



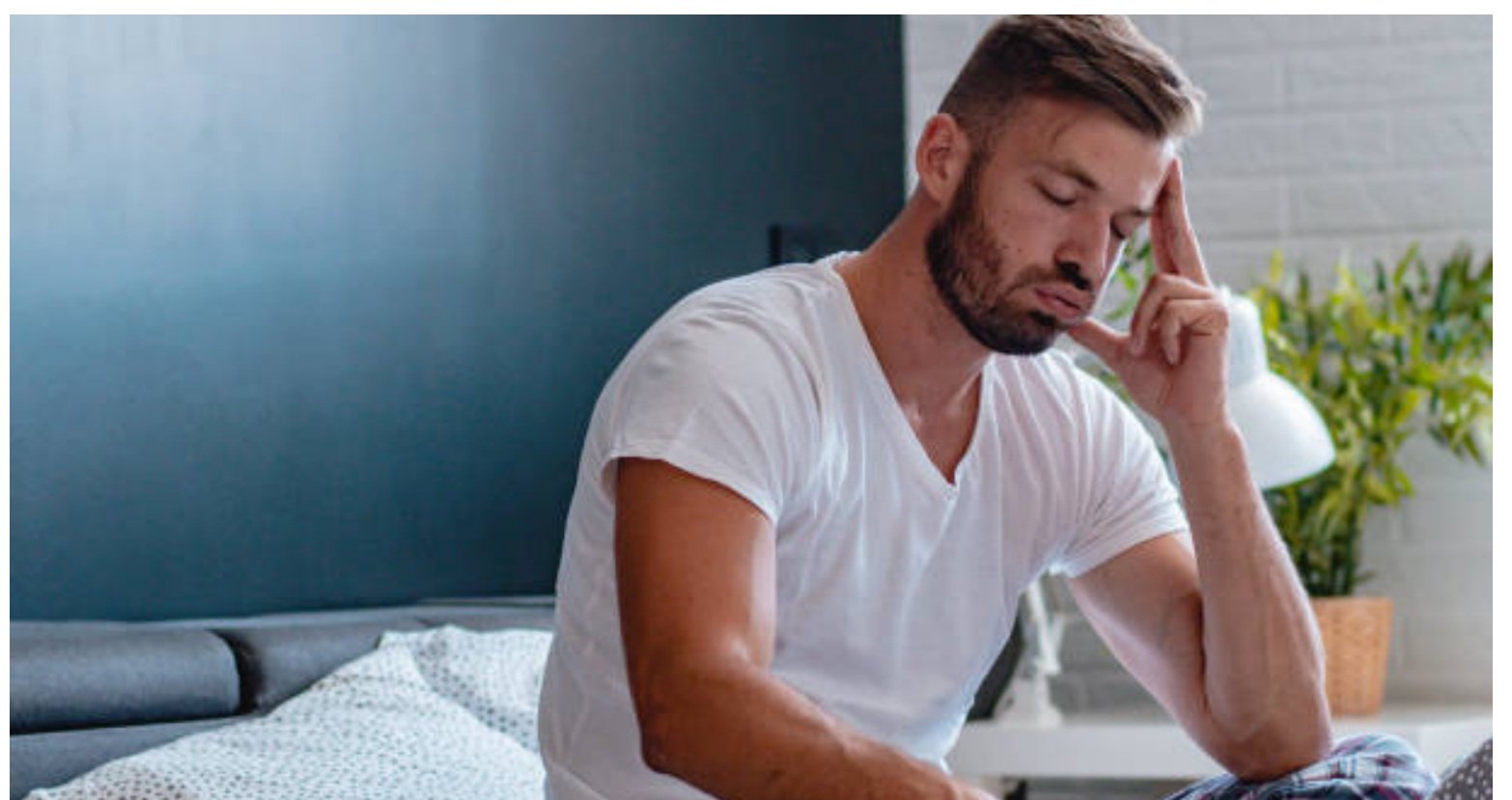
Não consegue dormir ? INSÔNIA MALDITA

Saiba como resolver



Autor: Antonio Saramago

- Terapia do sono
- Dicas
- Relatos e soluções



INSÔNIA: A Terapia do Sono descomplicada

Aviso legal

Este livro é protegido por direitos autorais. Sendo apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais.

Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis.

Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, decorrentes da utilização das informações contidas neste documento, incluindo, entre outros, erros, omissões ou imprecisões.



Introdução

Capítulo 1: A ciência por trás da Insônia

1. Insônia aguda

Capítulo 2: O Cérebro de um Insone

Capítulo 3: Sonolência - O Tormento

Capítulo 4: O Tratamento:

Tratamento Natural e Tratamento Artificial

Capítulo 5: Modificações do Estilo de Vida para Insones

Capítulo 6: Desligando-se

Conclusão



Introdução

Bem-vindo ao livro, INSÔNIA: A Terapia do Sono Definitiva. Este livro contém etapas e estratégias comprovadas de como lidar com todas as áreas da insônia, desde as causas até as etapas sobre como solucionar.

Todas as informações deste livro ajudarão você a superar o processo de insônia.

Todas as noites passando acordado e todos os dias de constante exaustão terão um fim, após você ler este livro, você saberá não apenas de onde vem a insônia, mas você também saberá como solucionar este problema.

Mais uma vez obrigado, espero que gostem deste livro e se beneficiem imensamente dele!



Capítulo 1: A ciência por trás da Insônia

Você já sofreu de insônia?

Em outras palavras, você já enfrentou a dificuldade de adormecer e se manter dormindo à noite? Então o que causa isso? Muitas vezes, a insônia é causada por várias razões, como não descansar o suficiente, fome, trauma psicológico e assim por diante.

Seja qual for o motivo, milhões de seres humanos sofrem do mal chamado de insônia. Ela te impede de descansar o suficiente, consome sua energia e destrói sua produtividade no dia seguinte. Sem mencionar o efeito prejudicial para a sua própria saúde mental e física.

O que é insônia?

Insônia, por definição, é a dificuldade de adormecer e permanecer dormindo. Refere-se aos tipos de inquietação que uma pessoa sofre em diferentes pontos do seu ciclo de sono.

Uma simples indicação para diagnosticar a insônia é quando uma pessoa não está satisfeita com a quantidade de tempo de sono que tem sentido.



Aqueles com insônia vão sentir falta de energia, fadiga em diferentes momentos do dia, enfrentarão dificuldade em se concentrar nas tarefas diárias, experimentando terríveis perturbações do humor e baixo nível de desempenho no local de trabalho. É possível que os insones tenham alguns desses sintomas depois de ficarem acordados a noite toda.

O corpo humano requer descanso para regenerar a mente e o corpo. A falta de descanso em qualquer um deles resultará em fadiga e várias doenças mentais. Embora esteja terrivelmente exausta por dentro, a pessoa ainda não consegue adormecer ou permanecer dormindo devido a diferentes causas.

Os dois tipos de insônia

1. Insônia aguda

Existem dois tipos principais de insônia. O primeiro tipo é do tipo de que você só sofre algumas noites inquietas. Muitas vezes, você ainda é capaz de adormecer e permanecer dormindo facilmente.

Muitos insones podem até pensar que não estão sofrendo com isso, mas o fato é que eles podem estar tendo uma Insônia Aguda.

Então, o que é Insônia Aguda? Esse tipo de insônia vem dos principais níveis de estresse que os insones estão enfrentando.

Eles enfrentarão um curto período em que não poderão adormecer por causa das circunstâncias da vida que estão enfrentando naquele momento.

Esta insônia não dura por um tempo prolongado. Em vez disso, ela ocorre apenas devido a certos fatores ou eventos durante um período especificado.

Por exemplo, insônia aguda pode ocorrer após a pessoa ter enfrentado a ira de seu chefe, ter tirado uma nota ruim em um teste, ter sido rejeitado por sua paixão, ou simplesmente por ter tido um 'dia ruim'.

Essas situações podem levar uma pessoa a ter uma ou duas noites em que ele ou ela simplesmente não consegue dormir.

Muitas pessoas podem ter experimentado esse tipo de insônia e elas tendem a resolver isso por conta própria.

2. Insônia crônica

O segundo tipo de insônia é conhecido como Insônia Crônica. Este é um tipo prolongado de insônia que ocorre pelo menos três noites por semana e dura pelo menos três meses.

Geralmente, ela ocorre quando você estiver enfrentando uma mudança significativa em seu ambiente, fisicamente ou mentalmente.

Por exemplo, estar se mudando para uma nova casa, perder um ente querido, estar em um novo local de trabalho, enfrentando desafios na escola ou estar com problemas para se adaptar a um clima mais severo.

Talvez, a razão pela qual os insones crônicos estejam tendo problemas com o sono é que eles têm um hábito do sono doentio sem uma rotina de sono adequada.

Isso é comum no mundo de hoje; a sociedade moderna estragou todo o ciclo, cumprindo poucas horas de sono.

Para piorar as coisas, a maioria dorme em horários estranhos.

Não praticam o hábito de ir deitar cedo e acordar cedo no dia seguinte.

Como resultado, a mente não sabe quando desligar por estarem acostumados a ficarem acordados até tarde. Essa é a razão pela qual a insônia tornou-se um problema comum na sociedade de hoje.

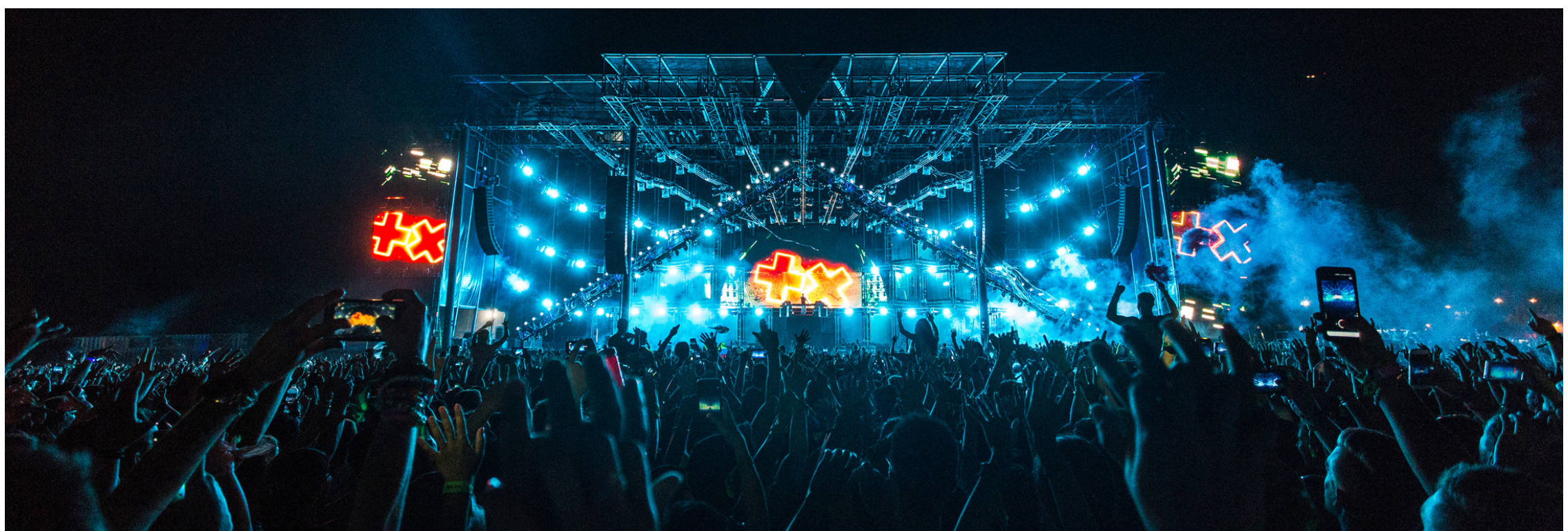
O que essas pessoas não entendem é que o corpo não será capaz de funcionar perfeitamente se dormirem pouco a noite, e esperam compensar seu hiato de sono tirando sonecas mais tarde durante o dia. Enquanto isso pode parecer possível e útil no começo, esse padrão de sono não é sustentável a longo prazo.

Eventualmente, a mente e o corpo entrarão em colapso, e você experimentará a exaustão completa até ter descansado o suficiente.

A melhor solução é ter um horário fixo para dormir e praticar uma rotina saudável de sono. Caso contrário, você precisará se consultar com um médico para que ele indique uma medicação.

Normalmente, ela será vinculada a outro médico ou questão psiquiátrica; o que significa que a razão pela qual você pode estar tendo insônia crônica provavelmente estará sendo devido ao estresse.

O que deveria ser uma situação típica parecerá estressante se você tiver problemas de insônia crônica. Uma mente e um corpo inquietos se sentirão irritados com qualquer estímulo do ambiente.



As causas e motivos da insônia

Independentemente dos tipos de insônia, as causas são as mesmas. A diferença reside na intensidade das emoções que uma pessoa experimenta por uma determinada quantidade de tempo.

Além disso, condições médicas subjacentes também podem causar insônia. Felizmente, a insônia é tratável na maioria dos casos.

Essas condições médicas podem ser graves ou leves, induzindo a insônia a ocorrer em um ponto diferente na vida de uma pessoa.

Estes sintomas incluem alergias nasais, sinusite, dor na região lombar, dor crônica geral, problemas gastrointestinais, artrite, asma e outros problemas neurológicos.

O estresse no corpo do paciente fará com que a mente fique acordada por um longo período de tempo.

Por exemplo, quem pega um resfriado vai perceber que está ficando acordado durante a maior parte da noite ou que pode acordar com frequência.



Ambos fatores podem resultar em uma pessoa com uma grave necessidade de dormir e descansar.

Estas pessoas podem tentar relaxar enquanto estão resfriadas, mas a insônia prevalecerá.

A dor física também pode causar insônia, pois o corpo não encontra uma posição confortável para descansar.

Você já passou noites sem dormir porque você não conseguia se sentir numa posição confortável?

Essa situação é típica quando você sente alguma dor no seu corpo. A melhor maneira de adormecer e dormir rápido é:

Colocar seu corpo em uma posição confortável na cama. Isto ajudará na recuperação e garantirá um sono mais produtivo.

Caso contrário, você vai se encontrar em uma batalha constante para adormecer, ou até chegar a optar por medicação às vezes desnecessária se você não conseguir encontrar uma postura melhor para dormir.

Com todas essas diferentes causas em mente, agora podemos seguir em frente para a solução.

É muito importante estudar todos os fatores que causam insônia. Você sabia que também existem fatores de risco de insônia?

Se você achar que alguns desses riscos se aplicam a você, você simplesmente tem uma chance maior de desenvolver insônia em algum momento.

Caso contrário, preste atenção à sua saúde e hábitos de sono para garantir que você não tenha insônia pelo resto de sua vida.

Os fatores de risco da insônia

Ser mulher, estar grávida ou no período da menopausa, adultos com idade superior a quarenta anos, sofrer de estresse, sofrer de depressão, ter um emprego noturno, viajar longas distâncias onde tenha uma temperatura muito diferente ou ter histórico familiar de insônia.

Todos esses fatores levam uma pessoa a mais próximo da insônia. Porém você percebe que a maioria desses fatores de risco são o resultado das suas escolhas?

Na maioria dos casos, as pessoas pensam que têm pouca ou nenhuma escolha na vida, o que não é verdade.

Elas podem optar por tirar férias mais longas antes de se mudar para um lugar com fuso horário muito diferente, mas não o fazem.

Elas podem ir para um trabalho diurno, mas decidem passar por tempos difíceis, aceitando um trabalho à noite, tendo que se adaptar a um estilo de vida completamente diferente.



É difícil lidar com os fatores de risco da insônia, mas, finalmente, tudo depende de suas escolhas.

Às vezes, você pode passar por tempos difíceis na vida. Podem ser problemas de relacionamento, problemas familiares ou problemas no trabalho.

Não só isso, você pode estar sofrendo de problemas financeiros ou pessoais, tendo dificuldades para equilibrar sua vida profissional e pessoal.

Todos estes problemas vão martelar na sua cabeça e te manter acordado à noite, até a maior parte do estresse ou a depressão ir embora.

Em alguns casos, pode levar mais tempo. Em alguns casos, as pessoas podem encontrar soluções e superar as dificuldades mais rapidamente.

De qualquer maneira, ter o risco em mente é a solução para a insônia induzida emocionalmente.

Como a insônia tem muitas causas e fatores de risco diferentes, você pode também, fazer muitas coisas diferentes para se impedir de ter mais noites sem dormir e sem descanso.

A maior parte do tempo, é fácil descobrir quais são as causas, mas o verdadeiro desafio é como superá-las e ter uma boa noite de sono. A vida pode ser difícil, e às vezes pode derrotar uma pessoa até o ponto onde ela nem tem certeza se pode voltar.

O primeiro passo para superar a insônia é não ter medo. Não tenha medo de quaisquer resultados ou coisas que possam ou não vir a acontecer. O medo gera mais estresse em sua vida e que não lhe acrescenta em nada. De fato, isso só pode intensificar sua insônia. Prevenir é sempre melhor do que remediar.

Lembre-se sempre de ficar calmo e seguir as dicas de saúde para evitar insônia.

