SEU CORPO

Há muitas formas de descontração que pode tentar. Uma forma de descontração consiste em descontrair o corpo (por vezes chamada de "Descontração Muscular Progressiva"), que consiste em contrair e descontrair todos os principais músculos do corpo. Se quiser saber mais sobre esta técnica, bem como outras técnicas de descontração, telefone para o Wellbeing Services (Serviços de Bem-Estar) no número 0141 232 2555 e peça que lhe seja enviado o CD "Relaxation" (Descontração).

DESCONTRAIA A MENTE

Outra técnica consiste em descontrair a mente ao imaginar uma cena agradável. Pode ser qualquer coisa que ache relaxante – pode criar a sua própria a partir das suas memórias, algo novo, ou algo que tenha visto num filme, livro ou fotografia. Pense nesta imagem de forma muito detalhada, no que se está a passar ao seu redor e, mais importante, em como se sente (o que vê, ouve, cheira, sente ou saboreia). Lembre-se de continuar a respirar de forma lenta e uniforme.

MUDAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS

Outra técnica que o(a) poderá eventualmente ajudar consiste em lidar com os pensamentos negativos que possa ter ao tentar adormecer. Nesta secção vamos debruçar sobre estes pensamentos e tentar contestá-los para deixarem de afetar o seu sono.



PARE E PENSE

A tabela abaixo contém alguns exemplos de pensamentos negativos que as pessoas têm quando não conseguem dormir. Os seus poderão não ser exatamente idênticos, mas veja se há algum com o qual se identifique. Às vezes, os pensamentos podem vir na forma de imagens na sua mente, escreva-as se reparar nelas. Assinale qualquer pensamento que seja similar aos que tem tido.

PENSAMENTO

"Só dormi 6 horas, devia dormir 8 horas por noite e certamente que vou ficar cansado(a)."	
"Não devia ter dito isto, vão pensar que sou estúpido(a)."	
"Se não dormir bem, não vou conseguir lidar com o dia de amanhã."	
"Aqui vamos outra vez, outra má noite, nunca vou conseguir voltar a dormir bem."	
"Estou acordado(a) desde as 3h00 e tenho de me levantar dentro de 3 horas."	
"Tenho tantas dores, vou sempre ter dificuldade em dormir com as costas assim."	
"O que aconteceria se eu estivesse tão cansado(a) ao ponto de não conseguir trabalhar ou cuidar dos miúdos?"	
"Estou a fazer o meu trabalho suficientemente bem de momento?"	
"Estou farto(a) disto, nunca vou conseguir dormir bem."	
Qualquer outro:	

Depois de identificar quaisquer pensamentos negativos que tenha ao tentar dormir, pode começar a contestá-los. Comece por olhar para a lista dos tipos de pensamentos que tem e escolha o que mais o(a) preocupa.

Há várias técnicas que pode usar para contestar os seus pensamentos. Técnicas diferentes podem funcionar com tipos de pensamentos diferentes.

ENFRENTAR OS PENSAMENTOS

Como já vimos, alguns pensamentos de preocupações podem manter-nos acordados à noite e perturbar o nosso padrão de sono. Esclarecer os seus pensamentos pode ajudar com o sono, ao aprender uma maneira mais útil e equilibrada de encarar a sua situação. Quanto tiver criado uma maneira mais equilibrada de encarar a sua situação, isso poderá ajudá-lo(a) a aliviar a sua mente, fazendo com que seja mais fácil dormir.





PARE E PENSE

Tente identificar os seus próprios pensamentos e responder-lhes de uma maneira diferente. Use as dicas por debaixo da tabela para o(a) ajudar a ordenar os seus pensamentos.

PENSAMENTOS NEGATIVOS

"Não vou conseguir dormir hoje."

"Como é que vou conseguir ir trabalhar amanhã – não me vou conseguir concentrar."

PENSAMENTOS POSITIVOS

"Estou a tentar utilizar técnicas para melhorar o meu sono. Consigo sempre dormir um pouco, provavelmente mais tempo do que penso."

"Mesmo quando não consigo dormir bem, normalmente consigo concentrar-me bem e ainda não tive de tirar nenhum dia de folga por causa das minhas dificuldades em dormir. Posso sentir-me cansado(a), mas isso não quer dizer que não consiga fazer o meu trabalho."

DICAR PARA ENCONTRAR PENSAMENTOS POSITIVOS

- Pense no que diria a um amigo ou familiar que tivesse estes pensamentos. Pense também no que os seus familiares ou amigos lhe diriam sobre estes pensamentos.
- Pense nos motivos pelos quais este pensamento é negativo e quais são alguns dos pensamentos alternativos que pode ter nesta situação.

Lembre-se constantemente dos pensamentos mais positivos, quando o pensamento original lhe vier à mente.

