



DERROTANDO A

INSÔNIA

Um método
infalível

DERROTANDO A INSÔNIA

OFERECIDO POR:
MARKETING DIGITAL TOP

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

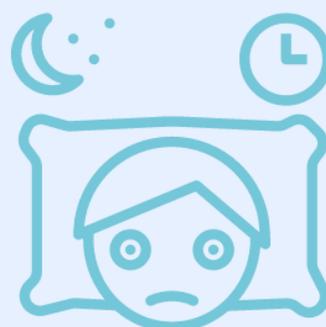
SUMÁRIO

Introdução	4
Capítulo 1 - O que é insônia?	6
Sintomas comuns	6
O ciclo do sono	9
O que causa insônia?	12
Quem tem insônia?	16
Quão grave é a insônia?	17
Diagnosticando Insônia	18
Capítulo 2 - Clínicas de distúrbios do sono	21
Medicamentos que podem ajudar	24
Dicas naturais para insônia	27
Higiene do sono	30
Gerenciamento de Stress e Relaxamento	32
Terapia Cognitivo-Comportamental	36
Capítulo 3 - Relaxamento muscular progressivo	38
Outras alternativas.....	44
Luz para melhorar.....	46
Distúrbios do sono em crianças	49
Conclusão	53

INTRODUÇÃO

Deve ser uma coisa muito simples de ir dormir. Quão complexo deve ser algo que é uma habilidade inata? Não deve demorar muito esforço. É uma habilidade inata, juntamente com outras funções corporais. Quando somos recém-nascidos, podemos comer, dormir e molhar a cama. Nossas funções automáticas continuam ao longo de nossas vidas.

Então você deve poder fechar os olhos, relaxar e sair para a terra dos sonhos. Mas isso não é uma opção para muitas, muitas pessoas. Dormir não é tão fácil quanto isso.



Existem aproximadamente 60 milhões de pessoas que sofrem de insônia. Estas são estatísticas do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA e consideradas precisas. Quando você divide isso, isso significa que a insônia afeta aproximadamente 40% de todas as mulheres e 30% de todos os homens.

Essa condição parece levar algumas pessoas à beira da loucura, enquanto lutam para dormir o suficiente. Os efeitos podem ser devastadores para os aflitos, e como F. Scott

Fitzgerald escreveu uma vez: "A pior coisa do mundo é tentar dormir e não dormir".

Há tantos com a aflição que clínicas de sono surgiram em todo o país em um esforço para ajudar.

Superar a insônia pode não ser fácil, mas há esperança. Dentro deste livro, exploraremos o assunto em profundidade para ajudá-lo a ter uma boa noite de sono!

CAPÍTULO 1 - O QUE É INSÔNIA?

A insônia é basicamente uma incapacidade de dormir e / ou permanecer adormecida por um período razoável. Dá a sensação de fadiga diurna e prejudica o desempenho normal. Pessoas com insônia não conseguem dormir apesar de cansadas e, quando dormem, é um sono leve e instável que as deixa cansadas quando acordam. Às vezes eles simplesmente acordam muito cedo.

Sintomas comuns

- Dores de cabeça frequentes
- Irritabilidade
- Falta de concentração
- Dormindo melhor fora de casa
- Levando mais de 30 ou 40 minutos para adormecer
- Sentir-se cansado e não renovado ao acordar
- Acordar repetidamente durante a noite
- Acordar muito cedo e não conseguir voltar a dormir

- Só conseguir dormir usando pílulas para dormir ou álcool

Os insônes podem ser o produto de nossa sociedade cheia de estresse. É do conhecimento geral que aqueles com insônia se queixam de não conseguir fechar os olhos ou descansar a mente por um período de tempo prolongado. Muitas vezes, eles são atormentados por problemas e listas de tarefas que nunca foram feitas, preocupações que flutuam em sua mente.

Alguns podem ter insônia apenas por algumas noites seguidas, mas às vezes dura mais.

De fato, a aflição é frequentemente classificada por quanto tempo dura. Aqui estão os diferentes tipos:

- Insônia transitória dura alguns dias.
- Insônia de curto prazo não dura mais de três semanas.
- Insônia crônica ocorre quando uma pessoa tem dificuldade em adormecer, permanecer adormecido ou sentir um sono não refrescante por pelo menos três noites por semana, durante um mês ou mais. O funcionamento diário normal é geralmente prejudicado.

Quando a insônia é a única reclamação de um paciente, ela é considerada Insônia Crônica Primária. Mas também existem distúrbios secundários, como:

Apnéia do sono - um distúrbio do sono causado por dificuldade em respirar durante o sono. Para mais informações,

visite www.sleepapnea.org .



Síndrome das Pernas Inquietas - Um distúrbio do sono caracterizado por sensações desagradáveis nas pernas ou pés. Pode ser uma sensação de arrepios, sensação de queimação, coceira ou puxão. Mover as pernas parece aliviá-lo. Para mais informações, visite www.rls.org .

Às vezes, certos medicamentos e medicações podem criar distúrbios do sono. Isso pode acontecer ao tomar o medicamento ou ao se retirar dele.

Quando uma pessoa tem algumas dificuldades emocionais, ela pode ter problemas para dormir. Se você achar que, quando for dormir e ficar deitado, preocupado com vários assuntos ou se estiver extremamente triste ou tiver uma

perda de interesse, e isso se prolongar por várias semanas, consulte seu médico.

Às vezes, a insônia é definida como uma incapacidade de dormir nos horários convencionais.

Há uma condição em que as pessoas dormem muito tarde da noite ou no início da manhã, mas depois dormem normalmente. Ou, às vezes, como ocorre com as pessoas mais velhas, elas têm sonolência excessiva pela manhã ou acordam muito cedo.

Pode ser útil observar os padrões básicos de sono. Os médicos usam padrões comuns para identificar problemas específicos.