Capítulo 2: O Cérebro de um Insone



Pesquisadores de todo o mundo estão pensando juntos para descobrir como o cérebro de um insone funciona.

Eles continuam a olhar para as características de todas as ondas cerebrais e como os pensamentos interagem durante o dia e a noite.

Como a mente funciona

Durante cada hora do dia, a mente é capaz de se adaptar a qualquer nova situação.

Se você está tentando conseguir comida, tomar uma bebida, sair de carro, passar por uma porta ou apenas descansar um pouco, a mente tentará constantemente encontrar novas maneiras de sobreviver e florescer.

Continuará com o ciclo de obter recursos durante o dia e ter energia suficiente para se recuperar e descansar durante a noite.

Normalmente, as pessoas com um nível saudável de ondas cerebrais com cognitivo satisfatoriamente estável durante o dia, são capazes de fechar partes do processo de pensamento do cérebro durante a noite.

À medida que a noite cai mais fundo, o cérebro vai começando a desacelerar e iniciar o sono. Sua atenção e foco normalmente diminui quando é noite.

Esta é a razão pela qual uma pessoa acha mais difícil concluir qualquer tarefa à noite.

Estudos mostram que o processo da mente muda naturalmente durante o dia e, às vezes, causará uma forma importante de ansiedade.

É quando as ondas cerebrais se tornam erráticas e se recusam a desacelerar devido a uma imensa quantidade de estresse.

Portanto, a mente não será capaz de relaxar completamente à noite.

Em vez disso, passará por um período em que as ondas cerebrais movem-se extraordinariamente rápido, causando mais pensamentos e consumindo mais energia.

Tudo o que uma pessoa passou durante o dia será lembrado à noite. O corpo vai gastar grande quantidade de energia e recursos para processar os mesmos pensamentos várias vezes, e isso causa fadiga e falta de energia para o dia seguinte.

A mente e as ondas cerebrais

Em relação à mente e como as ondas cerebrais respondem às fases da insônia, existem três estudos diferentes para mostrar como o cérebro reage durante a noite. Provando que o cérebro aprende e memoriza processos de funções que afetam uma pessoa dormindo.

Quanto mais você aprende durante o dia, mais pensamentos e memórias serão processados pelo cérebro durante a noite. Os sonhos vêm dos pensamentos e das experiências da vida real. Quanto mais você experimenta da vida, mais sonha durante à noite.

A capacidade de ter uma variedade maior de sonhos permite que a mente se acalme e forme imagens vagas para reforçar sua memória. Quando você cai em sono profundo, tende a estar no estado de sonho. Às vezes, você pode até ter pesadelos. Tudo provém de seus pensamentos subconscientes e do tipo de experiência que você costuma ter.

Dia x Noite

Então, o que está acontecendo no cérebro dos insones? Em primeiro lugar, o cérebro deles é mais ativo durante a noite e tem dificuldade em se alcançar o estado mais calmo e relaxado.

Em um dos estudos sobre ondas cerebrais durante a insônia, os cientistas provaram que os neurônios do cérebro dos insones são mais ativos à noite.

Os insones tendem a ter muitos pensamentos passando por suas cabeças, o que resulta em insônia.

Eles estão experimentando um constante estado de processamento de informações durante todo o dia sem conseguir fazer isso parar.

Em última análise, eles terão insônia e vão enfrentar as consequências de não ter descansado o suficiente.

Especialistas afirmam que a insônia não deve ser vista diretamente como distúrbio noturno.

Na verdade, é mais uma condição cerebral de 24 horas, e isso faz com que o cérebro permaneça ativo ao longo do dia.

O sono desempenha um papel importante no processamento e armazenamento de memórias.

A falta de sono irá interferir na sua memória a longo prazo.



Você terá problemas para se concentrar, lembrar de fatos e até pequenos detalhes. Essa teoria foi testada com um grupo de estudantes em um teste curto. Um grupo teve uma noite inteira de sono, enquanto outro grupo não dormiu na noite anterior. Os resultados?

Os estudantes que dormiram mais conseguiram se concentrar mais e conseguiram recordar suas respostas do teste algumas horas depois.

O grupo de estudantes que não dormiu o suficiente lutou com o teste, pontuou abaixo da média e dificilmente se lembrou das respostas, e terminaram o teste bem mais tarde.

Os Mitos

O objetivo deste experimento é provar a importância do descanso para o foco e memória de uma pessoa. Por uma questão de fato, insones não conseguem ter o mesmo nível de concentração daqueles que descansam o suficiente.

Surpreendentemente, algumas pessoas acreditam que podem ter a mesma atenção durante o dia. Só porque o cérebro delas é tão ativo à noite quanto durante o dia, isso não significa que pode funcionar no nível máximo.

Além da falta de concentração, a pesquisa mostra que insones têm mais plasticidade cerebral.

No entanto, a pesquisa sobre como a plasticidade contribui para os estados de insônia ainda é desconhecida.

Mas o que eles sabem é que a plasticidade do cérebro se acumula ao longo da vida de uma pessoa e contribui para outras formas de doença mais tarde.

Plasticidade cerebral é a capacidade do cérebro de mudar estrutural e funcionalmente em resposta a problemas físicos ou fatores ambientais.

Na maioria dos casos, a plasticidade cerebral nos permite absorver novas informações, aprender coisas novas e continuar a crescer ao longo da idade adulta.

Mas no caso de insônia, isso danifica as células do seu cérebro e leva à plasticidade cerebral que causa a falta de retenção de memória e falta de foco.

Não apenas a curto prazo, mas a longo prazo também. É mais desafiador se apegar a todos os níveis de concentração e memória quando uma pessoa envelhece.

O cérebro da mente inquieta

Outra pesquisa foi feita para descobrir como o estresse e a ansiedade afetam o sono. O objetivo era determinar se uma pessoa com um estilo de vida estressante tem insônia e como o cérebro responde a noite.

E aqui está o resultado: a função cognitiva do cérebro não muda independentemente de terem insônia ou não. Contudo, insones acham mais difícil se concentrar e processar informações ao longo do dia.

A maioria das pesquisas mostra que a mente dos insones vagueia durante a noite.

Eles terão dificuldade em se concentrar nos dias que se seguem; enfrentarão desafios para gerenciar seu trabalho, estudos e até a vida pessoal deles.

Em outras palavras, a mente achará difícil funcionar perfeitamente no dia seguinte e os insones serão incapazes de executar o seu melhor.

Outra parte da pesquisa comparou a função memória e eficiência para concluir as tarefas atribuídas à insones e para aqueles que descansam o suficiente.

Estudos mostram que os insones não conseguem recordar a maioria das suas memórias durante o dia.

Como resultado, eles enfrentam dificuldades em completar suas tarefas diárias. Suas mentes vagueiam até quando eles estão executando tarefas simples.

Por exemplo, quando trata de se preparar o café da manhã, aqueles com uma quantidade saudável de sono vão para a cozinha, fazem escolhas rápidas e iniciam seu dia.

Por outro lado, aqueles que sofrem de insônia entram na cozinha, acabam abrindo mais armários, buscando através dos mesmos alimentos, e são incapazes de decidir o que eles deveriam tomar no café da manhã!



E aqui está a explicação: as ondas cerebrais de um insone são mais lentas, e isso fará com que ele se mova em um ritmo mais lento e esqueça coisas simples rapidamente.

Além disso, à medida que avançam durante o dia e, à medida que mais tarefas acontecem, o pré-frontal córtex começará a ter menos recursos, e as ondas cerebrais se tornam irregulares

O cérebro tentará permanecer ativo, mas não terá energia suficiente para processar tudo. Portanto, o cérebro irá se esgotar eventualmente se você estiver sofrendo de insônia.

A matéria cinzenta

O terceiro e último estudo científico é para determinar o papel da massa cinzenta do cérebro.

A coisa mais importante a saber sobre a substância cinzenta é que ela existe no lobo frontal e controla os processos de memória e função executiva.

Quando os insones não dormirem o suficiente durante a noite, eles terão uma substancial diminuição da massa cinzenta.

Se eles estão sofrendo de insônia ou dificuldade para dormir em geral, eles começarão a desenvolver sintomas de depressão ou trauma lentamente. Geralmente, a causa subjacente da insônia é o estresse.

A melhor maneira de resolver esta questão é consultar um médico para descobrir que tipo de solução seria melhor para você.

Em poucas palavras, a mente precisa dormir e descansar o suficiente para ter uma concentração adequada.

Insônia só vai colocar seu corpo no modo exaustão e, portanto, você não estará descansando o suficiente.

A próxima coisa importante a lembrar é de obter uma boa nutrição e dormir à noite toda.

Não importa o quão difícil seja encontrar um equilíbrio, é importante ter um alto nível de concentração todos os dias para tirar o máximo proveito do seu descanso.



Capítulo 3: Sonolência - O Tormento

No último capítulo, a mente foi explorada para entender como a insônia afeta diretamente o cérebro.

Possuir este distúrbio por qualquer quantidade de tempo causará um enorme impacto negativo sobre a mente.

Além da perda de memória, a insônia também resulta em cansaço, descuido e falta de alerta no dia seguinte.

A mente e o corpo precisam descansar para funcionar bem no dia seguinte.

E se não há descanso, então a matéria cinzenta, a memória, a elaboração e os deveres da mente desmoronam, e os insones terão dificuldade em passar o dia.

A mente deles vagará, e eles terão de se esforçar muito para manter o foco no que fazem.

As 5 coisas que você faz todas as manhãs

Aqui está um pequeno exercício: Primeiro, tente pensar em todas as coisas que você fez desde o momento em que acordou hoje.

Refleta sobre as cinco primeiras coisas que você fez. Você pode desligar o despertador, verificar o telefone, se levantar, acender as luzes e caminhar até o banheiro.

Não importa qual seja sua rotina habitual, você tende a executar todas as suas atividades regulares com perfeição.

Acredite ou não, você inconscientemente realiza todas essas atividades sem pensar muito, apenas porque se tornou uma rotina diária. No entanto, quando você tem insônia, não está tão focado como você costuma estar normalmente.

A mente continuará a pensar rápido normalmente, mas não vai possuir todos os recursos e energia para funcionar corretamente.

Em outras palavras, você pode encontrar dificuldade em realizar suas primeiras cinco atividades pela manhã e pode ser uma luta para concluir cada uma delas.

Uma maneira fácil de confirmar isso é quando você percebe que demorou mais tempo do que deveria ao executar essas tarefas.

As cinco ações que deveriam levar apenas 2 minutos para concluir podem acabar levando mais de 10 minutos quando você não teve descanso suficiente. Pode ser que você esqueça de fazer uma ou duas tarefas.

Você pode esquecer de desligar o alarme ou você pode esquecer de verificar sua agenda.

Muitas coisas diferentes podem acontecer, mas no geral isso é apenas a ponta do iceberg quando você está lutando contra a insônia.



Prejudicando sua vida profissional

Após a primeira noite de insônia, você pode notar uma queda significativa no seu nível de energia.

Você percebe que fica difícil planejar as coisas, ou você pode achar mais desafiador, lembrar-se de todas as informações durante o dia.

Na maioria dos casos, sua rotina diária pode começar com o despertar, se preparando para o trabalho ou até mesmo para ir fazer compras.

Qualquer atividade requer 100% de foco para garantir alto desempenho e eficiência. Caso contrário, você pode enfrentar a bronca do seu chefe. Não importa o quanto exausto você se sinta você só conseguirá manter a simpatia por pouco tempo.

Existe um limite para a quantidade de atestados por doença que você pode receber em um ano. Então não deixe que a insônia destrua sua vida pessoal e profissional. Assuma o controle e livre-se dela de uma vez por todas.

No seu trabalho, espera-se que você conclua as tarefas antes de um certo prazo. Você sendo responsável por carregar caixas, fazer pesquisas ou até mesmo escrever, tem sempre o objetivo de alcançar suas metas todos os dias.

Você tem que ter o melhor desempenho o tempo todo para receber seu merecido salário no final do mês. Qualquer descanso sacrificado durante a noite pode resultar em mau desempenho no dia seguinte.

Você tem sentido a sonolência?

Todo mundo tem seu ritmo de sono único e especialistas recomendam de 6 a 8 horas de sono diariamente. O número exato depende do indivíduo. Alguns de nós precisam de mais descanso, outros menos. Mas no final do dia, perder algumas horas de sono é sempre melhor do que perder uma noite inteira de descanso.

Por exemplo, em vez de completar oito horas de sono, você só dorme seis horas. Aquelas duas horas de sono podem parecer cruciais, mas não farão tantos danos à sua vida como a insônia. Perder duas horas de sono pode puxar você pra baixo, mas as chances são grandes de que você ainda seja capaz de se puxar de volta e realizar todas as tarefas até o final do dia.

Por outro lado, perder uma noite inteira de sono pode derrubar seu cérebro. Ele passara o dia lutando com tarefas simples. Por exemplo, quando seu chefe coloca uma agenda em sua mesa, você pode ler o conteúdo sem problemas. Mas percebendo que cada item da lista passa a ser complicado para quem tem insônia. O que era para ser um passeio no parque pode parecer uma missão impossível para insones.

Muitas vezes, você perde o foco e o propósito do dia se não tiver dormido direito. Você passa constantemente a buscar a maneira mais rápida de fazer as coisas durante o dia, em vez de pensar na melhor maneira de se fazer as coisas ao longo do dia.

No começo, pode parecer administrável porque você ainda é capaz de realizar as tarefas pontualmente de vez em quando. Mas a verdade é que isso prejudicará sua reputação em seu local de trabalho a longo prazo, devido à má qualidade do seu trabalho.

Além disso, os insones são conhecidos por terem mau humor e má relação de trabalho com seus colegas. As pessoas perceberão sua ineficiência uma hora ou outra. Seu chefe vai observar que você está trabalhando em ritmo mais lento, que não está focando tanto, e que você não tem a atitude certa para completar o trabalho. Isso pode te desfavorecer com o seu chefe, você pode correr o risco de ser demitido.



Embora isso possa parecer improvável para você agora, você deve ter em mente que a possibilidade é muito alta.

A insônia é um fator angustiante para a vida, isso não só pode causar problemas a alguém no local de trabalho, como também em sua vida pessoal.

Prejudicando sua vida pessoal

Quando você pensar em sua vida pessoal, pense em tudo o que é importante para você, coisas que você guarda muito no coração. Você pode pensar em sua esposa, marido, filhos, animais de estimação ou quaisquer outros aspectos.

Algumas pessoas podem até pensar em seu jardim ou no projeto de reforma em que eles estão trabalhando. Não há resposta certa ou errada para isso.

É a sua própria vida, e a chave do sucesso em sua vida pessoal é manter o equilíbrio.

A maioria das pessoas realizam suas rotinas diárias sem estar colocando muito pensamento afim disso. Exemplos são tarefas simples, como preparar o café da manhã para seus filhos, dirigir seu carro ou ir a algum lugar para comer.

Normalmente, essas não são tarefas difíceis, mas os insones podem sentir de outra forma.

No momento em que a vida pessoal de uma pessoa começa a sair do equilíbrio, isso resulta em momentos estressantes e eles começam a questionar se existe alguma maneira de voltar ao estado de equilíbrio.

Não importa se o estresse está vindo de não ter as compras a tempo ou acordar tarde, uma quantidade mínima de estresse pode se acumular em algo que está fora de controle.

Insônia causa uma quantidade significativa de estresse e exaustão. Não haverá pensamentos específicos em sua mente; sua mente só vagará com pensamentos aleatórios sem contexto, o mesmo também pode ser aplicado à sua vida profissional.

Se você está sofrendo de insônia e você precisa preparar seus filhos para a escola, você pode perder a lancheira, esquecer de passar as roupas e a lista continua.

Lembre-se sempre de se colocar em primeiro lugar, pois “O amor próprio NÃO é Egoísta”. Quando você se coloca constantemente por último, se encontrará em uma espiral descendente. incapaz de cumprir seu objetivo final na vida.

Agora é a hora de acabar com o estigma de um enorme equívoco em nossa sociedade, a percepção de se colocar em primeiro lugar como arrogante, mal e egoísta. O que eles não conseguiram entender é que, se você estiver ocupado atendendo às demandas dos outros sem alcançar seus objetivos pessoais, você se sentirá constantemente insatisfeito e condenado.

Você perderá a sua motivação, entusiasmo e produtividade se você viajar por esse caminho. Então pare de se preocupar em agradar os outros e priorize primeiramente a si mesmo.

Somente fazendo isso, você terá um momento imparável para realizar mais e ter mais a oferecer em troca.

Em casa, você pode precisar manter as coisas em ordem cortando o gramado ou andar pela casa para verificar se há focos de insetos.

Não importa o que você faz, é preciso lembrar as etapas para executar cada ação com precisão.

No momento em que você está sofrendo de insônia, você não será capaz de se lembrar muito bem das coisas e tudo parece mais difícil de fazer.

Outra parte vital da sua vida pessoal é o seu relacionamento com os outros. Seja seu parceiro, marido, esposa, namorado ou namorada, estar em um relacionamento é um trabalho por si só.

. Se você não conseguir dar muita atenção ao seu parceiro porque você não tem descansado o suficiente, então você pode esperar que seu relacionamento azede. Esta situação levará a argumentos, insatisfação, frustração, solidão e tristeza em um relacionamento.