ENFRENTAR AS PREOCUPAÇÕES SOBRE O DIA

Esta técnica consiste em pensar no que aconteceu ao longo do dia, pensar nas coisas que o(a) deixaram feliz mas também nas coisas que não o(a) deixaram feliz. Depois de fazer isto, pode planear quando vai resolver ou abordar as coisas que o(a) estão a preocupar. Aqui fica uma ideia como fazê-lo.

- Ponha tempo de parte todas as noites para se sentar onde não seja incomodado(a).
- Tenha um bloco de notas para anotar o que se passou ao longo do dia, como correu e como se sente sobre o tipo de dia que foi. Pense nas coisas que correram bem e nas que não correram tão bem.
- Escreva o que puder sobre as coisas que o(a) estão a preocupar. Olhe para isso como uma lista de "coisas para fazer" que o ajuda a fazer as coisas.

- Agora, pense no dia de amanhã e no que irá fazer. Pense nas coisas com as quais está empolgado(a) e nas que o(a) estão a preocupar.
- Escreva o seu plano para o dia. Se houver algo que o(a) esteja a preocupar, ponha algum tempo de parte no seu dia para tomar algumas medidas para reduzir as suas preocupações.
- Agora feche o bloco de notas e, ao fazê-lo, feche o dia. Quando for para a cama, lembre-se de que já lidou com tudo e planeou lidar com alguns dos problemas – isto significa que não precisa de se preocupar atualmente.
- Se lhe vierem coisas novas à mente, escreva-as para poder lidar com elas no dia seguinte.

DESENVOLVER UMA "MANTRA"

Se lhe continuarem a vir à mente pensamentos negativos e tiver dificuldade em contestá-los, outro modo de ajudar é desenvolver uma "mantra", ou algo que diz a si próprio(a) em vez do pensamento negativo. Isto também é bom para quando acorda à noite e a sua mente fica muito ativa com pensamentos. Funciona de maneira semelhante a "contar ovelhas".

Comece por pensar numa palavra que não tenha nenhuma emoção ou significado associado e que seja simples e calmante, algumas pessoas acham as palavras "descontrair" ou "calma" úteis. Repita-a repetidamente na sua mente. Isto acalmará a sua mente, ajudando-o(a) a adormecer.

RETREINAR OS SEUS PADRÕES DE SONO

Esta é uma técnica (também chamada "terapia de restrição de sono") que muitas pessoas constataram que ajuda a reduzir a dificuldade em dormir. Muitas vezes, quando as pessoas sofrem de dificuldade em dormir, compensam-no ao passar mais tempo na cama.

Há estudos que concluíram que muitas pessoas dormem mais do que acham, às vezes tanto quanto pessoas sem dificuldade em dormir. Apesar disso, passar mais tempo na cama pode significar que a qualidade do seu sono não é tão boa e que acorda mais frequentemente. A ideia por detrás desta técnica é retrainar o seu relógio biológico a ser mais eficaz. Inicialmente, isto pode ser difícil, porque poderá dormir ainda menos, agravando ainda mais os seus problemas – mas isto é só a curto prazo. A longo prazo (normalmente, algumas semanas) deverá começar a ter um padrão de sono muito mais eficaz.

Muitas pessoas não acreditam que isto funcione e não o querem experimentar, mas já foi demonstrado ser muito útil.





PARE E PENSE

Como começar

Escolha uma semana um pouco mais calma do que o normal para ter a melhor possibilidade de sucesso. A seguir, calcule quanto dorme por noite em média. Ao ver quanto dorme, poderá decidir quanto tempo deverá passar na cama de momento – tudo o resto estará a interferir com a eficácia do seu sono.

O David olhou para o seu padrão de sono e calculou que, como se deita às 11 e se levanta às 7, passa 8 horas na cama, aproximadamente. Contudo, uma vez que leva cerca de um hora e meia a adormecer, e acorda meia-hora antes do despertador, só dorme 6 horas.

AQUI ESTÁ COMO O DAVID O CALCULOU:

1.º PASSO: QUANTO TEMPO PASSEI NA CAMA?

- Fui para a cama às 23h00.
- Levantei-me da cama às 7h00.
- Calcule o número de horas neste período: 8 horas

2.º PASSO: QUANTO DESTE TEMPO ESTIVE ACORDADO?

- Leva-me 1 hora e 30 minutos a adormecer.
- Acordo 30 minutos antes de me levantar da cama.
- A soma destes números resulta em 2 horas.

3.º PASSO: QUANTO TEMPO PASSO REALMENTE A DORMIR?

Deduzir o tempo que passa acordado do tempo que passa na cama (8 horas - 2 horas) = 6 horas. É esta a quantidade real de horas que o David dorme, apesar de passar 8 horas na cama.

Por conseguinte, o David decidiu limitar o tempo que passa na cama inicialmente a 6 horas. Decidiu não ir para a cama depois da meia-noite, que significa que se ia levantar às 6h00. Depois concordou em cumprir este horário durante 1 semana.

