

Insônia

É grande o número de pessoas que sofrem dos chamados distúrbios do sono. A insônia, ao lado da dor de cabeça, são as queixas mais comuns de saúde que afligem a nossa civilização.

Sabemos hoje que para nos sentirmos restaurados pela manhã precisamos de uma boa noite de sono. O sono é totalmente natural e absolutamente necessário para termos disposição, energia, bom humor.

É comum ouvirmos pessoas dizendo que precisam de 8 horas de sono, enquanto outras afirmam que se sentem bem com apenas 5 horas. A necessidade de cada um depende do ritmo em que a vida está.

Queixas de falta de concentração, cansaço, irritação excessiva, problemas com o apetite, ansiedade, são sintomas de que o sono não está sendo reparador. Precisamos observar que existem vários tipos de distúrbios do sono, como a dificuldade em adormecer, a angústia noturna, o cansaço mental e a insônia.

Sabemos que esses distúrbios podem ser causados também por desequilíbrios emocionais como uma ansiedade exagerada ou por um quadro de depressão.

O sono medíocre leva você a ter um dia pouco produtivo, cansativo e com a tendência a perder paciência com mais frequência.

Comece a observar que quando não conseguimos dormir, são nossos pensamentos obsessivos que nos mantêm acordados. Preocupação excessiva, cobranças que você mesmo se faz e a ansiedade nada mais são do que pensamentos negativos sobre alguma coisa que já aconteceu ou ainda vai acontecer.

É comum pessoas ansiosas acordarem de repente como se acontecesse ‘um clique’, e imediatamente comecem a ter pensamentos nervosos. Já na depressão é uma característica bastante comum, a pessoa acordar muito cedo e não voltar mais a dormir.

As alterações do sono podem estar relacionadas também com momentos de vida onde os problemas são maiores, como um luto, mudança ou perda do emprego, doenças, ou em fases onde existem muitas cobranças.

Infelizmente todas as drogas receitadas para a insônia têm uma desvantagem característica: a tolerância. Depois de um tempo o organismo acostuma com a sua ação e precisamos aumentar a dosagem.

Pesquisas mostram que para termos uma boa noite de sono precisamos de alimentos que são ricos em triptofano, um aminoácido que estimula a produção de serotonina, o qual é um neurotransmissor que dá sensação de bem estar, além da melatonina que é um hormônio liberado pela glândula pineal, também conhecido como hormônio do sono.

O sistema nervoso depende de uma complexa produção de hormônios e neurotransmissores que são produzidos durante o sono e, na falta, podem diminuir os níveis de oxigênio no cérebro dificultando a concentração.

Alimentos que são ricos em Cálcio estimulam o cérebro a produzir melatonina. Mas atenção! A melatonina só é liberada quando dormimos no escuro, dessa forma, não se deve dormir com as

luzes acesas, caso contrário a melatonina não será produzida em quantidade suficiente para o organismo.

A vida moderna contribui negativamente para o aumento dos distúrbios do sono, de forma direta. Hoje quase não existe interrupção entre o dia e a noite e, em vez de descansar, levamos todos os pensamentos e atividades conosco para o mundo do sono. É comum as pessoas relatarem que sonham que estão trabalhando, ou seja, não se desligam das preocupações nem durante o sono.

A primeira coisa que as pessoas as quais sofrem com distúrbios do sono têm de aprender é a relaxar, encerrar o dia, aprender a desacelerar. Descansar o corpo e principalmente a mente.

Pessoas felizes, tranquilas e amorosas raramente sofrem de insônia. Já pessoas perseguidas pela culpa, ansiosas, e infelizes são insones crônicos. As crianças, por exemplo, podem ter sono agitado, pesadelos, mas dificilmente sofrem de insônia.

Para combater os distúrbios do sono precisamos começar pelos padrões de pensamento que muitas vezes não são inocentes muito menos tranquilos. Procure adotar essas dicas:

1. Procure ir desacelerando ao final do dia, tome um banho quente, selecione uma música tranquila, diminua as luzes da casa.
2. Escolha alimentos leves no jantar, para não dormir de estômago cheio. É importante incluir na sua alimentação fontes do mineral Cálcio como brócolis, derivados do leite, gergelim, sardinha, tofu, uma vez que o Cálcio estimula a liberação de neurotransmissores no cérebro, promovendo um relaxamento.
3. O Magnésio é outro mineral importante para uma boa noite de sono. Alimentos ricos em Magnésio participam da contração e relaxamento muscular: procure incluir na sua alimentação nozes, cenoura, milho, frutos do mar, arroz integral, feijão e levedura de cerveja
4. Alimentos que são ricos em triptofano: derivados do leite, produtos a base de soja, aves, grãos integrais, ovos, sementes de gergelim e de girassol.
5. O organismo funciona como um relógio biológico. Procure ter um horário para dormir e um para acordar.
6. Se não conseguir dormir, acenda a luz e leia um bom livro. Não ligue a televisão, ela trará mais agitação e você vai demorar mais para dormir.
7. Aquela indicação da vovó de fazer um escalda-pés tem o aval da medicina chinesa. Serve para relaxar o corpo todo, porque os meridianos energéticos dos pontos da acupuntura concentram-se nos pés, desde a planta até a altura dos tornozelos. Mergulhe-os na água quente por dez minutos. Depois, seque-os e calce meias para mantê-los aquecidos.
8. Se não consegue dormir de jeito nenhum, é um bom momento para fazermos uma meditação. A casa está silenciosa, a cidade está tranquila, o telefone não vai tocar. Então procure direcionar a sua mente para um símbolo, um mantra, ou simplesmente se imagine num local agradável e tranquilo. Concentre-se na sua respiração, ela é a chave para conseguirmos relaxar.

9. Depois de 15 minutos após tomar cafeína os níveis de adrenalina aumentam, portanto evite consumir esses alimentos perto do horário de dormir. Exs: Chocolate, café, chá preto ou mate, refrigerante a base de cola.

Basta uma boa noite de sono para que acordemos com disposição, garantindo que as energias consumidas durante o dia sejam devidamente repostas. O sono é um período de intensa atividade orgânica, durante o qual as experiências vividas ao longo do dia são memorizadas e processadas. É como se uma verdadeira faxina estivesse ocorrendo no nosso organismo.

Saiba que 70% do hormônio do crescimento GH, responsável pela tonificação da pele e renovação celular, é produzido durante o sono por uma glândula localizada na base do cérebro, a hipófise. É esse hormônio GH que evita o enfraquecimento ósseo, a perda de massa muscular, o acúmulo de gordura na região abdominal e alterações no sistema imunológico. Esse hormônio mantém a pele hidratada e saudável, aumenta o sistema imunológico e as nossas defesas, e é o principal agente no combate ao envelhecimento precoce.

Busque sempre cuidar do seu sono, porque é impossível querer ser saudável sem ter qualidade na hora de dormir!

Adriana Splendore