O ciclo do sono

Tão básico quanto a comida e vital para o bem-estar emocional e físico, sono suficiente é uma necessidade humana básica. E verificou-se que o sono ocorre em ciclos, no ritmo diário. Você já ouviu isso chamado de relógio biológico. É o ciclo diário da vida, que inclui dormir e acordar.

Os ciclos sono-vigília em humanos, por estudo científico, demonstram ser desencadeados por sinais de luz vindos dos olhos.

A resposta a esses sinais de luz no cérebro é um fator importante no sono e também na manutenção do ritmo normal.



A abordagem do crepúsculo a cada dia leva a *glândula pineal* do corpo a produzir o hormônio chamado melatonina. Especialistas acreditam que esse hormônio é fundamental para o senso de tempo do corpo. Os níveis de melatonina aumentam na escuridão e os níveis caem depois de permanecer sob luz brilhante. Como prova dessas pesquisas, constatou-se que pessoas totalmente cegas têm problemas para dormir e outros problemas de ritmo corporal.

Os ritmos diários podem obter interferência ou ser alterados por padrões individuais. O ciclo menstrual mensal pode mudar o padrão de dormir e acordar nas mulheres. Mudanças na estação podem perturbar o padrão de sono.

O sono consiste em dois estágios separados, e entender tudo isso faz parte da compreensão do ciclo do sono. Uma

pessoa progride em cada uma dessas etapas cerca de cinco ou seis vezes por noite.

O primeiro é chamado Sono de Movimento Ocular Não Rápido (Não REM). Também chamado sono tranquilo, é subdividido em três estágios:

- Estágio 1 (sono leve).
- Fase 2 (chamado sono verdadeiro).
- Estágio 3 a 4 (sono profundo em "ondas lentas" ou delta).

O sono rápido por movimento ocular (REM) é chamado sono ativo. É aqui que ocorrem os sonhos mais vívidos. A atividade cerebral do sono REM durante o sono REM é comparável à atividade cerebral em tempo de vigília, mas os músculos estão como se estivessem paralisados. Esses fenômenos podem ser um mecanismo protetor do corpo que impede as pessoas de realizarem seus sonhos.

Tudo isso parece ser bastante simples e fácil de entender, mas por que algumas pessoas têm problemas com esses ciclos?

O que causa insônia?

Não há uma razão para que alguns tenham insônia e outros não, mas a maioria dos especialistas concorda que isso geralmente é causado por estresse e ansiedade.

A insônia de curto prazo, que é a mais comum, pode ser causada por muitos fatores. Às vezes, tomar certos medicamentos interrompe o sono normal. Se você suspeitar que seus medicamentos estão causando a perda de sono, consulte um médico ou farmacêutico.

A cafeína frequentemente interrompe o sono, como todos experimentamos uma vez ou outra. Mesmo a nicotina pode causar vigília e deixar de fumar também pode ser uma causa de insônia a curto prazo.



Dependendo da hora do dia, muita ou pouca luz pode atrapalhar o sono. Existem muitas causas diferentes. Outra causa comum pode ser a reação de uma pessoa à mudança ou estresse.

Às vezes, um evento importante ou traumático desencadeia uma ocorrência. Exemplos podem ser:

- Lesão ou cirurgia
- A perda de um ente querido
- Perda de emprego

Alguns desenvolvem insônia temporária após um evento relativamente menor, como condições climáticas extremas, exames na escola, problemas no trabalho ou até mesmo viagens. Na maioria desses casos, quando a condição é resolvida, o sono normal retorna.

O tratamento geralmente ocorre quando a sonolência continua por mais de algumas semanas ou interfere no funcionamento normal da pessoa. Um exame físico completo seria para verificar se há alguma doença no fundo do problema.

Também devemos ter certeza de tratar os hormônios, pois eles parecem desempenhar um papel importante na insônia nas mulheres. Embora essa insônia seja frequentemente temporária, certamente pode causar estragos na vida de alguém.

Durante a menstruação, o nível de um determinado hormônio (progesterona) cai, causando insônia. Demonstrou-se que, durante a gravidez, esse mesmo hormônio muda muito no corpo nos primeiros três meses e nos últimos três meses e que geralmente ocorre insônia.

O mesmo vale para a menopausa. Mas quando você encontra uma mulher com insônia crônica após os 50 anos, é provável que seja devido a outras causas.



Insônia crônica é outra história. Parece ter raízes mais profundas. Mas pode ser uma mistura de razões.

Uma grande porcentagem de casos de insônia crônica prova ter algum tipo de base psicológica. Na maioria das vezes, a causa da insônia é ansiedade e depressão. Mas deve-se notar que a insônia pode, por si só, causar problemas emocionais; portanto, muitas vezes não está claro qual condição desencadeou a outra, ou se ambas têm uma fonte comum.

Existem evidências em uma pesquisa nacional do Departamento de Saúde dos EUA e Serviços Humanos. Eles descobriram que 47% dos que relatam insônia grave também relataram sentir um alto nível de sofrimento emocional.

Dor e desconforto de uma lesão, doença ou incapacidade também podem prejudicar o sono. Quando as pessoas estão com dor ou doentes, elas geralmente tomam remédios para ajudá-las com os sintomas desconfortáveis. Infelizmente, muitos desses medicamentos também podem causar insônia ou até piorar.

Foi demonstrado que outras causas contribuem para a insônia, como abuso de substâncias, trabalhar em turnos como os turnos noturnos no trabalho, altos níveis de hormônios do estresse e desequilíbrio hormonal.



Sabe-se que o processo normal de envelhecimento causa insônia, possivelmente devido a alterações hormonais. Também pode haver um link genético.

Então, sim, muitos fatores contribuem para essa doença, mas quem sofre com isso e afeta mais alguns do que outros?

Quem tem insônia?

Estudos estimaram que cerca de um terço de todos os adultos americanos e europeus têm insônia durante cada ano. Cerca de 10% ou 20% deles sofrem graves problemas de insônia. Também foi demonstrado que muitos (cerca de 90%) que sofrem de depressão sofrem de insônia.