(Poderá constatar que acorda durante a noite. Se for o caso, estime quanto tempo passa acordado(a) e acrescente-o aos seus cálculos).

AGORA TENTE CALCULAR O SEU:

1.º PASSO: QUANTO TEMPO PASSO NA CAMA?

- Vou para a cama às _____.
- Levanto-me da cama às _____.

Calcule o número de horas neste período: _____.

2.º PASSO: QUANTO DESTE TEMPO ESTIVE ACORDADO

- Demoro _____ minutos/horas a adormecer.
- Acordo _____ minutos/horas antes de sair da cama.
- Acordo ao longo da noite num total de _____ minutos/horas.
- Some estes números: _____.

3.º PASSO: QUANTO TEMPO PASSO REALMENTE A DORMIR?

Agora deduza a quantidade de tempo que passa acordado(a) do tempo que passa na cama, e isso irá mostrar-lhe quanto tempo passa realmente a dormir em média por noite.

Este cálculo mostra-lhe quanto tempo deve passar na cama a cada noite. Agora decida numa quantidade sensata de tempo a passar na cama e cumpra-a.

É importante que cumpra este horário, mesmo que seja difícil para si e que se sinta cansado(a). Depois de uma semana deverá começar a ver mudanças; acordar com menos frequência, dormir mais profundamente e/ou acordar de manhã a sentir-se mais descansado(a).

Depois de ter feito isto durante algum tempo, pode começar a aumentar o tempo que passa na cama e, por conseguinte, quanto tempo dorme à noite. É importante que leve o seu tempo a aumentar gradualmente o seu sono, para que o seu corpo se habitue à mudança. A maior parte das pessoas acha que aumentar o tempo passado na cama em 30 minutos por semana é o ideal. Após algumas semanas deverá ver qual é o tempo ideal que deve passar a dormir –normalmente, isto é entre 6 re 8 horas. A maneira mais fácil de sabermos que descobrimos este valor é quando começamos a levar mais tempo a adormecer. Nessa altura, simplesmente reduza ligeiramente o tempo.



3.^a SECÇÃO: SUMÁRIO E REVISÃO

Muitas pessoas têm dificuldades em dormir a algum ponto na sua vida. Ao usar esta brochura, deu o primeiro passo para lidar com as suas dificuldades em dormir.

Como já constatámos, há várias técnicas que pode usar.

- Pensar nas mudanças práticas que pode fazer, p. ex. a temperatura do quarto, dieta.
- Usar técnicas mais profundas, como:
 - Descontração
 - Enfrentar os pensamentos
 - Retreinar os seus padrões de sono

À medida que continua a lidar com as suas dificuldades em dormir, lembre-se de parar e ver como está a evoluir. Poderá estar a usar muitas competências novas, as quais requerem de prática. É sempre bom parar de vez em quando e perguntar *"Como é que estou a evoluir?"*

Uma maneira de fazer isto é ao registar o seu progresso; tente pensar sobre as coisas que correram bem, alturas em que não correram tão bem, o que experimentou e como correu.

Muitas pessoas acham útil ter um bloco de notas em casa para verem o que mudou.

É importante que seja realista relativamente às suas melhorias. Poderá levar tempo a superar as suas dificuldades em dormir e poderá não ver mudanças. Talvez o seu sono melhore durante algum tempo e depois volte a ficar perturbado novamente. Isto é de esperar e é importante que não deixe que isto o(a) faça parar.

QUANDO OS PROBLEMAS NÃO PARAM

Às vezes, há alturas na nossa vida em que o problema com que nos deparamos não pode ser resolvido. Por exemplo, envelhecer, adoecer ou a perda de um ente querido: são coisas que realmente não podemos controlar ou prevenir.

Poderá haver problemas mais complexos que impeçam o nosso sono de melhorar. Isso poderá dever-se a problemas emocionais como a depressão ou poderá ainda estar com dificuldade em lidar com eventos importantes que lhe aconteceram no passado.

Se achar que é o caso, há outras fontes de ajuda disponível – algumas destas coisas podem ser disponibilizadas pelos Serviços de Bem-Estar (Wellbeing Services). O seu médico de família também o(a) poderá eventualmente aconselhar ou há outras organizações que pode contactar para apoio em pessoa, pelo telefone ou online. O verso desta brochura contém algumas destas organizações.



Mais informação e ajuda

Para mais informação ou aconselhamento, contacte os Serviços de Bem-Estar (Wellbeing Services) no número 0141 232 2555 ou consulte o sítio Web www.wellbeing-glasgow.org.uk

Os Serviços de Bem-Estar (Wellbeing Services) são uma Equipa de Cuidados Primários de Saúde Mental (Primary Care Mental Health Team) sediada no sul de Glasgow. Os Serviços de Bem-Estar (Wellbeing Services) disponibilizam vários serviços para ajudar as pessoas com problemas comuns de saúde mental e ajuda-as a ver um futuro mais risonho.



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

www.wellbeing-glasgow.org.uk

