



TEMÁTICA: ANSIEDADE E DEPRESSÃO

NÃO CONSIGO DORMIR!

O sono é importante para que o nosso organismo faça um “reset”, quer em termos de relaxamento muscular, quer na redução da pressão arterial e batimentos cardíacos, quer no controlo da temperatura corporal e consolidação da memória.

Dormir mal ou pouco pode causar-te irritação, dores de cabeça, dores no corpo, sonolência e dificuldades cognitivas e de memória.

Dormir mal pode significar insónias, apneias, terrores noturnos, sonambulismo, paralisia do sono, síndrome das pernas inquietas, ressonar, transtorno alimentar noturno e bruxismo.

A maioria dos estudantes universitários, em alguma época da sua vida académica, apresentam um distúrbio de sono, nomeadamente as **insónias**.

A insónia caracteriza-se pela incapacidade de iniciar ou manter o sono. Esta incapacidade, muitas vezes pode estar associada a distúrbios do humor, como ansiedade ou depressão.

A insónia prejudica a qualidade de vida e bem estar.

Existem vários fatores que estão associados à insónia, como stress, hábitos inadequados, estilo de vida irregular sem rotina, transtornos mentais, neurológicos ou hormonais, problemas respiratórios, dores crónicas, problemas gastrointestinais, ingestão de medicamentos ou substâncias, entre outros.

Outros fatores que podem promover distúrbios de sono prendem-se mais com a necessidade de manter um alto nível de alerta ou vigilância durante a noite provocado por situações como mudança de trabalho, perda de um ente querido, situações familiares e pessoais de conflitos, hábitos inadequados em relação ao sono, como horário irregular para dormir, ver TV, usar telemóveis, tablet's ou pc's antes de deitar, ou hábitos alimentares prejudiciais.

Na maioria das vezes, quem sofre de insónias sente que a sua mente e o seu corpo estão sempre ativos durante horas antes de conseguirem relaxar para dormir. Acordam diversas vezes enquanto estão a dormir e sentem que o seu sono não é reparador.

Assim, iniciam já o seu dia cansados, com alterações de humor e falta de energia, têm dificuldades académicas, resultados negativos, sonolência durante o dia e conseqüentemente sentem-se frustrados pois acham que não estão a ser produtivos, o que leva à promoção de sintomatologia ansiosa.

Como muitas destas situações não são devidas a questões de doença física, é possível corrigi-las e alterá-las por conta própria, promovendo mudança de atitudes e comportamentos.

O que depende de vós para que possam reverter situações de insónias não devidas a condições físicas:

- cumprir horários fixos de deitar e acordar;
- fazer atividades relaxantes antes de dormir, por exemplo tomar um banho quente, beber um chá ou ouvir música calma;
- no caso de necessidade, utilizar máscaras para os olhos, ou tampões nos ouvidos para evitar despertar com estímulos externos como luzes e sons;
- evitar cafeína, nicotina, álcool e outro tipo de substâncias / medicamentos perto da hora de deitar;
- evitar o uso de telemóveis, tablet's e pc's antes de dormir;
- evitar dormir durante o dia;
- ingerir refeições leves à noite;
- praticar técnicas de relaxamento / meditação antes de deitar.

Quando este problema se torna muito intenso e frequente, e nenhum dos conselhos anteriormente descritos parece ajudar, deverás procurar o acompanhamento com algum profissional da área, seja médico de família, psiquiatra, ou psicólogo.