Indivíduos com queixas físicas, como dores de cabeça e dor crônica sem causa identificável, também se queixam de insônia. Um estudo foi realizado em que os pacientes que apresentaram essas queixas foram tratados apenas por um distúrbio do sono e mais de 65% dos pacientes disseram que suas dores de cabeça estavam curadas.

Outros que podem sofrer de insônia são aqueles que viajam com frequência, particularmente aqueles que cruzam os fusos horários em suas viagens e pessoas que têm síndrome de estresse pós-traumático.

Quão grave é a insônia?

Quase todo mundo com insônia se queixa de problemas de atenção e memória. Eles também experimentam mais irritabilidade, cometem mais erros no trabalho e têm relacionamentos mais pobres com a família do que as pessoas que dormem bem.

Além de mais sonolência diurna, a insônia pode afetar o comportamento de vigília. Você pode ter concentração reduzida, executar tarefas com menos habilidade, ter uma curva de aprendizado ruim. Onde o estresse e a depressão podem causar insônia, foi demonstrado que o estresse e seus efeitos no corpo podem realmente *produzir* problemas emocionais.

Nos EUA, existem cerca de 1.500 mortes por acidentes causados por adormecer ao volante. De fato, segundo alguns estudos, dirigir sonolento é tão arriscado quanto dirigir embriagado.

Mas tenha certeza, a insônia é praticamente nunca letal, exceto em casos raros. Existe um distúrbio genético chamado insônia familiar fatal. Nesta rara doença degenerativa, o indivíduo desenvolve insônia grave e incontrolável, que eventualmente se torna fatal.

A insônia definitivamente afeta seu corpo e a falta de sono faz muito mais do que nos cansar. Pode até resultar em sérios problemas de saúde. Embora existam muitos sinais a serem observados para julgar se você tem insônia, pode precisar de ajuda profissional para determinar completamente se está sofrendo de insônia.

Diagnosticando Insônia

É importante diagnosticar a causa de qualquer distúrbio do sono para restaurar o sono saudável.

Infelizmente, não há muito acordo, mesmo entre especialistas, sobre os melhores métodos para avaliar a insônia de uma pessoa.



Alguma dificuldade é apresentada pela natureza da insônia, como sua natureza subjetiva. Há aqueles que pensam que têm insônia, onde, na realidade, estão apenas tendo breves despertares e apenas pensam que estão continuamente acordados. Se uma pessoa sofre de fadiga diurna e concentração e memória prejudicadas, no entanto, as chances são boas de que o problema seja classificado como insônia.

Questionários foram desenvolvidos com o objetivo de determinar se alguém tem insônia ou outros distúrbios do sono. Seu médico pode fazer uma série de perguntas, como: como você descreveria o problema do sono, há quanto tempo isso acontece, se você tiver problemas para dormir ou acordar cedo ou algo assim. Ele pode querer saber se você toma medicamentos ou está se retirando de estimulantes, como café ou tabaco.

Às vezes, pode ser sugerido que você mantenha um diário do sono.

Neste diário, você registraria seus hábitos de sono, incluindo qualquer informação de um parceiro de cama que possa observá-lo em primeira mão.

Todos os dias, durante duas semanas, você deve anotar o seguinte em seu diário do sono:

- A hora em que você foi dormir e acordou
- Suas horas totais de sono
- A qualidade do sono que você sente que conseguiu

- O que você fez durante os momentos em que estava acordado
- Quanta cafeína ou álcool você ingeriu e os tempos em que os ingeriu
- Que tipo de comida e bebida você ingeriu e os horários de consumo
- Seus sentimentos, como se você estava feliz, triste, tinha estresse etc.
- Quaisquer medicamentos ou medicações tomadas e quando.

Você pode fazer outros testes, como o chamado Teste de latência múltipla do sono. Este teste (MSLT) usa uma máquina que mede o tempo necessário para adormecer deitado em uma sala silenciosa durante o dia. No entanto, possui limitações e geralmente é usado após a exclusão de outros distúrbios do sono.

Mas, nos casos em que um médico não pode ajudar, mesmo com os testes que ele pode realizar, você pode ser encaminhado para uma clínica de distúrbios do sono. Lá eles tentarão diagnosticar e tratar seu problema.

CAPÍTULO 2 - CLÍNICAS DE DISTÚRBIOS DO SONO

As clínicas de distúrbios do sono são projetadas para diagnosticar e oferecer maneiras de superar a insônia. Pode ser intimidador pensar em ir a uma clínica e tentar dormir com outras pessoas assistindo você, mas esse é um dos motivos específicos pelas quais essas clínicas conseguem encontrar respostas.

Depois de determinar que você deve comparecer a uma clínica, você pode se perguntar o que esperar. Basicamente, você participará de um teste de estudo do sono que registra seu estado físico enquanto dorme e através dos vários estágios.



Dessa forma, os técnicos (ou especialistas em sono) podem avaliar suas queixas específicas e verificar seu nível de oxigênio no sangue, tônus muscular, frequência cardíaca e todos os outros comportamentos gerais do sono.

Siga todas as instruções do pessoal da clínica sobre como se preparar para o teste.

Isso pode incluir a limitação da ingestão de café e outras coisas. O que traz à tona o que você deve levar quando for fazer o teste:

- Camisola, pijama ou qualquer roupa confortável para dormir
- Seu travesseiro ou cobertor favorito
- Artigos de higiene pessoal
- Uma muda de roupa
- Qualquer medicamento que você usa normalmente
- Um livro, revista ou outro material de leitura

Certifique-se de remover qualquer verniz e unhas artificiais e não use maquiagem. Isso deixa uma superfície limpa para qualquer equipamento que possa ser conectado para monitorar seu sono.

No dia do teste, lave e seque os cabelos. Isso ajuda a impedir que os eletrodos que serão conectados grudem no couro cabeludo.