Todas essas emoções podem dar errado, a ponto que um problema maior possa se desencadear.



Lidar com insônia

É difícil lidar com insônia quando você não tem mais energia dentro de você. Você se sentirá cansado o tempo todo e vai se preocupar menos com as coisas que estão acontecendo ao seu redor. Sua mente vagará, e muitas vezes, esses pensamentos não vão fazer sentido.

A própria vida já é difícil o suficiente. Agora, imagine adicionar o fato de que você não está descansando direito e ainda tem que lidar com todos os obstáculos da vida apresentados a você. Como você se sentiria? Sobrecarregado? Estressado?



Você pode acabar perdendo tempo no seu local de trabalho. Você pode deixar de fazer as suas refeições em família chateando seus filhos. Você pode começar a esquecer tudo, as pequenas coisas que você costumava fazer pelo seu relacionamento.

Muitas áreas da sua vida podem ir por água abaixo devido à insônia. Com tudo isso em mente, agora é a hora para se proteger de perder o sono e ter um descanso ideal toda noite.



Capítulo 4: O Tratamento: Tratamento Natural e Tratamento Artificial.

O sono é incrivelmente importante para a saúde. Precisamos dormir para o nosso corpo se regenerar e se recuperar das atividades do dia a dia.

Infelizmente, muitas pessoas têm dificuldade em adormecer ou simplesmente não dormem o suficiente, e é aí que os tratamentos para Insônia entram.

Existem duas categorias básicas quando se trata de drogas para insônia.

1.Tratamento Artificial

A primeira é o Tratamento Artificial. Esse tipo de solução pode ser encontrado na farmácia e na clínica. Eles são geralmente prescritos para atingir a doença na fonte. Mesmo artificial estas drogas geralmente custam uma bomba, mas normalmente produzem resultados mais rápidos.

Atualmente, a maioria das drogas para insônia é tóxica, cheias de produtos químicos nocivos que não são seguros para serem consumidos por um período prolongado de tempo

2.Tratamento Natural



O outro tipo de solução é o chamado Tratamento Natural. Pessoas têm praticado medicina natural por séculos. Este tipo de solução utiliza o processo de recuperação natural do corpo para combater a insônia.

Muitas vezes, é menos caro, mas o que os faz se destacar é o fato de que eles não são tão tóxicos quanto as drogas artificiais.

Independentemente de qual tipo de solução você escolher, o objetivo é ajudá-lo a adormecer e permanecer dormindo.

Essas soluções destinam-se a ajudá-lo a descansar durante à noite. A maioria deles causa sonolência, por isso é melhor tomá-los antes de ir para a cama, a menos que a bula afirme o contrário.

Também é importante se consultar com um médico antes de tomar qualquer droga listada abaixo.

1. Eszopiclone: Também conhecido como Lunesta, é um grupo de drogas capaz de fazer você dormir com facilidade e rapidez. Estatísticas mostram que Lunesta pode levar a maioria das pessoas a dormir por uma média de 7 a 8 horas.

É um grupo forte de drogas, portanto, fique longe a menos que você precise de um descanso noturno completo para evitar grogue. Os órgãos regulamentadores limitam a dose não mais que 1mg. Mais do que isso pode trazer o risco de sonolência para o próximo dia.

2. Ramelteon: Este grupo de drogas funciona de maneira diferente, não causa efeitos adversos aos usuários, como sonolência, e assim por diante. Drogas comuns usadas para induzir o sono visam o SNC (Sistema Nervoso Central), reprimindo suas funções e colocando o usuário em estado de sono.

Ramelteon, por outro lado, visa especificamente o ciclo sono-vigília. Esta droga é prescrita para aqueles que têm dificuldades em adormecer. Devido a falta de efeitos colaterais, Ramelteon pode ser prescrito a longo prazo. A droga também não mostrou histórico de abuso ou dependência.

3. Zaleplon: Também conhecido como Sonata. A maioria das drogas tem um longo tempo de ativação em um corpo humano. Sonata não é um deles. Entre as mais recentes pílulas para dormir, o Sonata conseguiu se manter ativo no sistema pelo menor tempo possível. Em outras palavras, esta droga deixa pouco ou nenhum efeito colateral um tempo depois. Por exemplo, se uma pessoa tem dificuldade em adormecer, uma pílula de Sonata irá ajudá-lo a adormecer sem sentir nenhum outro efeito no dia seguinte.

4. Doxepin: Também conhecido como Silenor. Este grupo de drogas é prescrito especificamente para aqueles que têm dificuldade em permanecer adormecido. Você poderia dizer que esta é uma droga artificial para os agitados que acordam facilmente à noite por quaisquer pequenos estímulos. Atua suprimindo os receptores de histamina, assim ajudando na manutenção do sono depois de adormecer

Tomar Silenor requer que você fique dormindo por um período determinado, não consuma Silenor, a menos que você consiga dormir durante 7 a 8 horas. A dosagem depende da sua resposta ao tratamento, saúde e idade.

5. Benzodiazepínicos: Os benzodiazepínicos são úteis para ambos, insônia de curto e longo prazo. Tem um efeito duradouro no corpo porque ele permanece no sistema por um longo tempo. Então, para quem tem ou teve insônia por muito tempo, esta droga pode ser útil na jornada de recuperação completa.

É comumente usado para tratar pesadelos prolongados e sonambulismo. Como o efeito desta droga é inflexível, você pode sentir-se cansado e sonolento no dia seguinte.

Outro efeito colateral desta droga é que ela pode resultar em dependência, o que significa que você pode ter que confiar nessa droga para adormecer e continuar dormindo no futuro.

Benzodiazepínicos podem ser encontrados em comprimidos para dormir Triazolam (Halcion), Alprazolam (Xanax), Temazepam (Restoril) e outras.

É importante fazer uma avaliação médica antes de tomar quaisquer pílulas para dormir. Visite um médico para um exame completo. Sempre consulte o seu médico sobre os efeitos adversos de quaisquer drogas antes de decidir quais pílulas tomar.

Cada um deles pode causar diferentes efeitos colaterais. Os efeitos colaterais podem ser dor de cabeça, grave reação alérgica, sonolência prolongada, para citar apenas alguns.

Por outro lado, alguns preferem recorrer a soluções naturais. Você não precisa depender de produtos químicos com efeitos nocivos, efeitos adversos, especialmente ao acordar. Em vez disso, por que não usar soluções naturais para reparar o ciclo do sono e pôr um fim à insônia?

3. Vá acampar

Quando o programa da TV ou o telefone o mantém acordado até tarde da noite, é hora de pegar a barraca e ir acampar. Ficar longe de dispositivos eletrônicos e desfrutar de uma desintoxicação digital de vez em quando.



Coloque-se em uma zona livre de distrações e fique atento ao seu redor. Utilize esse tempo para meditar, faça alguma yoga, escreva, relembre seus pensamentos ou simplesmente respire.

Segundo vários estudos, os campistas que ficam longe de aparelhos e praticam rituais como meditar ou ouvir música adormecem cerca de duas horas mais cedo do que o habitual.

Outro ponto importante a lembrar é que os dispositivos digitais contribuem para a insônia. Verificou-se que fontes de luz artificiais podem afetar negativamente os ritmos circadianos. Tente dormir no chão, não no carro ou na cabine.

Dessa maneira, você ficará conectado e será um com a natureza.

Independentemente do que você faz durante o acampamento, o objetivo final é relaxar, distanciar-se de distrações e cobranças dos outros, ficar longe da luz artificial e se conectar com a natureza.

Ficar sob a luz natural e adormecer quando o sol se põe. Você redefinirá seus ritmos de sono como nunca antes.

4. Musicoterapia

A música tem sido usada desde os tempos antigos para combater a insônia. Ela é uma ferramenta de combate a ansiedade que pode contribuir para a má qualidade do sono.

A principal vantagem dessa técnica é que é fácil de usar e não tem efeito colateral.

Existem muitos tipos diferentes de musicoterapias, e eles diferem nos tipos de estimulação neurológica que evocam.

Por exemplo, a música clássica, que pode ser uma ferramenta poderosa para conforto e relaxamento enquanto o rock pode causar desconforto. Tente ir para música relaxante e suave que tem sons da natureza como o oceano, pássaros, cachoeira, etc.

Vários estudos mostraram que pessoas que ouvem música calma antes de ir para a cama tiveram uma melhora na qualidade do sono durante a noite do que pessoas que não. Portanto, se você está tendo problemas para cair no sono, isso poderia ser uma solução.

5. Desligue-se para dormir melhor

O sono não é um interruptor de ligar e desligar. Seu corpo precisa de tempo para se descontraír e se preparar para os olhos fechados.

Os insones costumam encontrar dificuldade em desligar o cérebro à noite. Você pode tentar se desligar para dormir melhor.

Essa técnica ajuda a acalmar as coisas, para que seu corpo entenda que é hora de conseguir descansar. Para preparar o cenário para o sono, é importante relaxar e escurecer nossa mente.

Por exemplo, se você tomar um banho quente antes de dormir, ele produzirá uma queda na temperatura corporal, motivando o corpo a começar a se preparar para dormir.

Ao tomar um banho quente, sua temperatura corporal vai desacelerar funções metabólicas como respiração, digestão e frequência cardíaca.

Seu corpo vai entender que é hora de desacelerar e relaxar. Se você tem o hábito de ouvir música antes de ir para a cama todas as noites, seu corpo estará condicionado a ouvir música indicando a hora de dormir.

É tudo sobre hábitos e condicionamento. É recomendável tirar pelo menos meia hora de descanso antes de dormir para respirar ou relaxar, praticar exercícios para limpar sua mente.

O objetivo dessa hora de desligamento é para sinalizar ao seu cérebro que é hora de relaxar, relaxar e finalmente dormir.

6. Dormir em um quarto fresco

Aqueles que têm problemas para dormir geralmente mantêm uma temperatura corporal mais alta antes de adormecer em comparação aos seus colegas mais saudáveis.

Assim, esse grupo de insones precisa esperar pelo menos de 2 a 4 horas antes do corpo diminuir a temperatura e iniciar o sono.

Pesquisas mostram que a temperatura ambiente ideal para dormir é entre 16 e 20 graus Celsius.

Quando você está tentando dormir, seu cérebro desfruta do ambiente frio. Além disso, dormir em um quarto frio também ajuda no combate ao envelhecimento.

Isto ajuda na liberação de hormônios anti envelhecimento conhecidos como melatonina, um potente antioxidante que combate a inflamação, fortalece o sistema imunológico, previne a deterioração cognitiva e o câncer.

Há um ditado que diz que quem vai dormir cedo e acorda cedo vive mais tempo.

Faz muito sentido, considerando que dormir em um quarto resfriado reduz a neuro degeneração e o estresse oxidativo. Eu poderia continuar citando os vários benefícios antienvelhecimento de ter um boa noite de sono em um ambiente frio.

Mas a chave para melhorar a produção de hormônios antienvelhecimento em seu corpo é ter um sono adequado.

E o primeiro passo para fazer isso é criar um ambiente de sono ideal, diminuindo a temperatura do quarto. Insuficiente, o sono traz muitos efeitos prejudiciais ao seu estado físico e saúde mental. Em última análise, pode colocar sua vida em risco.

Portanto, certifique-se de corrigir seus hábitos de sono, e você pode começar fazendo isso criando um ambiente ideal para dormir.

7. Libere o suor

Exercite-se cedo. Não é segredo que o exercício melhora o sono e a saúde geral. Um estudo publicado na revista Sleep mostra que a quantidade de exercício realizado e quando ele é feito faz muita diferença.

Os pesquisadores descobriram que as mulheres que se exercitam com intensidade moderada por pelo menos 30 minutos todas as manhãs, 7 dias na semana, têm menos problemas para dormir do que as mulheres que se exercitam menos ou mais, tarde no dia.

O exercício matinal parece afetar positivamente nosso ritmo corporal que, por sua vez, melhora a qualidade do sono. Uma das razões para essa interação entre exercício e sono pode ser a temperatura do corpo.

A temperatura do seu corpo aumenta durante o exercício e leva até 6 horas para voltar ao normal. Aí está o porquê as temperaturas mais baixas do corpo estão ligadas a um sono melhor. É importante dar tempo para seu corpo esfriar antes de dormir.

O sono é uma parte crucial da nossa saúde e recuperação. Leve a sério, e procure a ajuda de um profissional de medicina funcional se você não conseguir dormir sob controle. Tudo isso requer disciplina e comprometimento. Depois de redefinir seu relógio biológico e voltar ao ritmo normal, você finalmente desfrutará dos benefícios de um sono reparador.

Capítulo 5: Modificações do Estilo de Vida para Insones

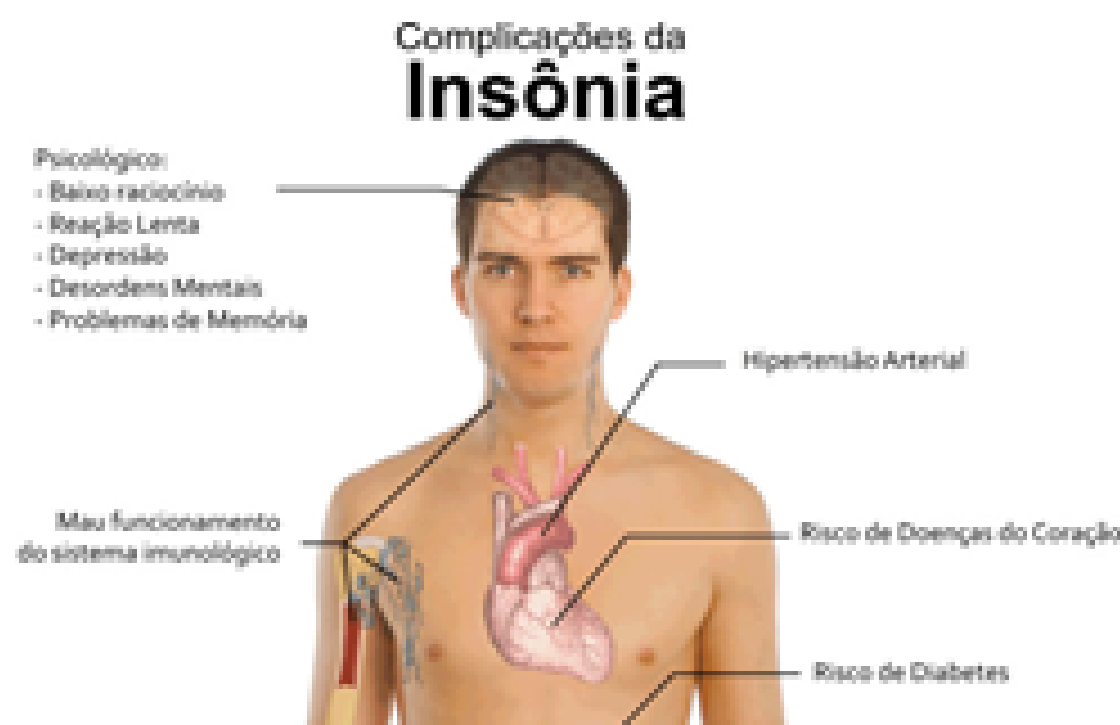
No capítulo anterior, falamos sobre os dois aspectos fundamentais das categorias de drogas para superar a insônia. No entanto, esses fatores extrínsecos não poderiam lidar com a raiz da insônia. Sim, você pode se sentir melhor depois de experimentar essas soluções, mas a insônia só pode ser eliminada completamente se a origem do problema for sanada.

Caso contrário, existe uma grande chance de se ter uma recaída. Então, qual é a raiz da insônia? Para muitos, a principal causa é ter um estilo de vida ruim e maus hábitos de sono. Simples mudanças no estilo de vida podem fazer muita diferença na qualidade do seu sono.

Embora que nem toda insônia seja causada pelo estresse, é inegável que pessoas com experiência em andamento de estresse sejam mais suscetível a insônia. No caso de estresse relacionado a insônia, tratar ou eliminar o estresse solucionará o problema.

Conforme mencionado no capítulo anterior deste livro, estresse afeta a qualidade do sono, e pode prejudicar o ritmo de uma pessoa. Portanto fica difícil adormecer à noite e ficar acordado durante o dia.

É importante lidar com todas as partes da sua vida da melhor maneira possível para garantir que você esteja em um equilíbrio saudável. Você precisa se certificar de dormir o suficiente diariamente.



O sono desempenha um papel importante na sua saúde física. Dormir por um curto período de tempo pode não ser o suficiente e pode te deixar mal-humorado e irritado. Os efeitos a longo prazo podem ser graves, para citar alguns: problemas cardíacos, depressão, acidente vascular cerebral e ataque cardíaco.

Segundo especialistas do sono, vários estudos mostraram que quando as pessoas dormem o suficiente, elas não apenas se sentem melhor, mas também aumentam suas chances de viver mais, de uma forma saudável e realizada.

Para superar a insônia, você deve ficar longe de nicotina, cafeína e álcool. Tudo isso fará com que a mente fique inquieta por horas. Ingerir uma quantidade constante de cafeína forçará a mente a ser mais ativa do que ela é normalmente.