Não deixe que o fato de tantos anexos de equipamentos o assuste. Surpreendentemente, não provou dificultar o sono e os testes para avançar.

Depois de mudar e estar pronto para dormir, você terá eletrodos colocados em áreas específicas. Eles são aplicados com cola e fita removíveis facilmente. Eles registram ondas cerebrais, movimentos musculares, oculares durante o sono e outros fatores. Um microfone será conectado ao seu pescoço para gravar roncos ou outros sons emitidos durante o sono.

Apesar de você ser observado em um monitor de televisão enquanto dorme, depois que as luzes se apagam, muito poucos pacientes dizem ter problemas para adormecer.

De manhã, quando você acorda, todo o equipamento é removido.

Então você marcará uma consulta com um especialista em sono para revisar os resultados de seus testes.

Com base nos resultados e com a ajuda do seu médico ou especialista em sono, o tratamento será recomendado. Depende do tipo de distúrbio que você está tendo, mas há muitas soluções.

Medicamentos que podem ajudar

Existe uma preocupação significativa sobre o uso de medicamentos para o tratamento da insônia. A medicação não aborda a raiz do problema e acaba se tornando uma muleta para se apoiar, em vez de uma cura. A medicação para dormir deve ser usada apenas como uma ajuda muito temporária para problemas de sono.

Algumas das preocupações sobre o uso de medicamentos de venda livre, bem como medicamentos prescritos para o sono, são que as pessoas desenvolvem dependência de drogas.

Pode haver efeitos colaterais físicos muito prejudiciais ou interações com outros medicamentos ou produtos químicos no corpo.

Existem técnicas não medicamentosas que realmente curam a insônia, mas o uso prolongado de medicamentos para dormir resultará apenas em uma dependência. Em 2002, um estudo relatou taxas mais baixas de sobrevivência em pessoas que tomavam auxílios para dormir.

Aqueles que experimentam problemas de sono sempre parecem querer uma solução rápida. A maioria dos

tratamentos bem-sucedidos exige muito tempo e atenção por parte dos insones. Mas a realidade por trás do uso de auxiliares para dormir é que eles realmente não resolvem o problema. Eles geralmente pioram a longo prazo.

Os medicamentos usados para melhorar os padrões de sono são chamados hipnóticos. Os mais comuns que os médicos prescrevem são chamados benzodiazepínicos. Eles foram desenvolvidos inicialmente para tratar a ansiedade.



Mas esteja avisado, efeitos colaterais são esperados. Eles podem aumentar a depressão, ter uma taxa muito alta de sonolência diurna e aumentar o risco de acidentes automobilísticos e quedas em idosos. Foi relatada perda de memória, sonambulismo e outros estados de humor estranhos após o uso de Halcyon e outros benzodiazepínicos de ação curta.

As mulheres grávidas ou as nutrizes definitivamente não devem usá-las, pois podem resultar em defeitos de nascimento. Em alguns casos, as overdoses resultaram em morte.

Como este medicamento pode ser altamente viciante, quando você parar de tomá-lo, terá alguns sintomas de abstinência. Isso pode incluir um ritmo cardíaco perturbado, sudorese e desconforto gastrointestinal.

Alucinações ou convulsões não são desconhecidas. Embora todos os efeitos colaterais não sejam abordados aqui, eles são um fator importante a ser considerado na sua decisão sobre se você deve usá-los ou não.

É claro que existem muitas preparações sem receita disponíveis para ajudar na sua insônia transitória, mas a maioria desses auxiliares do sono usa anti-histamínicos. Os produtos aqui mencionados seriam Nytol, Sleep-Eez ou Sominex.

Analgésicos como Exedrin PM ou Tylenol PM também contêm anti-histamínicos. A maioria deles pode deixá-lo sonolento no dia seguinte. Eles geralmente não são muito eficazes em proporcionando sono reparador. E, claro, existem os efeitos colaterais que podem incluir tonturas, visão turva e sonolência diurna, que podem levar a outros problemas. Na verdade, medicamentos para dormir sem receita não são uma boa ideia.

Alguns medicamentos no mercado não contêm benzodiazepínicos e têm ação mais curta. Exemplos são Ambien e Sonata. No entanto, haverá alguns efeitos colaterais que podem ocorrer mesmo com estes. Preste atenção a náusea, tontura, agitação e dor de cabeça. Sobredosagens fatais raras foram relatadas. Sempre leia as etiquetas de aviso.

O hidrato de cloral tem sido um medicamento confiável, mas tem efeitos adversos significativos. Muitos especialistas acreditam que ele não deve ser usado no tratamento da insônia. Isso representa um risco de dependência e os efeitos colaterais incluem irritação da pele e membranas mucosas. Possui propriedades cancerígenas e pode prejudicar o material genético.

Portanto, tendo abordado os perigos da “solução rápida”, vejamos algumas maneiras naturais de ajudá-lo a dormir.

Dicas naturais para insônia

Muitas pessoas usam remédios naturais para tratar sua insônia. Existem muitos que são completamente inofensivos para a maioria das pessoas, como chá de camomila ou erva-cidreira. Estudos relatam benefícios positivos dos remédios à base de plantas e, desde que você escolha os produtos de alta qualidade no mercado hoje, você estará seguro.

É preciso observar que, às vezes, os produtos que você deseja não são realmente o que está sendo comercializado para o público em relação a esse produto. Descobriu-se que alguns remédios naturais continham medicamentos prescritos padrão.

Como os remédios naturais não são regulamentados, sua qualidade não é totalmente controlada. Você só precisa ter cuidado com o que está comprando. Só porque algo é rotulado como "natural", não significa necessariamente que seja 100%.



Remédios à base de plantas têm sido usados há anos no tratamento de todos os tipos de doenças, incluindo problemas de sono. Muitos estudos sugerem que a valeriana é útil para insônia. Pode haver efeitos colaterais de sonhos vívidos, e você não deseja tomar altas doses, pois pode ter visão turva, alguma excitabilidade e alterações no ritmo cardíaco.

Os estudos realizados sobre a segurança desta erva foram inconclusivos, pois muitas condições não eram regulamentadas na época, portanto não havia provas definitivas.

Camomila, erva de São João e maracujá têm sido usados para insônia por muitos anos. Também o erva-cidreira provou ser eficaz. Estudos mostraram que o kava kava ajudou a melhorar a insônia induzida pelo estresse.

Às vezes é tontura tem sido um efeito colateral relatado do uso desta erva. Também deve ser observado que, em alguns casos, o kava kava tem sido associado à insuficiência hepática. Interage perigosamente com certos medicamentos, como medicamentos anti-ansiedade.

O L-triptofano é um aminoácido e é liberado quando o leite é aquecido. Talvez seja aqui que o remédio para beber leite quente se origine. É demonstrado que promove o bem-estar e o sono saudável.

Outro remédio é a melatonina, um remédio natural bem estudado para insônia, atualmente classificado como suplemento dietético. Alguns estudos descobriram que, embora você possa adormecer mais rapidamente com esse remédio, ele pode não afetar o tempo total de sono ou a sensação diurna de sonolência. Foi estudado e constatou que a melatonina pode ajudar a prevenir o jet lag.

Para ser observado aqui, sugere-se que 0,3 mg pode ser a dose mais eficaz para pessoas com insônia e que doses mais altas (3 a 5 mg) podem fazer com que alguns fiquem acordados. Altas doses também têm sido associadas a sonolência, dores de cabeça e pesadelos.

Há um aviso que deve ser feito aqui para as pessoas que tentam curar a insônia: Ao experimentar os remédios à base de ervas chinesas, deve-se levar em consideração que até 30% dos remédios de patentes de ervas importados da China foram encontrados com produtos farmacêuticos potentes. Um estudo disse que havia uma porcentagem significativa desses remédios que continham metais tóxicos.

Muitos remédios naturais ajudam muito a combater a insônia. Mas também existem outras ótimas terapias que você pode usar para ajudá-lo a dormir o que precisa.



Higiene do sono

O que é higiene do sono? É ter bons hábitos de sono, seguindo condições que promovem o sono. Coisas que não seriam uma boa higiene do sono seriam hábitos como beber álcool ou café à noite. Essas são as coisas que dificultam o sono.

Esse remédio deve realmente ser sua primeira linha de ataque. O tratamento da insônia dessa maneira provou ser eficaz na alteração dos padrões de sono. Ao revisar e fazer algumas alterações em sua rotina, você pode melhorar seu sono.

Estes são alguns hábitos eficazes de higiene do sono:

1. Programe-se com horários regulares para ir dormir e levantar-se e cumpra-lo mesmo nos finais de semana.
2. Não gaste tempo excessivo na cama; use a cama apenas para dormir e ter relações sexuais.
3. Evite sonecas.
4. Exercite-se antes do jantar. Você verá que o sono vem mais facilmente. Não se exercite perto da hora de dormir.
5. Cerca de uma hora e meia ou duas horas antes de dormir, tome um banho quente.
6. Mantenha o quarto relativamente fresco e bem ventilado.
7. Coma refeições leves antes de dormir.

8. Evite líquidos antes de dormir.
9. Evite cafeína ou outros estimulantes 4-6 horas antes de dormir.
10. Não beba álcool antes de ir para a cama.

Se você não conseguir dormir - não fique na cama. Saia da cama, faça alguma atividade leve com pouca luz e depois volte para a cama quando estiver cansado. A higiene do sono é uma técnica eficaz da qual você pode se beneficiar na sua luta contra a insônia.

Gerenciamento de Stress e Relaxamento

Você pode controlar o estresse e aprender a relaxar seguindo alguns exercícios simples. A prática desses exercícios ajudará você a adormecer mais rapidamente. Você também pode usá-los quando acordar no meio da noite.

Comece a relaxar cerca de uma hora antes de dormir, tentando estes métodos de relaxamento:

→ Leia um livro

→ Tome um banho

→ Jogue paciência

→ Faça palavras cruzadas.

Depois, há exercícios mais detalhados que você pode fazer, como Relaxamento Muscular Progressivo, que é um conjunto de exercícios para reduzir a ansiedade e o estresse. PMR é um processo em duas etapas. Demora um pouco para aprender, mas tente. Você fará um curso rápido sobre isso no próximo capítulo.

Outro exercício ajuda a aprender a respirar lenta e profundamente. É chamado de respiração diafragmática e é uma boa maneira de diminuir a velocidade. Para experimentar, basta colocar a mão no estômago, respirar lentamente.

Deixe seu estômago se expandir enquanto inspira e relaxe o peito e os ombros enquanto expira. Ao fazer isso, mantenha sua mente longe de pensamentos estressantes.

Aqui está outro. Praticar imagens visuais é a prática de escolher pensamentos calmos e calmantes para se concentrar. Isso o acalma e permite que você pare de

pensar em todas as coisas que você tem pendente em sua vida.

Você pode pensar em coisas que o deixam feliz e relaxado, como passear na floresta, passear de barco no lago, conversar com alguém que você ama. Enquanto a imagem não excitar sua mente, você se sentirá relaxado.

Gerenciar o estresse pode ser algo que você aprende a fazer. Se puder, você deve encontrar soluções para os problemas que enfrenta. Se você não pode sair e lidar com eles agora, pode pelo menos anotar as coisas que fará no futuro.

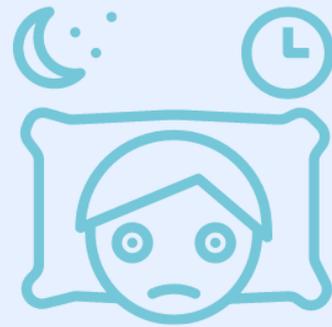
Quando houver situações que você sabe que não pode mudar, resolva aceitar que as coisas são como são. Reserve tempo para fazer as coisas que você precisa realizar. Isso inclui refeições.