A maioria das pessoas precisam de energia para começar o dia, então elas recorrem a estimulantes. A cafeína é uma das opções mais populares como estimulante para garantir atenção e vigília pela manhã e pelo resto do dia.

No entanto, elas ignoram o fato de que a cafeína é uma das principais causas de insônia. Isto estraga o equilíbrio natural de vigília e sono.

Portanto, os insones devem ficar longe dessas bebidas para ter um sono de qualidade. Pule essa parte do café, que pode ser a razão pela qual você está tendo problemas para adormecer e dormir à noite, ao invés disso pegue um copo de água pura.

Além disso, definir um horário de sono para si mesmo é uma das melhores técnicas de autoajuda para insônia. É um grande passo na superação da insônia para sempre. É muito importante ir para a cama a mesma hora da noite e acordar à mesma hora todas as manhãs, porque o corpo precisa de consistência. O corpo gosta de uma rotina.

Com um horário regular para dormir e acordar, é mais provável que o corpo permaneça no caminho certo. Se puder, evite alternar horários, festas noturnas, turnos da noite ou outras coisas que possam interromper seu horário de sono.

Quando tiver dificuldade em adormecer, tente beber um copo de leite morno. É um dos ajudantes tradicional para insônia, e há evidências de que ele pode ajudá-lo a obter uma melhor qualidade do sono.

Não somente isso, o leite ajuda a impedir que a fome perturbe seu sono, e também contém um aminoácido chamado triptofano, que é convertido no cérebro em um produto químico "relaxante" conhecido como serotonina.

O cálcio é muito pró-metabólico, reduzindo o estresse e os níveis decrescentes de hormônio da paratireoide, que tem sido conhecido por desempenhar papel na insônia. Além disso você também pode ajustar sua própria programação diária para incluir tempo para yoga ou meditação.

Há uma abundância de evidências de que yoga e meditação podem melhorar os padrões de sono, dramaticamente. Ter algum tempo de relaxamento para si mesmo é importante. Essas técnicas podem ser feitas em casa até para se ter mais conforto e privacidade, elas ajudam a aumentar sua flexibilidade, relaxar sua mente e desestressar o seu corpo.

Tente gastar pelo menos 30 minutos por dia para meditação ou yoga. Tipicamente meditação e yoga são melhor praticadas no início da manhã, em local calmo e com exposição à luz solar.

Para meditação, tudo o que você precisa fazer é sentar e limpar sua mente. Tente ouvir música relaxante para ajudar a se acalmar.

Quando você começar a se acostumar com a ideia de meditar durante o dia, a mente passará a relaxar mais rapidamente durante a noite e, portanto, você terá mais facilidade em adormecer.

Quanto ao yoga, você pode ir para aulas de yoga com seus amigos ou praticar em casa para obter mais privacidade. Vai beneficiar o seu dormir de várias maneiras.

A prática de certas posturas de yoga aumenta a circulação sanguínea para o centro do sono no cérebro, e isso tem o efeito de normalizar o ciclo do sono. Lembre-se, dormir não é uma escolha de estilo de vida ou um luxo; é natural e necessário.

Então, elimine as causas subjacentes, mude sua dieta, beba um copo de leite morno, defina um horário para dormir, para um pouco de yoga e meditação. Siga os conselhos mencionados acima e, eventualmente, você terá um sono de qualidade.

Capítulo 6: Desligando-se

Lutando contra a insônia

Combater a insônia é uma batalha difícil. Quando você está tentando tratar a insônia, você está realmente tentando parar sua mente de ser muito ativa à noite.

Não há razão para ter medo de ficar acordado por inúmeras noites seguidas e imaginando se tudo isso vai acontecer, no fim das contas, ficar se preocupando apenas provocará noites sem dormir.

Então pare de lutar contra a insônia na sua cabeça! Tudo o que você precisa fazer é desligar seu cérebro.

À noite, você quer que sua mente desacelere até o ponto em que você possa adormecer rapidamente. Ter uma quantidade adequada de sono ajuda você a ficar totalmente alerta no dia seguinte e garante um boa noite de descanso.

Uma das razões pelas quais as pessoas lutam para adormecer é porque seu cérebro inquieto se recusa a desligar.

Mais frequentemente do que nunca, ele começa a pensar em coisas inúteis que não servem propósito, e apenas te impedem de adormecer.

Desligar-se necessita de prática. Para muitos adultos ocupados, a única hora que eles refletem sobre suas vidas é durante a hora de dormir!

É bom refletir de vez em quando, mas não durante a hora de dormir. Muitas vezes, esse é o maior responsável que te impede de adormecer.

Portanto, para aqueles que querem refletir sobre suas vidas, considerem acordar mais cedo para ter tempo de manhã para fazer isso, ou mesmo agendar algum tempo durante o dia para refletir.

Noite estimulante = sono ruim

Outra razão pela qual as pessoas não conseguem desligar-se é que elas têm muitas atividades noturnas que são estimulantes demais, fazendo com que elas fiquem acordadas ao invés de se sentirem cansadas.

Alguns até gostam de cafeína a noite! Não é de admirar que as pessoas estejam lutando para adormecer!

Portanto, fique longe do café, do seu celular, notebook, e de televisão quando for a hora de dormir. Evite durante a noite atividades que te façam pensar muito ou exijam esforço físico. E a mais importante, evite a "tela azul" dos dispositivos eletrônicos.

Nunca perca outra noite de sono

Outra chave para adormecer é agendar seu sono. A maioria das pessoas não faz isso.

Ao em vez disso, elas optam por adormecer apenas quando estão cansadas.

Mas o que elas deveriam fazer é configurar a rotina e agendar a hora de dormir. Após repetições, sua mente estará condicionada a desligar quando o relógio bater o habitual horário de adormecer.

Dormir com uma rotina regular é sem dúvida a melhor técnica para garantir um sono de melhor qualidade. De fato, nosso corpo se desenvolve em horário de sono consistente e de regularidade.

Apesar não existir uma solução universal, manter uma rotina consistente do sono, definitivamente ajudará a combater a insônia crônica de uma vez por todas.

Como "desligar" à noite

A primeira coisa que você deve fazer depois de jantar e tomar banho à noite é desligar seus eletrônicos.

Ter o telefone ou o computador ligado quando você estiver se preparando para a cama estimulará seu cérebro, e eventualmente vai atrapalhar seu sono.

Admita, seus dispositivos eletrônicos são viciantes e você não sabe quando parar.

A luz interferirá no seu padrão de sono e fará com que você fique totalmente acordado. É recomendável evitar o uso de seus aparelhos, isso custa pelo menos 1 hora sem dormir.

Ler antes de dormir é bom, mas não através dos seus dispositivos. Ler um livro físico como um hobby ajuda você a se preparar para dormir.

Você pode relaxar completamente lendo um bom livro, e é bom fazê-lo enquanto está deitado na cama. Caso contrário, é melhor ler em outro cômodo.

A próxima coisa que você pode fazer é ouvir música e anotar qualquer tipo de lembretes que você precisará para o dia seguinte. A música irá ajudá-lo a acalmar sua mente e remover o estresse.

Tente ouvir músicas mais suaves e mais lentas. Ouvir qualquer coisa que seja alta ou excitante estimulará a mente, e será mais difícil para você adormecer.

Por exemplo, você se sentirá muito mais relaxado ao ouvir música clássica do que rock.

Outra dica é planeje seus dias antes de dormir. Escrever lembretes para o dia seguinte ajuda a limpar sua mente.

Ficar acordado na cama, lembrando-se constantemente de que você precisa se lembrar de algo manterá sua mente ativa.

Pense no seu bloco de notas como um cofre "despeje e esqueça". Simplesmente pegue um pedaço de papel e rabisque algumas anotações. Isso vai ajudar você a se acalmar e adormecer mais rápido.

Outra coisa que você pode fazer é tomar uma bebida relaxante, como chá antes de dormir. No entanto, certifique-se de ficar longe de cafeína, álcool e bebidas com uma quantidade alta de açúcar.

Uma boa xícara de chá pode acalmar sua mente e ajudar seu corpo a relaxar. Essa é uma excelente maneira de criar tempo para si mesmo. Você pode fazer isso enquanto lê ou ouve

música. Se você não sente prazer em beber chá, então considere fazer um lanche leve antes de dormir.

Não consuma qualquer coisa que seja muito rica em calorias e difícil de digerir.

Independentemente disso, um lanche leve é bom porque, às vezes, a razão de você estar tendo problemas para dormir é simplesmente devido a fome.

Outra maneira de garantir um sono reparador é diminuir a temperatura do seu quarto.

A melhor maneira de fazer isso é ajustar o climatizador de ar para ficar um pouco mais frio.

Nosso corpo está condicionado a receber um sinal de que é hora de descansar quando entra em um ambiente mais frio.

Além disso, por que não tomar um banho rápido antes de dormir.? De preferência um chuveiro frio para esfriar imediatamente.

Caso contrário, você pode tentar usar um ventilador, um colchão mais frio ou fazer uma pequena caminhada antes de dormir.

Todas as coisas listadas acima podem fazer parte da sua rotina de dormir. Vá em frente e experimente e descubra o que funciona melhor para você.

Em pouco tempo, você não terá nenhum problema para adormecer e se manter dormindo novamente.



Conclusão

Espero que este livro possa servir e orientá-lo como parar ou prevenir a insônia.

Você pode experimentar as dicas e estratégias listadas neste livro para garantir um sono reparador. Afinal, sono reparador é a base para o seu bem-estar físico e mental.

Seja um tratamento artificial ou natural, mudanças no estilo de vida ou estabelecer uma rotina, tudo isso contribui para prevenir a insônia. Então, o que fazer em seguida?

É hora de agir hoje!

Descubra qual desses métodos funcionam melhor para você e aplique em sua rotina diária. Escreva-os e imagine como será o seu dia quando você adicionar as estratégias para sua rotina.

Somente experimentando, você pode descobrir a melhor maneira de superar a insônia.



Dicas

- 1) Adotar horários regulares de sono**
- 2) Evitar dormir muito durante o dia**
- 3) Fazer atividade física pela manhã ou à tarde**
- 4) Evitar bebidas com cafeína à noite**
- 5) Comer alimentos leves no jantar**
- 6) Evitar o consumo de bebidas alcoólicas**
- 7) Diminuir a exposição à luz durante à noite.**
- 8) Criar um local aconchegante para dormir**
- 9) Fazer atividades relaxantes à noite**
- 10) Tentar não “brigar” com a insônia**

Coletânia

Eu era uma pessoal normal igual a você, só que com muitos problemas na vida tipo desemprego, falta de dinheiro, problemas familiares e muito mais .

Quando ia para a cama dormia muito pouco ou quase nada pensando na solução dos meus problemas.

Então decidi estudar sobre o assunto e pesquisar em vários lugares pelo mundo soluções para eliminar a insônia e distúrbios do sono .

Com um volume muito grande de informações resolvi criar esse livro para divulgar e ajudar as pessoas com o que descobri.

Relatos , Soluções e Pesquisa

Você já se sentiu incapaz de enfrentar e passar o dia por causa da insônia ? A insônia afeta milhões de pessoas em todo o mundo todos os dias.

Quando uma pessoa experimenta insônia, muitas vezes tem dificuldade para dormir à noite e durante o dia. Eles podem tentar tirar uma soneca, mas o sono nunca vem. Muitas vezes a pessoa sente um nó no estômago e uma tensão no corpo todo quando a insônia domina a vida da pessoa.

Falando por experiência própria, posso dizer que a insônia definitivamente não é uma maneira de viajar. Quando a insônia atinge, ela traz ações impulsivas, ataques de pânico, nervosismo, incapacidade de lidar com o estresse e assim por diante. A pessoa raramente obtém nutrição adequada, pois o corpo está desgastado pela falta de sono e a comida não é mais atraente.

Quando eu lidava com a insônia, parecia que não importava o que eu fizesse, eu simplesmente não conseguia dormir à noite. Eu tentei todos os remédios antigos e nada funcionou. Todas as manhãs, eu saía da cama completamente exausto. Estava começando a afetar meu relacionamento com minha família, meu trabalho; tudo.

**Eu sabia que tinha que fazer alguma coisa.
Foi quando comecei a ler tudo o que podia sobre insônia.
O que eu descobri mudou completamente a minha vida!
Como eu fiz isso?**

**Eu adoraria compartilhar meus segredos com você e meu novo relatório especial sobre insônia faz exatamente isso!
Tudo o que você precisa saber para controlar sua insônia está incluído neste relatório especial:**

- **Técnicas de enfrentamento da insônia**
- **Como saber a diferença entre Insônia Aguda e Insônia Regular**
- **Como o Comportamento está ligado à Insônia**
- **Como Quebrar a Insônia**

Não deixo absolutamente nada de fora! Tudo o que aprendi para controlar minha insônia compartilho com você!

Eu mostro a você como combater a insônia e, ainda mais importante, como controlar sua insônia por meio de várias técnicas!

Este é o relatório mais abrangente sobre insônia que você já leu! Ele não apenas inclui dicas e conselhos oportunos para entender como e por que você não consegue dormir, mas também dicas para ajudá-lo a se concentrar e entender como controlar e lidar com sua insônia. Este abrangente relatório especial abrange os seguintes tópicos:

- **Causas da Insônia**
- **Crianças e Insônia**
- **Insônia Crônica**
- **Aconselhamento e Insônia**
- **Como Definir a Insônia**
- **Ajuda para pacientes com insônia e MPD**

Você não vai querer perder isso! Aprenda a controlar sua insônia hoje!

Insônia Aguda

A insônia aguda difere da insônia crônica, pois a insônia aguda ocorre apenas ocasionalmente.

A insônia aguda geralmente vem com sintomas leves durante um ataque. A pessoa pode sofrer de ansiedade, ataques de pânico, noites sem dormir e assim por diante.

Os ataques raramente são prolongados como os da insônia crônica.

A insônia aguda pode ocorrer após uma morte na família, durante uma mudança de emprego, chegada de recém-nascido, mudança de medicamentos e assim por diante. Os ataques de insônia podem durar uma semana e depois desaparecer.

Assim, se você está sofrendo de insônia aguda, você pode querer aprender táticas redutoras de estresse para ajudá-lo a lidar com a curta doença.

No entanto, se os sintomas e o ataque de insônia continuarem, é possível que você precise de cuidados médicos.

A insônia crônica pode durar semanas, meses e até anos. Quando uma pessoa se sente frequentemente frustrada durante o dia e facilmente chateada, a pessoa está mostrando sinais de insônia crônica.

Outros sintomas, como fadiga, ataques duradouros de ansiedade, ataques de pânico e assim por diante, são sinais adicionais de insônia crônica.

Se você está enfrentando insônia crônica, você precisará visitar seu médico primeiro para garantir que nenhum problema médico esteja causando a insônia. Se depois de visitar o seu médico e nenhuma doença médica estiver causando insônia, você pode precisar de assistência de saúde mental.

Depois de visitar um escritório de saúde mental em sua área, um funcionário de admissão avaliará seu caso fazendo uma série de perguntas e estabelecendo dois diagnósticos diferentes para que você visite um conselheiro.

Não se assuste com os diagnósticos, pois é necessário para fins de seguro.

Na visita do conselheiro, você terá perguntas semelhantes, que o conselheiro avaliará seu caso e provavelmente marcará uma consulta para visitar o psicólogo ou psiquiatra da equipe. Esta visita durará cerca de 20 minutos a 45 minutos e, em seguida, você receberá medicamentos prescritos. Certifique-se de seguir o conselho do médico ao máximo e deixe-o saber como você está respondendo aos medicamentos.

Se o medicamento não funcionar, é possível que você não tenha a dosagem correta ou então os medicamentos podem ser descartados e novos medicamentos fornecidos. Lembre-se de que leva alguns dias para os medicamentos entrarem em seu sistema e comecem a fazer efeito.

Certifique-se de entender todos os efeitos colaterais dos medicamentos para evitar o pânico. Você pode querer adicionar alguns redutores de estresse em sua programação para auxiliar os medicamentos.

Para insônia aguda, adicionar redutores de estresse pode ajudar muito. Insônia aguda pode ocorrer como resultado de mudanças ambientais, portanto, se a iluminação do seu quarto mudou, você pode querer ajustar as luzes. Mudanças ambientais, como poluição sonora, também podem desencadear insônia aguda. Se você se mudou recentemente para uma área barulhenta, talvez queira encontrar uma solução, como fechar as janelas e ligar um ventilador.

Insônia aguda pode ocorrer quando um novo bebê chega. Poucas mães sofrem de baby blues quando um filho nasce. O blues causará insônia temporária e medicamentos podem ser necessários.

Se você teve um bebê recentemente e sofre de insônia, nervosismo, ataques de pânico, ansiedade e assim por diante, informe o seu médico para que os medicamentos certos possam ser administrados para minimizar o problema. Seu bebê é um desafio acolhedor, portanto, ele precisa de toda a sua atenção e a insônia e o sofrimento só atrapalham.

5 principais coisas que causam sua insônia

Milhões de pessoas sofrem de insônia quase todas as noites. Muitos estão tentando curá-lo com drogas. Por que você deveria usar drogas se pode encontrar as causas e conseguir superá-las?

Sim, existem algumas soluções simples que você pode tentar. Você só precisa encontrar a causa e zap! Você pode curar sua insônia quase sem esforço.

Aqui estão algumas das principais causas:

- **Seu quarto**

Está bagunçado? Está muito lotado? Você escolheu uma cor calma de papel de parede ou tinta?

Sim, tudo deve ser levado em consideração.

Dormir é um processo para relaxar o corpo. E você nunca pode relaxar se não estiver confortável com as condições do seu quarto.

- **Sua cama**

Certifique-se de que a cama e o travesseiro sejam confortáveis e limpos. Lembre-se, será difícil para você fechar os olhos se não estiver confortável



Além disso, evite fazer outras atividades além de dormir em sua cama. Se você está assistindo TV enquanto está deitado na cama, é melhor parar. Essa pode ser a causa da sua insônia. É melhor tirar a TV do quarto.

A cama só deve ser associada ao sono, não a outras atividades.

- **Relógios**

Como é que um relógio pode causar insônia? Você pode perguntar.

Vamos ver desta forma. Você terá uma prova ou entrevista de emprego amanhã e, é claro, não gostaria de se atrasar para isso.

Então, antes de dormir você vai checar seu relógio colocado na mesinha ao lado da sua cama, uma vez. Então, você verifica novamente. Isso dá duas vezes. E de novo, e de novo. Não só toma muito do seu tempo de sono, mas também aumenta os seus nervos.

O estresse o impedirá de dormir. Então, coloque seu relógio em outro lugar.

- **Muitos pensamentos**

Se sua mente for para várias direções, como trabalho, família, saúde, etc., você nunca conseguirá relaxar.

Tente evitar pensar muito quando já estiver na cama. Para ajudar, você pode contar ovelhas.

Sim, isso pode parecer bobo, mas ajuda você a colocar sua mente em uma única direção. Em breve, você estará com sono e fechará os olhos.

Basta tentar e provar isso.

- **Álcool**

O álcool funciona como um estimulante e, independentemente de quão forte você fecha os olhos ou quão profundamente você anseia por dormir, isso não acontece.

A maneira de evitar a insônia induzida pelo álcool é não beber à noite ou escolher uma bebida que funcione para relaxar em vez de estimulá-lo.

Aqui está um exemplo de artigo para que você saiba o que esperar deste pacote de artigos PLR:

Um distúrbio do sono que afeta as pernas – Síndrome do Sono Inquieto

A síndrome das pernas inquietas, conhecida como SPI, é um distúrbio do sono que afeta mais de 15% dos adultos.

Afeta mais mulheres do que homens e a incidência da síndrome das pernas inquietas aumenta com a idade. Certas condições médicas, como diabetes, artrite e varizes, também aumentam o risco de desenvolver a síndrome das pernas inquietas.

Este distúrbio do sono é caracterizado por um desejo incontrolável de mover a parte inferior das pernas, joelhos e, ocasionalmente, os braços. Às vezes, sensações dolorosas acompanham o desejo de se mover.

As pessoas que sofrem deste distúrbio do sono descrevem os sentimentos e sensações de diferentes maneiras. Muitos descrevem uma sensação de formigamento, coceira ou puxão. Outros ainda dizem que se sente formigando ou queimando. Alguns sentem como se tivessem vermes rastejando sob sua pele.

As sensações típicas desse distúrbio do sono podem ocorrer a qualquer hora do dia ou da noite.

A síndrome das pernas inquietas que ocorre à noite tem um efeito devastador no sono.

Os sintomas podem fazer com que o paciente entre e saia da cama repetidamente, o que pode atrasar ou interromper o sono. Como o sono é interrompido repetidamente, a sonolência diurna extrema é comum.

A combinação de estar sempre cansado e os próprios sintomas podem fazer com que uma pessoa com síndrome das pernas inquietas altere seu estilo de vida. Viagens longas, filmes, shows e comer em restaurantes são algumas das atividades que costumam evitar. Assistir a uma longa reunião no trabalho pode se tornar muito doloroso e desconfortável. As pessoas que têm esse distúrbio do sono geralmente sofrem de depressão.

Os pesquisadores acreditam que a síndrome das pernas inquietas pode ser causada por mau funcionamento das vias cerebrais que controlam os reflexos e as sensações do movimento. Muitas vezes, esse distúrbio do sono tem uma base genética.

A síndrome das pernas inquietas não pode ser diagnosticada por um único teste. Muitas vezes, os exames neurológicos padrão não mostram sinais de anormalidade. Em muitos casos, o médico faz o diagnóstico de síndrome das pernas inquietas com base na descrição dos sintomas. Eles também levam em consideração o histórico familiar e os resultados de um exame médico de rotina e exames de sangue.

Muitas vezes, o tratamento da síndrome das pernas inquietas visa controlar as sensações debilitantes que acompanham esse distúrbio do sono. Frequentemente, suplementos de ferro são prescritos porque anemia grave tem sido associada a esse distúrbio. Técnicas de relaxamento, mudanças na dieta e eliminação de cafeína e álcool ajudam alguns que sofrem da síndrome das pernas inquietas.

Na maioria dos casos, esse distúrbio do sono é tratado com medicamentos. Esses medicamentos podem incluir agentes dopaminérgicos, benzodiazepínicos, opioides ou anticonvulsivantes. Os medicamentos não curam a síndrome das pernas inquietas, mas controlam os sintomas. As pessoas que sofrem desse distúrbio do sono geralmente precisam tomar seus medicamentos pelo resto de suas vidas.

Esses medicamentos podem incluir agentes dopaminérgicos, benzodiazepínicos, opioides ou anticonvulsivantes.

Os medicamentos não curam a síndrome das pernas inquietas, mas controlam os sintomas.

As pessoas que sofrem desse distúrbio do sono geralmente precisam tomar seus medicamentos pelo resto de suas vidas.

Outro distúrbio do sono semelhante à síndrome das pernas inquietas é o distúrbio do movimento periódico dos membros, conhecido como PLMD.



Uma abordagem alternativa para superar um distúrbio do sono

Ter um distúrbio do sono pode ser muito perturbador para a vida cotidiana. As pessoas que dormem normalmente ficam excessivamente cansadas e sonolentas. Eles tendem a se tornar irritáveis e muito emocionais.

Às vezes, eles se tornam um perigo, não apenas para si mesmos, mas também para aqueles ao seu redor.

Algumas pessoas usam formas alternativas e naturais para diminuir os efeitos de seu distúrbio do sono. Muitas pessoas se concentram em dieta e nutrição, enquanto outras usam ervas e suplementos.

Outros ainda acreditam no efeito positivo do exercício, relaxamento e técnicas sensoriais, meditação ou estratégias comportamentais e cognitivas.

Muitas vezes, as pessoas usam uma combinação dessas abordagens para ajudar a aliviar os sintomas de seu distúrbio do sono.

Uma dieta saudável é essencial para energia ideal e um sono reparador.



Evitar certos alimentos é tão importante quanto incluir outros

Em sua dieta diária. Comer uma grande variedade de alimentos e beber muita água manterá seu corpo bem equilibrado e fornecerá um nível de energia mais estável. Evitar alimentos cultivados, tratados ou processados com produtos químicos e limitar a quantidade de açúcar e cafeína também ajudará sua condição física geral.

Muitos alimentos promovem um sono reparador e são úteis para aliviar alguns dos sintomas de certos distúrbios do sono. Comer o lanche adequado antes de dormir pode aumentar os níveis naturais de serotonina. A serotonina atua como um sedativo natural e é produzida no corpo a partir do aminoácido triptofano. Alimentos ricos em triptofano incluem frango, peru, queijo, queijo cottage, peixe, leite, nozes, abacate e banana.

Muitas pessoas usam ervas e suplementos naturais como uma abordagem alternativa para tratar seu distúrbio do sono. Existem muitos suplementos nutricionais e produtos fitoterápicos no mercado. É importante saber como um produto específico age no corpo, bem como no distúrbio do sono específico.

Por exemplo, muitas pessoas com síndrome das pernas inquietas têm deficiência de ferro ou ácido fólico. Tomar um suplemento de ferro pode aliviar alguns dos sintomas da síndrome das pernas inquietas. Muitas ervas são conhecidas por promover um sono natural. Um chá de camomila ou erva-cidreira pode ser muito relaxante para muitas pessoas que sofrem de distúrbios do sono.

Exercícios e técnicas de relaxamento, sejam usados sozinhos ou em conjunto, podem reduzir o estresse e a tensão muscular. Muitas pessoas que usam essas técnicas para diminuir os sintomas de um distúrbio do sono fazem isso antes de ir para a cama. Eles não apenas aliviam a tensão física, mas também acalmam a mente e preparam o corpo para dormir. Essas técnicas incluem exercícios conscientes, relaxamento muscular progressivo, exercícios respiratórios e ioga.

Meditação e visualização também são usadas por algumas pessoas que sofrem de distúrbios do sono para acalmar o corpo antes de dormir.

Duas formas comuns de meditação são a meditação na respiração e a meditação com mantra. Ambos os tipos podem ter um efeito positivo no alívio do estresse e na calma do corpo.

Muitas pessoas concentram sua energia em uma visualização de cura como um método de terapia alternativa para seu distúrbio do sono.

Técnicas sensoriais que as pessoas usam para diminuir os sintomas de seu distúrbio do sono são hidroterapia e aromaterapia.

As duas principais técnicas incluídas na hidroterapia, ou seja, hidroterapia, são o relaxamento em um banho de sais de Epsom e um pedilúvio estimulante da linfa.

A aromaterapia inclui o uso de óleos essenciais terapêuticos em banhos, óleos de massagem, sprays de ambiente e inalantes simples.

Estratégias comportamentais e cognitivas alternativas usadas para combater os sintomas de um distúrbio do sono incluem melhorar a higiene do sono de uma pessoa, terapia de controle de estímulos e redação de diários.

Práticas e técnicas alternativas podem ajudar muitos tipos de distúrbios do sono.

Muitas vezes, eles são usados em conjunto com medicamentos e práticas tradicionais.

Crianças com o distúrbio do sono de sonambulismo

O distúrbio do sono do sonambulismo, também conhecido como sonambulismo, afeta cerca de 14% das crianças em idade escolar entre cinco e doze anos de idade pelo menos uma vez.

Aproximadamente um quarto das crianças com esse distúrbio do sono apresenta episódios mais frequentes.

O sonambulismo é mais comum em meninos do que em meninas. A maioria das crianças sonâmbulas supera os sintomas desse distúrbio do sono na adolescência, à medida que seu sistema nervoso se desenvolve.

Em crianças, acredita-se que esse distúrbio do sono seja o resultado da imaturidade do ciclo de sono/vigília do cérebro. Normalmente, todo o cérebro acorda ao mesmo tempo. No entanto, no caso de um sonâmbulo, o cérebro inteiro não acorda junto.

A parte responsável pela mobilidade acorda enquanto a parte responsável pela cognição e consciência permanece adormecida. A criança está realmente em um estado de sono profundo.

Com esse distúrbio do sono, o cérebro permanece parcialmente adormecido, mas o corpo é capaz de se mover. É comum que o sonâmbulo saia da cama e caminhe.

Às vezes eles se vestem ou saem. Mesmo que os olhos do sonâmbulo estejam abertos e ele veja o que está fazendo, sua expressão permanece vazia. Eles não respondem à conversa ou seu nome é chamado.

Os movimentos de um sonâmbulo geralmente parecem desajeitados. Não é incomum que eles tropecem em móveis ou derrubem coisas enquanto se movem. Um episódio de sonambulismo geralmente acontece uma a duas horas depois que a criança vai dormir. A maioria desses episódios dura quinze minutos ou menos, mas alguns podem durar uma hora ou mais.

Esse distúrbio do sono em crianças geralmente é superado e o tratamento geralmente não é necessário. Na maioria dos casos, basta um pai guiar gentilmente a criança de volta para a cama. Não há necessidade de acordar a criança.

No entanto, há cerca de 1% da população que é sonâmbula quando adulta. Os adultos que têm esse distúrbio do sono não necessariamente o tiveram quando criança.

Em adultos, um episódio de sonambulismo pode ser desencadeado por estresse, ansiedade, fragmentação do sono, privação de sono ou certas condições médicas, como epilepsia.

O tratamento para adultos com esse distúrbio do sono geralmente depende da quantidade de perigo que correm durante um episódio.



Por exemplo, um sonâmbulo que abre portas e sai para uma rua movimentada da cidade está em perigo. Um sonâmbulo que se levanta e vai para a sala e se senta em uma cadeira provavelmente não está em perigo.

Os tratamentos podem incluir terapias comportamentais, auto-hipnose ou medicamentos prescritos.

Um sonâmbulo, seja adulto ou criança, precisa ter uma área segura para não se machucar durante um episódio. Precauções podem ser tomadas para eliminar alguns perigos.

Os pais devem certificar-se de que o quarto da criança não possui objetos pontiagudos ou quebráveis. As portas devem ser trancadas à noite para evitar que o sonâmbulo saia de casa.

Às vezes é necessário colocar sinos nas portas para alertar o pai adormecido de que seu filho é sonâmbulo. Grandes janelas e portas de vidro devem ser cobertas com cortinas pesadas para diminuir a chance de o sonâmbulo passar por elas enquanto estiver fechado.

Uma criança com o distúrbio do sono do sonambulismo precisa ser protegida e mantida em segurança durante um episódio.

É o ambiente em que eles estão que é o perigo mais do que o próprio distúrbio do sono.



Insônia familiar fatal

Isso soa muito como a doença de Alzheimer, porque se você observar o período de tempo, é muito menos curto do que o período real de alguém que lida com a doença de Alzheimer, porque o sofredor está lidando com isso por vários anos, em vez de um ano em que a doença degenera progressivamente

No que diz respeito ao tratamento, os comprimidos para dormir não têm qualquer efeito para as pessoas que sofrem de Insônia Familiar Fatal e nem mesmo a terapia não medicamentosa também não funciona.

A ciência médica não tem ideia de por que é uma doença fatal e como eles podem criar opções de tratamento eficazes para combater esse problema.

E testes genéticos mais eficazes para doenças hereditárias para descobrir o que pode ser feito medicinal e terapêuticamente para lidar com esse distúrbio do sono.

É uma questão de quanta atenção o mundo médico toma nota disso e empurra o financiamento para encontrar uma cura e testes genéticos eficazes de famílias e rastrear doenças através das gerações.

Para poder ter algum tipo de registro da doença passando de geração em geração ou pular gerações que é o que algumas doenças têm feito em algumas famílias para aqueles que têm disposição para certas coisas.

Isso não recebe tanta atenção quanto todos os outros distúrbios do sono por ser raro e aparecer apenas em tantas pessoas e nascimentos, tornando-o raro o suficiente para ser reconhecido como insônia regular e se qualificar para o tratamentos.

Que estão atualmente disponíveis para ajudar aqueles 60 milhões de pessoas que estão lidando com algum tipo de distúrbio do sono.

Do jeito que a ciência médica está indo, será uma questão de tempo até que a ciência médica alcance e ajude as muitas pessoas que estão procurando uma cura para serem privadas de uma noite de sono repousante.

No momento em que a cura é encontrada é mais uma pessoa que será ajudada a ter uma boa noite de sono.



Como saber se você tem um distúrbio do sono

Há muitas pessoas que têm um distúrbio do sono não diagnosticado. Eles podem sentir muito sono durante o dia. Eles podem ter problemas para adormecer ou permanecer dormindo.

Amigos ou parentes podem dizer que eles parecem muito cansados. Eles podem experimentar mudanças de humor, irritabilidade ou tornar-se excessivamente emocionais.

Freqüentemente, eles têm dificuldade em prestar atenção, concentrar-se ou lembrar-se de coisas importantes. Todos esses são sintomas de privação de sono e, possivelmente, de um distúrbio do sono.

Uma pessoa que tem um distúrbio do sono não diagnosticado geralmente responderá à pergunta "Qual é o problema com o seu sono" com uma das cinco respostas.

Essas respostas serão; "Tenho problemas para adormecer", "Tenho problemas para ficar acordado", "Não consigo me levantar de manhã", "Parece que faço coisas estranhas durante o sono" ou "Não consigo dormir por causa do meu parceiro ."

A resposta específica escolhida ajuda a diminuir a possibilidade de um tipo específico de distúrbio do sono.

Quando alguém diz "não consigo dormir" pode significar várias coisas.

Pode haver um problema ao ir para a cama pela primeira vez, depois de acordar no meio da noite ou nas primeiras horas da manhã.

Muitas pessoas têm o problema de não conseguir adormecer quando vão para a cama.

Isso é chamado de latência do sono. A latência do sono pode ser um sintoma muito sério de certos distúrbios do sono, incluindo insônia inicial, distúrbio da fase do sono atrasada, trabalho em turnos, síndrome das pernas inquietas ou insônia paradoxal. Muitas vezes o problema é não conseguir dormir, que é a fragmentação do sono.

Freqüentemente, uma pessoa com essa queixa pode adormecer facilmente quando vai para a cama, mas acorda com frequência durante a noite. Distúrbios do sono podem incluir insônia de manutenção do sono, trabalho em turnos.