Tente viver no presente e não gaste tempo se preocupando com o passado ou o futuro. Converse com seu parceiro se você estiver enfrentando problemas em seu relacionamento. Não entre em argumentos, no entanto.

Se você achar que está com raiva a maior parte do tempo, pode lidar com isso para que não fique acordado à noite. Se

o que está deixando você com raiva é solucionável, tome medidas para fazê-lo. Caso contrário, perceba que você não pode mudar e seguir em frente. Conversar sobre isso ou anotá-lo em um diário às vezes ajuda.

Um fator importante no gerenciamento do estresse é fazer uma pausa. Tire um tempo tranquilo todos os dias. Faça seus exercícios de relaxamento regularmente.



O bom dessas estratégias de auto-ajuda é que elas não são viciantes e geralmente são eficazes. Eles também são mais baratos!

Não se esqueça, mudar seu ambiente físico de sono também pode ajudar.

Tente colocar uma prancha embaixo do colchão, se ela afundar. Coloque sua cama em uma posição diferente. Coloque cortinas mais grossas.

Evite ficar acordado com o barulho. Use tampões para os ouvidos. Tente mudar sua atitude em relação ao barulho, pois às vezes não é o nível de barulho que o incomoda, mas a maneira como você se sente sobre isso.

Outra maneira de trabalhar para aliviar sua insônia é investigar a terapia comportamental cognitiva.

Terapia Cognitivo-Comportamental

Quando lidamos com dificuldades para dormir, torna-se importante como pensamos sobre o sono. É por isso que parte do seu tratamento deve envolver a identificação de seus pensamentos sobre o sono. É bom substituir esses pensamentos por pensamentos positivos.

Na terapia cognitivo-comportamental (TCC), a ideia é reduzir os conceitos errôneos de uma pessoa sobre o sono e ensinar comportamentos positivos para o sono, incluindo uma boa higiene do sono.

Às vezes, os problemas do sono começam como um incidente isolado, mas depois se tornam crônicos. Uma técnica para examinar seu pensamento é considerar crenças alternativas às que você adotou no passado. Você pode determinar quais crenças são melhor suportadas pelas informações reais disponíveis.

Um exemplo de um problema que você pode abordar seria a sensação de que é extremamente importante que você

tenha uma boa noite de sono. Se você acha que uma noite de sono ruim será um desastre, isso só gerará mais preocupação e ansiedade, tornando o sono muito mais difícil.

Você pode desafiar esse pensamento e simplesmente considerar outras considerações que reduzirão a importância abrangente de dormir.



Pense que "Não é grande coisa" ou "Estarei um pouco cansado e irritado amanhã, mas isso não será algo que eu não possa lidar.").

Quando você tenta se forçar a dormir, você está apenas pressionando a si mesmo e isso só piorará seu sono. Apenas se concentre no que você pode controlar, como sua agenda e higiene do sono, e você poderá adormecer e permanecer no sono.

Fazer essa prática de desafiar esses pensamentos antigos e substituí-los por pensamentos novos pode exigir alguma prática, mas, ao fazê-lo, você afastará os pensamentos antigos de como eles parecem tipicamente automáticos e mudará seus padrões.

CAPÍTULO 3 - RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

O relaxamento muscular progressivo é uma das técnicas mais simples de relaxamento. Ele ensina você a relaxar seus músculos com um processo fácil de duas etapas. Quando você perceber que o relaxamento físico traz calma mental, você entenderá por que isso funciona.

Primeiro, você deve consultar seu médico para saber se você tem um histórico de lesões graves, problemas nas costas ou outros problemas musculares, fazer esses exercícios pode exacerbar condições pré-existentes. Se você fizer esses procedimentos de acordo com as orientações do seu médico, por sua conta e risco.

As duas etapas deste procedimento auto administrado são deliberadamente enrijecer os grupos musculares e liberar a tensão induzida. Depois de aprender o procedimento, você deve gastar 10 minutos por dia praticando uma forma abreviada da rotina para dizer na prática.

1. Na primeira semana, é recomendável praticar a rotina completa duas vezes por dia antes de passar para o formulário abreviado.

2. Quando você pratica, é aconselhável seguir estas sugestões:
3. Pratique em um local calmo e sem distrações, nem mesmo música de fundo.
4. Use roupas largas
5. Tire seus sapatos
6. Não beba, coma ou fume logo antes do treino
7. Nunca pratique isso enquanto estiver sob a influência de álcool
8. Sente-se em uma cadeira confortável ou deite-se na cama
9. Levante-se devagar para não sofrer uma queda na pressão sanguínea e, assim, sentir-se fraco.

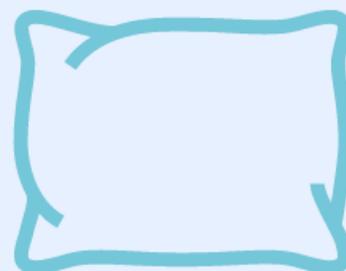
Você estará trabalhando com praticamente todos os principais grupos musculares do seu corpo. Você deve começar de pé e trabalhar para cima. Aqui está a sequência recomendada:

1. Pé direito
2. Perna e pé direito
3. Perna direita inteira

4. Pé esquerdo
 5. Perna e pé esquerdo
 6. Perna esquerda inteira
 7. Mão direita
 8. Antebraço e mão direitos
 9. Braço direito inteiro
 10. Mão esquerda
 11. Antebraço esquerdo e mão
 12. Braço esquerdo inteiro
 13. Abdômen
 14. Peito
 15. Pescoço e ombros
 16. Rosto
 17. Comece com o lado esquerdo se você for canhoto
- Aqui está o procedimento:

Etapa um: tensão. Concentre sua mente no grupo muscular; por exemplo, sua mão direita. Depois inspire e aperte os músculos o mais forte possível por cerca de 8 segundos. Por exemplo, se você estiver trabalhando com a mão direita, isso envolveria um punho cerrado com a mão.