Se uma pessoa acorda muito cedo pela manhã e não consegue voltar a dormir, pode ser um sinal de distúrbio avançado da fase do sono ou insônia de manutenção do sono.

Se a resposta à pergunta for "Não consigo ficar acordado" e a pessoa estiver adormecendo em horários inadequados, pode haver um distúrbio do sono, como narcolepsia, apnéia do sono obstrutiva ou central, distúrbio do movimento periódico dos membros, síndrome das pernas inquietas, deslocamento trabalho ou distúrbio avançado da fase do sono.

Aqueles que dizem "não consigo levantar de manhã" e demoram uma hora ou mais para acordar completamente do sono podem sofrer de inércia excessiva do sono. Eles estão tendo dificuldade em fazer a transição do sono para o estado de vigília.

Os distúrbios do sono que podem ser responsáveis pela inércia excessiva do sono são a apneia do sono e o atraso da fase do sono.

Uma pessoa que responde à pergunta com "Eu faço coisas estranhas durante o sono" pode descobrir que seu sono é cheio de surpresas.

Sonambulismo, terrores noturnos, despertares confusos, distúrbio comportamental do sono REM, pesadelos, distúrbio alimentar relacionado ao sono e bruxismo são todos tipos de distúrbios do sono conhecidos como parassonias.

Se uma pessoa responder

"Não consigo dormir por causa do meu parceiro", ronco, apneia do sono, bruxismo, síndrome das pernas inquietas ou distúrbio de movimento periódico dos membros podem ser os culpados pelo distúrbio do sono.

Como você responderia à pergunta "Qual é o problema com o seu sono?"



Hipersonia (sono demais)

A maioria das pessoas não percebe que dorme demais quando tem uma condição chamada hipersonia e isso se deve em parte a episódios recorrentes de sono excessivo durante o dia e sono noturno prolongado.

Isso é diferente da pessoa comum que tira aquela soneca do meio-dia quando o faz às vezes nos momentos mais inapropriados, como no trabalho, durante as refeições ou até mesmo conversando com as pessoas.

Os hipersonosos também são diagnosticados com narcolepsia, o que pode ser bastante perigoso porque alguns indivíduos estão ao volante de carros ou mesmo cozinhando em casa e não sabem que adormeceram.

Alguns hipersonosos e narcolépticos podem adormecer e, em seguida, acordar e continuar de onde pararam nas conversas com as pessoas.

Normalmente, os cochilos diurnos geralmente não fornecem alívio ou sintomas para o(s) problema(s) e resultarão no(s) indivíduo(s) tendo maior dificuldade em acordar de um longo período de sono prolongado, desorientação, ansiedade, diminuição da energia, aumento da fadiga, inquietação, lentidão pensamento, fala lenta, perda de apetite, alucinações e problemas com funções de memória.

Alguns indivíduos também experimentam a perda da capacidade de funcionar em ambientes familiares, sociais, ocupacionais e outros familiares normais para essa pessoa.

A hipersonia pode ser desencadeada por apnéia do sono ou narcolepsia, onde pode levar à disfunção do sistema nervoso autônomo, que pode ser provocada pelo abuso agudo de álcool e/ou drogas. Em alguns casos raros ou não, também pode ser desencadeado por problemas físicos, como tumores, traumatismo craniano ou lesões no sistema nervoso.

Medicamentos específicos ou retirada de medicamentos e/ou drogas podem contribuir para alguém ter hipersonia. Condições médicas como esclerose múltipla, depressão, encefalite, epilepsia e obesidade também podem contribuir para a hipersonia.

Também foi observado que aqueles que têm hipersonia também são geneticamente predispostos a esse problema, enquanto em outros não há causa conhecida ou documentada. A hipersonia geralmente afeta adolescentes e adultos jovens na faixa dos 20 e 30 anos. Embora as causas mais comuns desse distúrbio diferem nas faixas etárias.

As informações podem ser encontradas no site do Instituto Nacional de Distúrbios Neurológicos e Derrames se você estiver procurando uma explicação clínica mais completa para esse problema.

Este não é um substituto para o conselho médico de um médico licenciado, por isso é ideal educar-se, mas deixe o diagnóstico e o tratamento para um médico para que sua condição possa ser monitorada de perto.

As pessoas que não vão ao médico quando identificam problemas que não são normais para elas estão diagnosticando erroneamente muitos problemas com o sono.

Pessoas com obesidade grave também podem ter dificuldade em perder peso devido ao fato de que a falta de sono pode aumentar a taxa metabólica do corpo, o que pode desencadear fome excessiva naqueles que estão tentando perder peso.

É por isso que tantas pessoas obesas estão comendo mais do que deveriam, porque muitas delas dormem tanto que acordam querendo comer quando deveriam estar dormindo como as pessoas normais e não acordam a noite toda querendo comer. comer.

É por isso que é mais difícil para as pessoas obesas perderem peso quando dormem demais e não treinam o corpo para descansar em vez de querer comer.

Doenças que podem causar distúrbios do sono

Muitas vezes, um distúrbio do sono pode ser causado por uma doença ou pelos medicamentos usados para tratar uma doença.

Algumas das condições de saúde comuns que podem causar um problema de sono são doenças cardiovasculares, distúrbios endócrinos, distúrbios neurológicos, doenças respiratórias, doenças mentais, doença do refluxo gastroesofágico, doença renal e artrite.

A doença cardiovascular inclui insuficiência cardíaca congestiva e doença arterial coronariana. Estes são os dois problemas cardíacos mais comuns que afetam o sono e podem causar distúrbios do sono.

A insuficiência cardíaca congestiva ocorre quando o coração não consegue mais bombear sangue suficiente para as necessidades do corpo.

O sangue acumula-se nas veias do coração que conduzem aos rins e o edema eventualmente danifica os pulmões e outros órgãos.

Pessoas que sofrem de insuficiência cardíaca congestiva têm um risco muito alto de desenvolver o distúrbio do sono da apneia obstrutiva do sono.

A doença cardíaca coronária é o acúmulo de depósitos de gordura nas artérias que fornecem sangue ao coração, chamado de aterosclerose. Esta condição também pode levar à apneia obstrutiva do sono.

Distúrbios do sono podem ocorrer a partir de distúrbios endócrinos, como diabetes e doenças da tireóide.

O diabetes é uma doença que afeta a forma como o corpo processa e usa carboidratos, gorduras e proteínas. As pessoas que têm diabetes descontrolada geralmente desenvolvem o distúrbio do sono da síndrome das pernas inquietas.

Os hormônios da tireoide regulam os níveis de energia do corpo. O hipertireoidismo pode dificultar o adormecimento e fazer com que a pessoa acorde com suores noturnos.

Distúrbios neurológicos incluem doença de Parkinson, doença de Alzheimer, epilepsia e derrames. A doença de Parkinson é um distúrbio do sistema nervoso central.

Esta doença causa problemas com o movimento corporal, incluindo tremores, postura instável, movimentos corporais lentos, rigidez muscular e dificuldade para caminhar.

Os distúrbios do sono que ocorrem com esta doença incluem distúrbio comportamental do sono REM e insônia no início do sono. A doença de Alzheimer prejudica as funções intelectuais do cérebro e é a causa mais comum de demência. Esta doença causa a fragmentação do sono.

A epilepsia causa mudanças recorrentes, repentinas e breves na atividade elétrica normal do cérebro. Pessoas com esta condição são duas vezes mais propensas a sofrer de insônia, distúrbio do sono. As pessoas que sofrem um acidente vascular cerebral geralmente também têm apnéia obstrutiva do sono.

Pessoas com doenças respiratórias, como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica, geralmente também têm um distúrbio do sono. A asma é uma condição pulmonar crônica que dificulta a respiração quando as passagens de ar ficam inflamadas e estreitas.

A doença pulmonar obstrutiva crônica, conhecida como DPOC, refere-se a um grupo de distúrbios que danificam os pulmões e dificultam a respiração. Muitas pessoas com essas condições sofrem de insônia e fragmentação do sono.

Problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, esquizofrenia, transtorno bipolar e transtorno afetivo sazonal também podem levar a um distúrbio do sono.

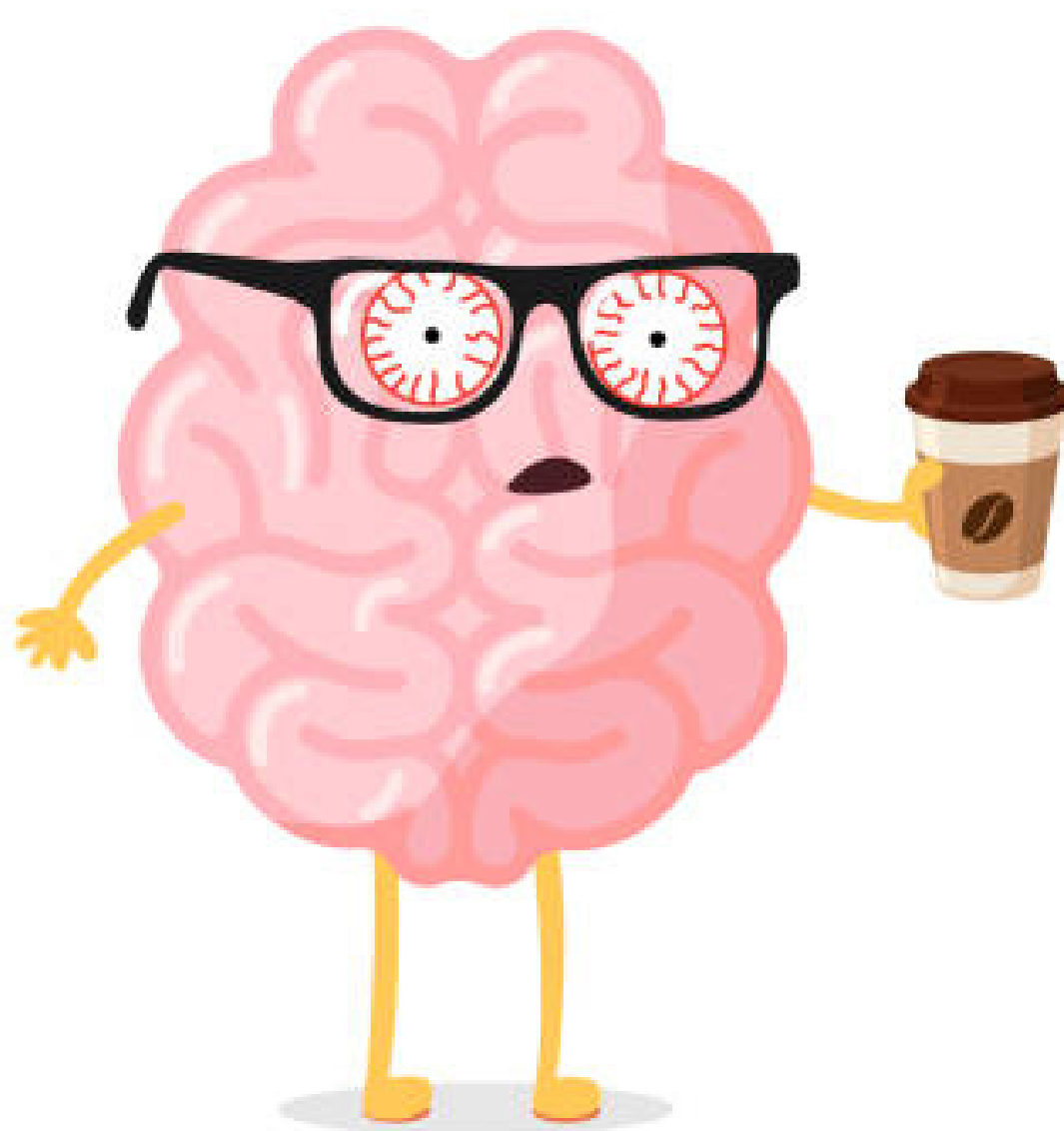
Pessoas com esses distúrbios de saúde mental geralmente sofrem de fragmentação do sono e insônia.

A doença do refluxo gastroesofágico, conhecida como DRGE, faz com que os sucos do estômago voltem para o esôfago. Isso causa o distúrbio do sono da fragmentação do sono.

A doença renal faz com que os rins percam a capacidade de filtrar a quantidade adequada de resíduos do sangue e regular o equilíbrio de sal e água do corpo. Isso pode causar distúrbios do sono como a síndrome das pernas inquietas e a insônia.

As pessoas com artrite muitas vezes têm dificuldade em adormecer por causa da dor. Isso geralmente resulta em insônia.

Se uma doença causa o desenvolvimento de um distúrbio do sono, o distúrbio do sono é secundário à doença. O tratamento bem-sucedido da causa subjacente primária geralmente diminui os efeitos do distúrbio do sono.



Insônia - a forma mais prevalente de distúrbio do sono

A insônia, um distúrbio do sono mais comum, afeta cerca de um terço da população americana e é classificada de duas maneiras diferentes. Pode ser classificado por quanto tempo dura.

A insônia transitória dura apenas alguns dias, a curta duração dura algumas semanas e a crônica dura mais de três semanas.

A outra maneira de classificar a insônia é por sua fonte. As duas principais classificações desse distúrbio do sono por fonte são primárias e secundárias.

A insônia transitória é experimentada pela maioria das pessoas em algum momento de suas vidas. Pode ser causada por estresse, como a preocupação com o primeiro dia de aula ou uma doença na família.

Às vezes, esse distúrbio do sono ocorre devido a uma interrupção do ciclo circadiano, que é o ciclo natural do sono da pessoa, causado por jet lag ou mudança de turno no trabalho.

A insônia transitória desaparece quando o problema do estresse passa. A insônia de curto prazo geralmente é causada por estressores semelhantes aos da insônia transitória.

Se o sofredor deste distúrbio do sono não consegue quebrar o ciclo de sono ruim, muitas vezes ele se desenvolve em insônia crônica.

A insônia primária se desenvolve sem nenhuma causa óbvia. Às vezes, começa já na infância.

Freqüentemente, é o resultado de altas taxas metabólicas ou de um sistema nervoso hiperativo.

A insônia secundária é o resultado direto de outra causa. Este distúrbio do sono pode vir de doença, medicação, drogas ou álcool. Abordar a causa subjacente da insônia secundária geralmente dá alívio ao sofrimento. Por exemplo, se a dor da artrite o impede de dormir, tratar a artrite é a melhor maneira de lidar com o distúrbio do sono.

A insônia não é um distúrbio único. É um sintoma geral e pode ter muitas causas potenciais. Para se qualificar como um distúrbio do sono, a insônia deve atender a três requisitos específicos. Primeiro, a pessoa deve ter um sono ruim em geral ou ter problemas para adormecer ou permanecer dormindo. Em segundo lugar, se for fornecido um ambiente de sono adequado e uma oportunidade adequada para dormir, o problema ainda ocorre. Em terceiro lugar, o resultado do sono ruim causa algum tipo de prejuízo durante a vigília. Exemplos de uma deficiência são; fadiga, dores no corpo e dores, incapacidade de concentração, alterações de humor, falta de energia, falta de concentração ou desenvolvimento de uma quantidade anormal de preocupação com o sono.

Muitas vezes, a insônia é tratada com medicamentos, como pílulas para dormir. Estes podem ser medicamentos prescritos ou comprados sem receita.

No entanto, existem vários outros métodos de tratamento para esse distúrbio do sono. Os tratamentos comportamentais incluem meditação, relaxamento muscular progressivo, respiração profunda, visualização, biofeedback, higiene do sono, terapia cognitivo-comportamental e recondicionamento da restrição do sono. Esses métodos geralmente são muito bem-sucedidos.

Algumas pessoas que sofrem desse distúrbio do sono escolhem um tratamento holístico ou alternativo. Este método envolve o uso de suplementos de ervas que geralmente não são aprovados pela FDA. Outros procuram a acupuntura como forma de aliviar a insônia. O aquecimento corporal passivo, que é o uso de banhos quentes, é outro método utilizado.

Compreender este distúrbio do sono é o primeiro passo para quebrar.

Insônia na cultura popular

A insônia tem sido um distúrbio caracterizado por muitos fatores, como livros e filmes. Dois clássicos cult, um é um livro intitulado Insomnia escrito pelo romancista de terror Stephen King e o outro é o filme de Robert DeNiro de 1976 Taxi Driver.

Houve 28 canções escritas e gravadas sobre insônia e entre os artistas que gravaram uma canção estavam Vanessa Carlton, Green Day, Radiohead e Tenacious D.

O filme mais popular baseado no romance de Chuck Palahniuk que fez sucesso há cerca de 6 anos foi Fight Club com Edward Norton e Brad Pitt e o personagem principal era maníaco insone.

Essa parece ser a forma mais comum de distúrbio do sono, a ponto de filmes e músicas serem feitos sobre esse problema.

As pessoas não estão cientes de que esta é uma questão problemática para aqueles que sofrem com isso. Não é saudável ficar sem dormir porque pode afetar seu sistema imunológico, tornando-o propenso a contrair gripes e resfriados. Não descansar pode causar desorientação grave porque seu corpo não teve a oportunidade de descansar e se recuperar.