Pode parecer difícil aprender a assumir a responsabilidade pela mecânica do seu corpo, e os iniciantes têm dificuldade em permitir que os músculos do grupo pretendido se tensem.



Mas você se tornará melhor com a prática. Por enquanto, faça o melhor que puder. Isso tudo faz parte do processo geral de aprendizado do PMR. Você se tornará hábil em reconhecer os músculos finos como distintos dos demais.

É importante sentir realmente a tensão. Às vezes, o procedimento faz com que os músculos comecem a tremer e você sentirá alguma dor. Não se machuque. Sempre contraia os músculos dos pés e das costas com cuidado; isto é, gentilmente, mas deliberadamente.

Etapa 2: Liberando a tensão. Isso é divertido porque é muito prazeroso. Após os 8 segundos, solte rapidamente e de

repente. Deixe todo o aperto e dor fluir para fora dos músculos enquanto expira simultaneamente.

Você estará imaginando tensão e dor saindo da sua mão pela ponta dos dedos enquanto expira. Concentre-se para sentir os músculos relaxarem. Sinta-os soltos e flácidos. Observe a diferença entre tensão e relaxamento. Você está focado em aprender a fazer distinções muito sutis entre tensão muscular e relaxamento muscular.

Fique relaxado por cerca de 15 segundos. Então você repetirá o ciclo de tensão-relaxamento.

Depois de entender o que foi dito acima e entender melhor os grupos musculares e o procedimento, você estará pronto para começar o treinamento completo em PMR.

Siga a lista de grupos musculares na sequência abaixo. Trabalhe em todo o seu corpo. Pratique duas vezes por dia durante uma semana. Depois de atingir um profundo senso de relaxamento físico; então você pode passar para a programação do PMR abreviado.

Na versão resumida, você estará trabalhando com grupos de músculos resumidos, em vez de grupos musculares

individuais, e começará a usar o relaxamento controlado por sugestão. Existem quatro grupos musculares resumidos e esses são os membros inferiores; o abdômen e o peito; os braços, ombros e pescoço; e o rosto. Você se concentrará aqui no grupo completo.

Relaxamento controlado por sugestão: Neste procedimento, você utilizará o mesmo procedimento de relaxamento de tensão que no PMR completo, mas trabalhará com os grupos de músculos resumidos. Você também concentrará mais sua respiração durante a tensão e o relaxamento.

Inspire lentamente enquanto aplica e mantenha a tensão. Então, quando deixar a tensão expirar, diga uma palavra para si mesmo. Algumas sugestões para palavras-chave / frases incluem: "Relaxe", "Deixe para lá", "Está tudo bem" etc.



Depois de praticar cerca de uma semana e duas vezes ao dia, você terá proficiência suficiente para praticá-lo sob outras condições e com distrações.

Você pode então passar para o processo final de relaxamento muscular profundo. Nesse processo, você usa sua imaginação, começando do alto da cabeça e depois percorrendo o corpo, e pensa e relaxa os vários grupos musculares usando suas palavras-chave.

Existem outras abordagens para combater a insônia que também podem funcionar bem.

Outras alternativas

Existem três outras técnicas que podem ajudá-lo a melhorar seus hábitos de sono.

Estes são os seguintes:

A terapia de controle de estímulos vem da ideia de que uma pessoa com insônia crônica começa a associar a hora de dormir e o quarto com a incapacidade de dormir. Toda a ideia do controle de estímulos entra em jogo usando apenas o quarto para dormir, nada mais.

Se você está acordado, sai do quarto e vai para outro lugar. Você limitará o tempo gasto no quarto para qualquer atividade que não seja de sono.

Outra abordagem é a intenção paradoxal. Usando essa abordagem, você faz o oposto do que deseja ou teme e leva ao extremo. Em vez de tentar dormir sem sucesso noite após noite, tente ficar acordado e faça alguma coisa. Isso está enfrentando o medo e, esperançosamente, eliminando-o.

A restrição do sono baseia-se na ideia de que as pessoas requerem quantidades diferentes de sono. Alguém com insônia geralmente fica na cama pensando que vai dormir mais, mas isso realmente está apenas aumentando a frustração e dificultando o sono.



Na terapia de restrição do sono, a quantidade de tempo sem dormir que uma pessoa passa na cama é reduzida. O insone determina seu tempo total médio de sono por duas semanas e depois passa apenas o tempo que ele passa dormindo, em média, na cama todas as noites. Não há TV por duas horas antes de adormecer.

Agora, vamos ver como a luz afeta o ritmo do corpo e como ela pode ser usada para ajudar a insônia.

Luz para melhorar

A terapia com luz é um tratamento usado para pessoas que sofrem de certos distúrbios do sono chamados distúrbios do ritmo circadiano. A palavra "circadiano" significa ocorrer em um ciclo de cerca de 24 horas.

Esse ritmo específico tem a ver com a função das trevas e da luz, e não com a hora real do dia. Os ritmos circadianos afetam como você se sente sonolento ou alerta, em horários regulares todos os dias. Isso, em conjunto com o relógio interno, informa quando é a hora de adormecer e quando é a hora de acordar.

Pessoas com distúrbio do ritmo circadiano do sono têm seu tempo de sono natural sobreposto às atividades regulares de vigília. Seu relógio é "ajustado" pela sua exposição a luz brilhante, como a luz solar. Também existem outros fatores, mas esse é o conceito em que a terapia com luz se baseia.

O objetivo é combinar um padrão de sono saudável com um relógio interno definido na hora certa. Então, um bom sono pode ocorrer.

A terapia de luz pode "redefinir" um relógio que não está funcionando corretamente. O procedimento é muito simples

e seguro, mas uma pessoa deve consultar seu médico antes de iniciar esta terapia.