Foi isso que impulsionou o movimento do café de design, como a expansão das cafeterias da Starbucks, Gloria Jeans, Seattle's Best e Caribou Coffee, já que você tinha muitos noturnos consistindo principalmente de pessoas que trabalhavam em hospitais e estudantes universitários que precisavam se atrasar dormiam e precisavam ficar acordados, então, quando o café não estava funcionando, eles compravam uma pílula de venda livre chamada Vivarin, que é igual a cerca de 2 xícaras de café quando você toma a dosagem prescrita.

Normalmente não é uma boa ideia tomar Vivarin porque pode interferir com a capacidade do seu corpo para dormir e descansar normalmente.

Você encontrará mais estudantes universitários ficando muito doentes porque estão forçando seus corpos a fazer coisas que não são normais, como ficar acordado até tarde e não dormir pelo menos 6 horas.

O descanso também fornece descanso ao sistema digestivo do seu corpo, o que representa cerca de 70% do seu sistema imunológico, por isso é ideal dormir quando necessário e tirar cochilos curtos também funciona como um reenergizador para fornecer uma explosão de energia que funciona muito melhor do que o café ou pílulas de cafeína.

Isso pode se tornar resistente, pois muitos bebedores de café tendem a ficar muito cansados depois de um certo ponto e isso se deve em parte ao fato de que você cria uma resistência depois de tomar algumas xícaras de café ou latas de Coca-Cola, o que significa que não vai mantê-lo acordado, isso acelerará a velocidade com que você começará a sentir sono.

Portanto, ver a cultura pop idolatrar tal distúrbio é desconhecido, a menos que a pessoa que escreveu o livro ou a música tenha um problema com isso e decida escrever ou cantar sobre isso.

A razão para isso é desconhecida, mas é bastante interessante, pois uma música pode contar uma história e o mesmo de um livro, mas obviamente influenciou uma série de músicas, alguns filmes e uma série de livros onde os personagens sofrem de algum tipo de distúrbio do sono de leve a grave.



Insônia

Quando você pensa em insônia, está pensando em alguém que não consegue dormir por um período de tempo razoável. Uma queixa típica de um insone é não conseguir fechar os olhos ou descansar a mente por mais de alguns minutos de cada vez. Há muitas razões para isso, desde ansiedade até transtorno bipolar.

No entanto, às vezes não há causas reais e pode acontecer por qualquer motivo, mas muita atividade e dor física podem ser motivos para alguém não dormir à noite.

Encontrar as causas subjacentes é a chave para encontrar uma cura para esse problema. Também foi descoberto que não comer contribuiu para alguém não dormir.

Existem 3 tipos de insônia e são a insônia transitória que dura de uma única noite a várias semanas, a insônia aguda é a incapacidade de dormir bem por um único período de 3 semanas a até 6 meses e a crônica é considerada a mais grave onde está acontecendo todas as noites por pelo menos um mês ou mais.



Existem opções para tratar a insônia, a mais comum é a medicinal, pois há comerciais de Ambien, Ambien CR (liberação controlada), Rozerem e Lunesta prescritos para pessoas que lidam com distúrbios do sono.

Parece que hoje em dia os distúrbios do sono estão se tornando mais comuns e prevalentes porque, com a nova linha de pílulas para dormir, explica claramente que há um aumento de distúrbios do sono de muitas variações.

Alguns dos medicamentos usados no tratamento da insônia provaram que eram eficazes para ajudar os insones a acordar e dormir na hora certa, mas faltam informações de dados para provar a teoria como verdadeira e factual.

Lunesta e Ambien são notados por terem uma dependência psicológica alta do que as marcas mais antigas de pílulas para dormir e agora a terapia cognitivo-comportamental é uma das muitas opções amplamente utilizadas em alguém que lida com insônia e usa o medicamento Rozerem por causa do mesmo tipo de ficar viciado em o medicamento é reduzido e é amplamente prescrito para pessoas com histórico de uso excessivo de medicamentos.

Alguns insones usaram ervas como camomila quando bebidas em chá e lavanda para aromaterapia como um meio de relaxar.



Síndrome do Jet Lag

Este é o segundo distúrbio do sono mais popular e geralmente afeta voos internacionais e, se for doméstico, se estiver indo entre fusos horários.

Isso é o que você chama de deixar seu relógio biológico fora de sincronia, porque quando você está viajando por diferentes fusos horários, especialmente em nível internacional, porque isso pode desviá-lo um dia inteiro se você estiver vindo do oeste indo para o leste de Nova York para Londres ou Los Angeles para Tóquio ou Sydney, o que pode desviá-lo, pois você cruza a linha internacional de data, que está um dia à frente e um dia atrás.

Parece que as mulheres são mais afetadas do que os homens e, de acordo com relatórios médicos, é porque o hormônio natural estrogênio é acionado quando o corpo está acostumado a ritmos diurnos e noturnos normais, portanto, você está perturbando o estado natural do corpo de corresponder a um horário específico. do dia e pode até mesmo interromper os padrões alimentares.

Pode levar vários dias até uma semana inteira para recuperar alguma normalidade no horário e no local, uma vez que você tenha tido tempo de dormir no modo de ajuste.



Os sintomas do jet lag variam de acordo com a pessoa e os sintomas podem incluir ou ser uma combinação de desidratação que pode desencadear desorientação menor e perda de apetite, dores de cabeça e irritações nos seios da face, fadiga, torpor, náusea e/ou vômito de dor de estômago, irritabilidade e depressão leve. O jet lag não está ligado à duração de um voo, mas à distância transmerdiana percorrida. Por exemplo, se você voou de Nova York e Los Angeles, que são aproximadamente 5 horas, você sentirá algum jet lag cruzando os fusos horários Central e Mountain. O jet lag pode ser extremamente difícil em lugares como o Alasca e a Rússia devido ao fato de que o Alasca vê apenas uma pequena quantidade de luz do dia e a Rússia tem 11 fusos horários diferentes e pode realmente confundir alguém se estiver voando de Copenhague para Tóquio.

Normalmente, as pessoas propensas a isso recebem sedativos de seus médicos para ajudá-las a dormir durante o voo e a acordar sem os efeitos do jet lag quando pousam em seu destino.

As maneiras de se recuperar mais rapidamente do jet lag são nutrição, exercícios e sono adequados, porque você ficará surpreso ao saber que as pessoas que não dormem ou descansam e relaxam o suficiente lidarão com isso mais tarde, quando pousarem e a desorientação se instalar. A luz solar, de acordo com os médicos, pode ajudar a redefinir o relógio do seu corpo em sincronia.

É difícil identificar a gravidade do jet lag porque afeta as pessoas de maneira diferente e, geralmente, as pessoas que viajam em voos internacionais têm menos probabilidade de lidar com o jet lag porque estão acostumadas com a mudança constante. E conseguiram se adaptar a essas mudanças, pois alguns viajam mensalmente a negócios e geralmente são os viajantes a negócios que lidam mais com o jet lag do que os que vão de férias.

Os viajantes de negócios voam em horários estranhos, o que pode confundir alguém porque está voando muito cedo ou pegando o olho vermelho em algum lugar para chegar no dia seguinte.

Medicamentos usados para o distúrbio do sono da insônia crônica

As pessoas que sofrem do distúrbio do sono da insônia crônica devem decidir se vão ou não tomar um medicamento para dormir. Essa decisão geralmente é feita com o médico. Muitas pessoas decidem tomar um comprimido para dormir porque oferece alívio dos sintomas do distúrbio do sono e da sonolência extrema que estão sempre sentindo.

Tomar um comprimido pode melhorar a forma como eles caíram e também a qualidade de vida. No entanto, muitas pessoas se preocupam com os efeitos colaterais e os riscos à saúde decorrentes do uso de pílulas para dormir. As pílulas para dormir estão entre as drogas mais usadas nos Estados Unidos, e seu uso continua a aumentar.

Os tipos de medicamentos para dormir disponíveis para pessoas com insônia se enquadram em duas categorias: medicamentos prescritos e de venda livre. Cada medicamento para dormir afeta o corpo de maneira diferente. A eficácia da pílula para dormir é um fator importante ao lidar com pessoas que sofrem desse distúrbio do sono.

A rapidez com que a pílula fará efeito e quanto tempo durará o efeito são muito importantes. O efeito deve corresponder ao problema de sono do indivíduo. As drogas de ação rápida beneficiariam uma pessoa que tem dificuldade em adormecer, enquanto uma pílula mais duradoura beneficiaria melhor alguém que tem dificuldade em dormir.

Outros fatores importantes sobre medicamentos para pessoas com esse distúrbio do sono incluem o impacto que o medicamento tem na qualidade do sono, a tolerância que uma pessoa tem ao medicamento, a possibilidade de desenvolver dependência do medicamento e os efeitos colaterais associados ao medicamento. Cada um desses pontos deve ser considerado ao decidir tomar medicamentos para dormir para insônia crônica.

Muitos medicamentos para dormir sem receita contêm algum tipo de anti-histamínico como ingrediente ativo primário. Os anti-histamínicos são amplamente utilizados para tratar alergias e também são eficazes para ajudar as pessoas a adormecer. No entanto, tem havido pouca pesquisa feita sobre sua eficácia ou segurança a longo prazo.

Os medicamentos prescritos para o distúrbio do sono da insônia crônica são classificados em quatro grupos gerais: agonistas dos receptores de benzodiazepínicos, antidepressivos, agonistas dos receptores de melatonina e barbitúricos.

Cada um desses grupos de drogas tem benefícios específicos em relação ao tratamento da insônia. No entanto, é muito importante que o tipo certo de medicamento para insônia crônica seja prescrito para cada pessoa com esse distúrbio do sono.

Antes de escolher um medicamento para dormir, é muito importante determinar a origem da insônia. Por exemplo, talvez a fonte da insônia seja o resultado de outra doença tratável ou um efeito colateral de um medicamento que está sendo tomado.

A insônia é então chamada de insônia secundária. O foco na medicação deve então estar na doença primária. Frequentemente, a insônia desaparece quando a causa subjacente é tratada.

A decisão de tomar ou não medicação do sono para insônia crônica deve ser uma decisão pessoal. Não existe decisão certa ou errada.

No entanto, é importante, se a escolha for tomar um medicamento para esse distúrbio do sono, ser o mais informado possível sobre o medicamento prescrito.

Dores musculares e insônia

A fibromialgia é uma condição dolorosa que afeta os músculos e articulações e é vista em apenas 3-6% da população em geral no mundo.

Geralmente é visto mais em mulheres do que em homens com uma porcentagem de proporção de 9,1 de acordo com o College of Rumatology e é comumente diagnosticado em mulheres entre 20 e 50 anos, embora tenha sido observado que o início ocorre na infância.

Esta não é uma doença com risco de vida, embora o grau de dor na condição possa variar dia a dia com períodos de surtos e remissão. A doença está sendo discutida e vista como não progressiva, mas esse é um ponto que permanece no limbo.

Esta é uma questão problemática que pode ser motivo para manter alguém acordado à noite porque a dor pode ser insuportável com o formigamento e a dor nos músculos. Isso leva muitos que lidam com isso a uma privação de sono infinita e crônica.

Aqueles que sofrem de fibromialgia também observam problemas de memória e outros problemas neurológicos, mas o mais frequente são os problemas de sono que os indivíduos enfrentam quando lidam com surtos dolorosos e irritantes.

Outras questões que envolvem esse problema, que podem dificultar muito o sono, são a síndrome do intestino irritável com constipação, que afeta principalmente mulheres e poucos homens.

Distúrbios da pele, como distúrbios dermatológicos, dores de cabeça, espasmos miofaciais e hipoglicemia sintomática. Estresse, esforço físico excessivo, falta de sono, mudanças de temperatura e pressão barômica. Essa condição pode piorar quando os indivíduos não dormem ou descansam adequadamente e não exageram nas coisas do dia a dia.

A Associação Médica Americana reconheceu oficialmente a fibromialgia como uma condição médica em 1987, quando o distúrbio existia desde o século XIX.

Diz-se que os surtos não são idênticos aos encontrados em pessoas com artrite reumatóide, mas ibuprofeno como Advil, Acenomenofen (Tylenol) e Neproxine (Aleve), que são anti-inflamatórios e podem trazer algum conforto para aqueles com fibromialgia surtos.

A massagem também tem sido ideal para ajudar aqueles que lidam com a fibromialgia a encontrar conforto quando têm surtos. A massagem ajuda a transferir fluidos dos músculos e articulações e aumenta a circulação para as áreas afetadas para trazer algum alívio temporário para inflamações e surtos.

O que pode realmente ajudar a melhorar o sono de alguém com dor, mas é melhor fazer uma massagem quando não estiver tomando nenhum medicamento devido ao alto risco de efeitos colaterais que podem ser desencadeados ao massagear tecidos e músculos.

A fibromialgia é um problema controlável se você seguir as instruções do seu médico e tomar a medicação conforme as instruções, dormir a quantidade certa, fazer bastante exercício e comer uma dieta nutritiva composta de frutas e vegetais frescos, beber muita água e limitar as coisas na dieta que também pode agravar crises.

Quando você cuida de si mesmo adequadamente, pode melhorar a qualidade do sono, além de diminuir a dor debilitante.

Isso pode manter alguém acordado a noite toda, em vez de permitir que ele durma e tenha um tempo decente para descansar e se sentir livre de estresse e mais relaxado, para que possa enfrentar o dia sem crises dolorosas e desconforto que podem ser irritantes. .

Narcolepsia - um raro distúrbio do sono

A narcolepsia, um distúrbio do sono relativamente raro, faz com que as pessoas adormeçam quando não querem. Isso é causado por um distúrbio neurológico.

O cérebro envia sinais ao corpo que induzem ao sono; no entanto, eles são enviados em horários inapropriados e imprevisíveis.

Muitas vezes acontece quando uma pessoa está envolvida em uma atividade silenciosa, como assistir a um filme ou durante uma reunião.

Às vezes, uma pessoa com esse distúrbio do sono adormece enquanto dirige, o que obviamente é extremamente perigoso. Outros adormecem enquanto comem ou conversam. A necessidade irresistível de dormir pode surgir a qualquer hora do dia durante qualquer atividade.

As pessoas que sofrem de narcolepsia muitas vezes não percebem o quão sonolentas estão, nem com que frequência adormecem. Muitas vezes, é um membro da família, amigo ou colega de trabalho que os convence de que precisam procurar ajuda médica para o distúrbio do sono.

A narcolepsia apresenta cinco sintomas principais. São sonolência diurna excessiva, insônia e sono fragmentado, paralisia do sono, cataplexia e alucinações hipnagógicas. Algumas pessoas com esse distúrbio do sono apresentam apenas um sintoma, mas outras podem apresentar todos os cinco.



A sonolência diurna excessiva é geralmente o primeiro sintoma a aparecer. Todo mundo com narcolepsia tem esse sintoma. A sensação de necessidade de dormir é tão forte que os sofredores são incapazes de afastá-la, por mais que tentem. Esses ataques de sono, como costumam ser chamados, podem acontecer várias vezes e durar de cinco a dez minutos.

A insônia e o sono fragmentado são um sintoma muito comum desse distúrbio do sono. As pessoas com narcolepsia muitas vezes têm muita dificuldade em adormecer à noite, embora adormeçam facilmente ao longo do dia. Quando adormecem à noite, acordam com frequência e não seguem um padrão típico de sono REM/não REM.

A paralisia do sono ocorre em cerca de metade das pessoas que sofrem deste distúrbio do sono. Durante vários minutos antes de adormecer ou acordar, a pessoa com este sintoma não consegue falar ou mover-se.

A perda da função muscular durante a vigília é cataplexia. Esses episódios geralmente são muito curtos. Mais da metade das pessoas com narcolepsia apresentam esse sintoma desse distúrbio do sono. Eles são causados por uma parte do REM que não está funcionando corretamente.

Freqüentemente, os episódios são provocados por raiva, riso ou qualquer outra emoção forte. Às vezes, os joelhos dobram, o pescoço e a mandíbula ficam fracos ou a pessoa pode cair no chão. Mesmo que a pessoa pareça estar dormindo e não consiga falar, ela está totalmente acordada e ciente do que está acontecendo.

Uma alucinação hipnagógica está experimentando sons, imagens ou sensações físicas muito vívidos e muitas vezes assustadores. Estes ocorrem a partir de sonhos pouco antes de a pessoa adormecer ou acordar. É muito difícil para uma pessoa com esse distúrbio do sono distinguir entre o sonho e a realidade. Essas alucinações costumam ter temas muito perigosos e são extremamente assustadoras. Freqüentemente, eles são acompanhados por paralisia do sono.

Existem também vários sintomas menores de narcolepsia. Estes incluem visão turva, dores de cabeça de enxaqueca, problemas de memória ou concentração e comportamento automático.

Que pode durar vários minutos. Durante esse tempo, uma pessoa com esse distúrbio do sono realizará uma tarefa rotineira.

A tarefa geralmente é feita incorretamente, como colocar um peru na máquina de lavar louça ou escrever além do final de uma página.

A narcolepsia pode ser diagnosticada e tratada com vários medicamentos. Se não for tratado, esse distúrbio do sono pode arruinar a vida de uma pessoa.



Narcolepsia: a doença do sono

Existem mais de 3 milhões de casos de narcolepsia e é estimado por relatórios médicos que 200.000 americanos, mas pouco menos de 50.000 são oficialmente diagnosticados por um médico.