A pessoa recebe essa terapia sentado a alguns metros de distância de um dispositivo em forma de caixa que emite luz fluorescente brilhante. Ele fica sentado em frente à luz, a uma distância especificada, por aproximadamente 30 a 60 minutos depois de acordar de manhã.

O momento dessa terapia realmente depende do tipo de insônia do indivíduo. Um exemplo seria pessoas que não conseguem dormir à noite quando vão para a cama. Terapia com luz pela manhã e restrição da luz intensa à noite podem ser úteis.



A terapia com luz brilhante pode ser feita em casa com o uso de uma caixa de luz. A caixa de luz emite uma dosagem padrão de luz branca, mas sempre deve ser usada dentro dos limites adequados para a intensidade da luz e a duração da exposição.

Sabe-se que a terapia com luz brilhante não apresenta efeitos colaterais importantes.

Agora, gostaríamos de revisar dicas gerais para praticar que podem ajudar com sua insônia.

Pré-sono e quando você está acordado

Há certas sugestões de que, se você as seguir, o ajudará a ter uma boa noite de sono:

- Mantenha uma programação regular
- Comece a fazer rituais para dormir, como ouvir música suave, etc.
- Relaxe antes de ir para a cama
- Não coma uma refeição grande antes de dormir
- Tenha lanches para dormir
- Anote suas preocupações e faça uma lista das coisas que você precisa fazer no dia seguinte ou no futuro próximo
- Quando estiver com sono, vá dormir
- Evite auxiliares de dormir "vendidos sem receita"

→ Coma peru porque, como o leite, contém o aminoácido triptofano

→ Não faça nada estimulante.

Em nosso capítulo final, examinaremos um problema comum - distúrbios do sono em crianças.

Distúrbios do sono em crianças

Não há nada mais frustrante para os pais do que uma criança que não dorme ou não consegue dormir ou que dorme irregularmente. Mas há algo que você pode fazer para resolver isso!

Um problema de sono muito comum em bebês, crianças pequenas e pré-escolares é um distúrbio que decorre de problemas de pais e filhos dormindo juntos. Muitas crianças insistem em ser amamentadas para dormir ou em ter um pai deitado ao lado delas até que ele ou ela adormeça. Às vezes, os pais não percebem que esses hábitos bem-intencionados criaram uma dificuldade.

Quando a criança acorda e descobre que os pais não estão ao lado deles, talvez não consigam voltar a dormir. Isso pode

levar a frequentes despertares noturnos, desagradáveis para a criança e os pais.

Como forma de resolver isso, é colocar a criança na cama quando estiver sonolenta, mas ainda acordada.

Em outras palavras, você precisa colocar a criança na cama em um momento que coincida com o início natural do sono, em vez de uma hora arbitrária que os pais escolheram como hora de dormir. Obviamente, a maioria das crianças protesta quando sua rotina de dormir muda.

Mas lidar com qualquer choro pode ser feito se você manter a comunicação com seu filho, explicando o que está acontecendo de uma maneira reconfortante e reconfortante.



Conversar em voz baixa e calma com uma criança angustiada ou com raiva pode ajudar a acalmar os pais e a criança. Você não precisa ir ao extremo de permitir que os bebês chorem para dormir. Isso é desnecessário e potencialmente prejudicial.

Lanches e bebidas noturnas, com exceção da água, devem ser evitados, por razões óbvias. Eles podem aumentar a excitação durante a noite e também afetar a saúde dental.

Às vezes, uma criança é exposta a meios de comunicação assustadores ou outros eventos, como uma morte na família ou a chegada de um novo irmão ou irmã. Estressores mais graves podem existir e devem ser levados em consideração e explorados.

Muitos problemas podem ser resolvidos com uma criança, dando-lhes uma pequena atenção e conversas extras na hora de dormir. É claro que você manteria a calma. Sem brigas de cócegas.

Com base nos mesmos avisos que os adultos devem prestar atenção ao tomar medicamentos, os medicamentos não são recomendados para crianças, mesmo em doses muito pequenas. As crianças são muito mais resistentes que os adultos e respondem bem a muito amor e carinho.

Problemas de sono são comuns entre os adolescentes; onde eles podem se sentir bem acordados nas primeiras horas da noite, não podendo dormir até as 3 ou 4 da manhã. Então, na escola, seu desempenho é prejudicado.

Eles podem até adormecer nas aulas da manhã. Alterar esse ciclo do sono é um desafio, mas é provável que seja possível definir o horário de despertar da manhã 15 minutos antes de cada dia sucessivo até que a meta desejada seja alcançada. Acompanhe isso pela exposição à luz natural brilhante.

CONCLUSÃO

A insônia não é um problema incomum e todos experimentam uma vez ou outra. Mas quando se trata regularmente ou existe cronicamente, algo deve ser feito. Como uma variedade de problemas de saúde pode acompanhar a condição, é importante solucioná-la com eficácia.

Felizmente, existem muitos tratamentos eficazes para a insônia. Com pesquisas recentes mostrando que as técnicas de autogerenciamento para controlar a insônia podem funcionar melhor do que usar medicamentos, este livro listou muitas que um indivíduo pode usar para gerenciar seu problema de insônia.

Quando você se deita na cama e não consegue dormir, fica frustrado e se vira e se vira.



Dormir é uma de nossas funções mais básicas e naturais, por isso precisamos prestar muita atenção e trabalhar para identificar as razões pelas quais somos incapazes de dormir. Uma vez que fazemos isso, dar alguns passos em direção à auto cura está bem ao seu alcance.

Experimente as técnicas de autoajuda descritas neste livro. Se você tem insônia, toda a esperança não está perdida. Você pode superá-lo com um pouco de trabalho; depois, poderá desfrutar de dormir a noite toda e acordar sentindo-se descansado e revigorado.

SUCESSO A TODOS!