Foi dito que é comum como a doença neurológica de Parkinson. Esta condição é geralmente reconhecida em homens e mulheres em qualquer idade, mas os sintomas geralmente são notados pela primeira vez em adolescentes e adultos mais jovens, geralmente entre 20 e 30 anos.

Foi observado que há um intervalo de 15 anos entre o início e o diagnóstico real do problema, o que contribuiu para as características debilitantes desse distúrbio específico.

Aqueles que lidam com a narcolepsia têm uma infinidade de problemas cognitivos, educacionais, ocupacionais e psicológicos que podem surgir desse problema.

A presença de narcolepsia é de 1 em 2.000 pessoas e também é encontrada em pessoas com dificuldades de aprendizagem diagnosticadas e atualmente as opções de tratamento são muito limitadas.

Os estudos que foram realizados para isso concluíram que esse problema é constantemente sub diagnosticado na população em geral na sociedade.

Alguns narcolépticos não apresentam nenhum sinal visível e a gravidade da condição varia de pessoa para pessoa.

É aqui que a ciência médica comete seus erros devido ao fato de que essa condição é tão subdiagnosticada que é difícil realmente entender a gravidade desse problema, porque varia em níveis de perceptível a quase óbvio.

Os exames de polissonografia e múltiplas latências do sono são os dois testes que são feitos para fornecer uma abordagem diagnóstica formal e correta para a condição e geralmente é onde o diagnóstico apresenta o nível de gravidade para que seja devidamente observado por um especialista para garantir um plano de tratamento adequado para aquela pessoa.

Os testes são realizados em incrementos de duas horas para permitir que a pessoa durma e geralmente o teste de polissonografia faz um teste contínuo da atividade cerebral quando está no modo de sono REM quando o sono acontece à noite.

Normalmente, a maioria dos narcolépticos adormece rapidamente no modo de sono noturno. Existem vários métodos de tratamento para pessoas com narcolepsia e geralmente consistem em antidepressivos e cochilos planejados de curta duração também têm sido úteis para diminuir a dependência de tratamentos medicinais e permitir que o corpo faça o que deveria fazer naturalmente.

Retreinar o corpo para dormir em um horário razoável ajudou aqueles com narcolepsia a reconhecer dormir à noite e tirar cochilos curtos durante o dia para que seu corpo fique alerta porque muitos narcolépticos têm colocado a si mesmos e aos outros em risco quando adormecem durante seu dia normal de trabalho ou mesmo dirigindo ou operando máquinas.

Com a nova onda de medicina holística prontamente disponível para ajudar pessoas com problemas de pele a problemas psicológicos.

Os narcolépticos também podem trabalhar com um plano de tratamento que inclua uma mudança na dieta e a incorporação de exercícios e a ingestão de suplementos e fórmulas nutricionais para fornecer nutrição adicional a alguém, caso não esteja recebendo o suficiente dos alimentos que ingere.

A narcolepsia é administrável se você seguir as instruções do médico e tomar os medicamentos quando deveria e seguir os planos de terapia projetados para que essa pessoa siga até o último detalhe.

Pesadelos e terrores noturnos - um distúrbio assustador do sono

Em algum momento da infância, quase todas as crianças experimentam o distúrbio do sono de ter um pesadelo. Eles são comuns em crianças e podem começar a partir dos dois anos de idade.

Eles são mais comuns em crianças entre três e doze anos de idade e são considerados parte do processo normal de desenvolvimento.

No entanto, apenas cerca de 3% experimentam terror noturno, também chamado de terror noturno. Ambos os distúrbios do sono podem ser muito assustadores para uma criança.

Pesadelos são sonhos tão assustadores que acordam a pessoa. Todo mundo já teve pesadelos ocasionalmente ao longo da vida e geralmente não é algo com que se preocupar.

Os pesadelos ocorrem várias horas depois de dormir durante o estágio REM do sono, quando há paralisia geral do corpo e sonhos ativos.

Uma criança pode se lembrar do pesadelo assim que acorda e ainda se lembra dele pela manhã. Às vezes, esse distúrbio do sono de pesadelo pode se tornar um problema se a criança tiver pesadelos com muita frequência e ficar com medo de dormir ou ficar sem dormir. Quando ocorre um pesadelo, é importante que o pai permaneça calmo e reconfortante.

Há várias coisas que os pais podem fazer para evitar pesadelos. Discuta coisas calmas e reconfortantes com seu filho antes de colocá-lo na cama. Ler para eles ou contar uma história também pode ser muito reconfortante.

Não deixe uma criança assistir a programas violentos ou assustadores na televisão, especialmente antes de ir para a cama. Manter uma rotina relaxante na hora de dormir também é importante. Às vezes, os pesadelos indicam um problema emocional mais grave em seu filho.

Os terrores noturnos geralmente ocorrem durante as primeiras horas de sono, durante o sono não REM profundo. Eles geralmente ocorrem no mesmo horário todas as noites.

Os terrores noturnos são caracterizados por gritos, choro ou gemidos. Não é incomum que uma criança com terror noturno se sente ereta na cama e grite. Sua frequência cardíaca é aumentada e eles experimentam respiração rápida.

Um episódio desse distúrbio do sono pode durar de 10 minutos a mais de uma hora. Embora os olhos da criança estejam abertos, na verdade ela ainda está dormindo e quando acorda de manhã não há memória do que aconteceu durante a noite.

Embora os terrores noturnos possam ser assustadores, eles não são perigosos. Eles geralmente não são um sinal de qualquer tipo de sofrimento mental. Um pai não deve tentar acordar a criança ou confortá-la durante um terror noturno.

A melhor coisa para um pai fazer quando seu filho está tendo um terror noturno é garantir que ele esteja seguro. Geralmente, a maioria das crianças supera esse distúrbio do sono após alguns meses ou anos.

Vários dos fatores que podem contribuir para os terrores noturnos incluem estar excessivamente cansado, ficar acordado muito tarde, comer uma refeição pesada antes de ir para a cama e tomar certos medicamentos.

Embora pesadelos e terrores noturnos possam parecer um tipo muito assustador de distúrbio do sono tanto para os pais quanto para as crianças envolvidas, eles geralmente são inofensivos.



Síndrome do Comer Noturno - Um Distúrbio do Sono Relacionado à Alimentação

A síndrome da alimentação noturna é um distúrbio do sono mais comum em mulheres do que em homens. É um dos dois distúrbios alimentares relacionados ao sono. O outro é chamado de distúrbio alimentar relacionado ao sono. A síndrome da alimentação noturna e os distúrbios alimentares relacionados ao sono são parassonias

A síndrome da alimentação noturna é um distúrbio do sono caracterizado por ataques compulsivos à geladeira à noite. Normalmente, as pessoas com esse distúrbio do sono têm sono muito leve.

Quando acordam durante a noite, têm uma sensação excessivamente compulsiva de que não conseguirão voltar a dormir a menos que comam alguma coisa. Uma vez fora da cama e na geladeira, a compulsão de comer os faz engolir a comida.

As pessoas com síndrome alimentar noturna estão totalmente acordadas e se lembram de comer a comida no dia seguinte. Esta síndrome é uma combinação de um distúrbio do sono e um distúrbio alimentar. A insônia também é um fator na síndrome da alimentação noturna.

O tratamento para esse transtorno geralmente é feito por um profissional de saúde mental especializado em pessoas com transtornos alimentares. Melhorar a higiene do sono também pode ajudar com esse distúrbio.

O distúrbio alimentar relacionado ao sono também afeta mais mulheres do que homens e é uma variação do sonambulismo. Durante um episódio desse distúrbio do sono, uma pessoa comerá durante a excitação parcial de um sono profundo.

Freqüentemente, eles comem alimentos pouco saudáveis ou estranhos que normalmente não comeriam quando acordados. Durante um episódio de distúrbio alimentar relacionado ao sono, uma pessoa pode comer pizza congelada, massa de biscoito crua, manteiga de amendoim com peixe e até comida de cachorro.

Muitas vezes eles são muito descuidados e desleixados e podem sofrer queimaduras ou cortes enquanto preparam a comida. É muito difícil acordar uma pessoa durante um episódio e ela não se lembra disso pela manhã.

Não parece haver uma correlação com a fome durante um episódio de distúrbio alimentar relacionado ao sono, mesmo que a pessoa tenha comido antes de dormir, um episódio ainda pode ocorrer.

Embora a causa do distúrbio do sono relacionado à alimentação não seja conhecida, vários gatilhos foram identificados. Medicamentos como lítio, um estabilizador de humor e o receptor de benzodiazepínico zolpidem são dois desses gatilhos.

Pessoas com transtornos de humor e personalidade ou problemas psicológicos, como bulimia, correm maior risco de desenvolver um desses distúrbios do sono relacionados à alimentação. Pessoas que sofrem de outros distúrbios do sono, incluindo insônia, apneia do sono, distúrbio do movimento periódico dos membros ou narcolepsia, também correm maior risco.

Pessoas com distúrbios alimentares relacionados ao sono geralmente têm histórico de sonambulismo. Por causa disso, as pessoas que sofrem dessa parassonina são consideradas como tendo mais um distúrbio do sono do que um distúrbio alimentar.

O tratamento com medicamentos prescritos costuma ser muito eficaz. Antidepressivos, agentes dopimínicos, anticonvulsivantes e opiáceos são frequentemente prescritos. Uma vez que o sonambulismo é interrompido, também cessam as idas à geladeira.

Os comedores de sono geralmente estão acima do peso devido à alta ingestão calórica à noite. O ganho de peso pode levar a outros distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva do sono. Buscar tratamento, seja de um profissional médico ou de saúde mental, é essencial para uma boa saúde no tratamento de distúrbios alimentares do sono.

Distúrbio do sono no trabalho por turnos

Muitas pessoas que trabalham durante a noite sofrem de Distúrbio do Sono no Trabalho por Turnos, também conhecido como SWSD. Esse distúrbio afeta cerca de um quarto dos cerca de 20 milhões de pessoas que trabalham em turnos.

As pessoas afetadas pelo distúrbio do sono do trabalho por turnos são empregadas em muitos tipos de empregos. Isso inclui um grande número de trabalhadores em setores como transporte, manufatura, mineração, energia, saúde e serviços de emergência, incluindo polícia, bombeiros e paramédicos.

Muitas dessas indústrias operam 24 horas por dia e existem vários horários de turnos.

Trabalhar em um turno de trabalho força seu corpo a funcionar fora do ritmo circadiano natural. Seus ritmos circadianos nunca se ajustam totalmente às suas horas.

Não importa quanto tempo uma pessoa trabalhe à noite, quando ela é saudada pela luz do sol da manhã, um sinal é enviado ao seu cérebro dizendo que é hora de acordar. Uma pessoa que sofre desse distúrbio do sono vive em um estado de constante interrupção circadiana.

Existem várias estratégias de enfrentamento para pessoas com distúrbio do sono no trabalho por turnos. A coisa mais importante a lembrar ao lidar com os desafios do trabalho por turnos é reconhecer a importância do sono e torná-lo uma prioridade.

Dormir durante o dia pode ser muito difícil para algumas pessoas. Além de ir contra o ritmo circadiano natural do corpo, há também a luz do sol e a vida cotidiana do resto do mundo, a maioria dos quais acordados.

Muitas pessoas com esse distúrbio do sono mudam seu quarto para um local isolado da casa e tentam deixar o quarto o mais silencioso e escuro possível.

É melhor tentar evitar o máximo possível da luz do sol da manhã se você planeja dormir logo após o turno da noite. Use óculos de sol a caminho de casa e tente não parar para abastecer ou fazer compras. Quanto mais luz solar você estiver exposto, maior a probabilidade de ter dificuldade em adormecer.

Outra técnica de enfrentamento é desenvolver uma estratégia de sono. É muito importante definir um horário específico para dormir. Muitas pessoas que sofrem de distúrbios do sono no trabalho por turnos acham que é melhor seguir a mesma rotina de sono, mesmo nos dias em que estão de folga.

É essencial que a família e os amigos saibam que não devem incomodá-lo durante o sono, a menos que seja uma emergência. Geralmente, os trabalhadores por turnos são cronicamente privados de sono. Agendar cochilos em horários específicos pode ser uma grande ajuda para lidar com o distúrbio do sono que acompanha o trabalho por turnos.

As pessoas com esse distúrbio do sono devem limitar a quantidade de cafeína durante a parte final do turno. Algumas pessoas estabelecem um horário de corte de cafeína, depois disso bebem suco ou água.

O uso de pílulas para dormir para trabalhadores em turnos pode se tornar uma dependência deles. Tomar pílulas para dormir diariamente pode levar a outros problemas de saúde.

Nem todo mundo tolera trabalhar à noite. A batalha constante com esse distúrbio do sono pode fazer com que algumas pessoas encontrem um emprego diferente.



Apnéia do sono - um distúrbio do sono que pode ser fatal

A apneia do sono é um distúrbio do sono grave que pode ser fatal . As pessoas com apneia do sono costumam adormecer normalmente; no entanto, uma vez adormecidos, sua capacidade de respirar é bloqueada.

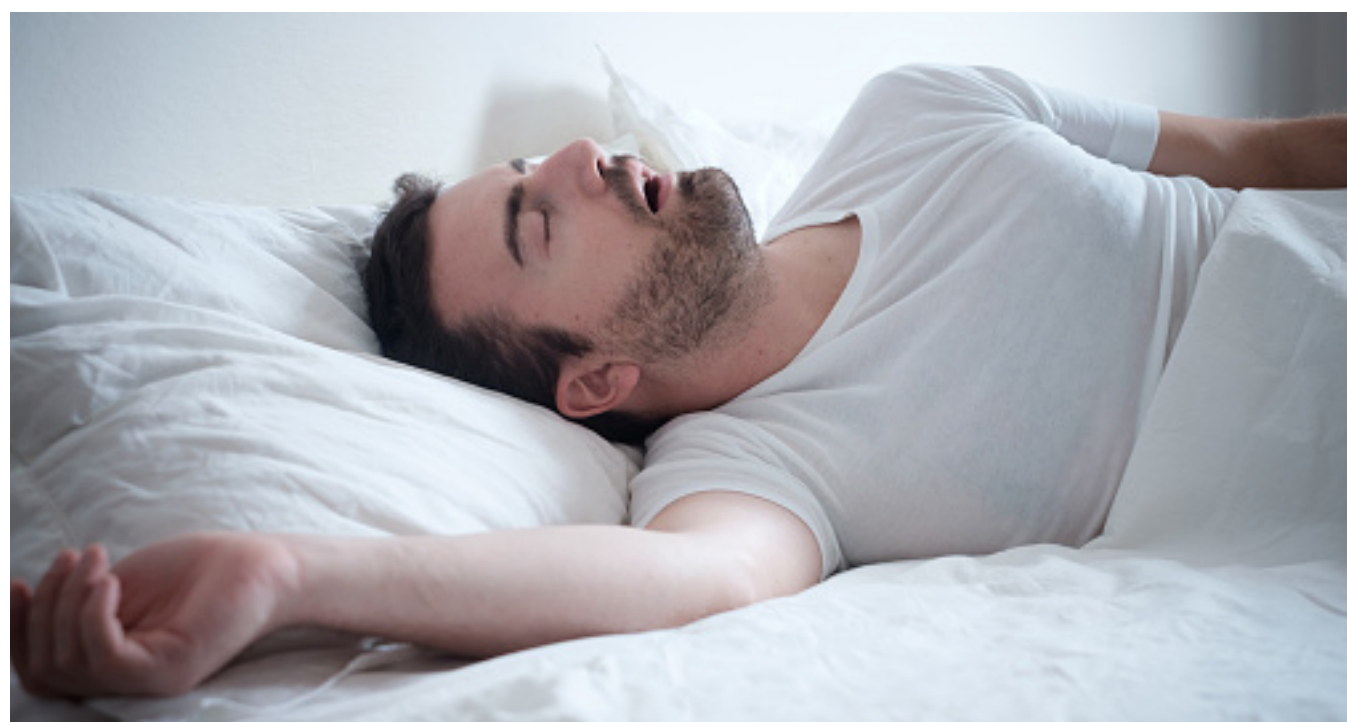
Normalmente, essa incapacidade de respirar é causada pelos músculos da garganta que relaxam demais e colapsam nas vias aéreas. O corpo então envia um sinal ao cérebro de que a respiração foi temporariamente bloqueada. Isso faz com que a pessoa acorde e comece a respirar novamente.

O ciclo de respiração interrompida pode ocorrer várias vezes durante a noite. Esses episódios podem ocorrer até 50 vezes por hora e durar dez segundos ou mais.

Muitas vezes, a pessoa que sofre desse distúrbio do sono não sabe que algo está acontecendo com ela. Eles não conseguem entender por que sempre se sentem cansados durante o dia.

A forma mais comum desse distúrbio do sono é a apneia obstrutiva do sono, conhecida como AOS. Algumas pessoas que sofrem de apneia obstrutiva do sono também sofrem de apneia do sono central. Esse distúrbio do sono é então chamado de apneia do sono mista.

Acredita-se que a apneia obstrutiva do sono afete entre 18 a 20% dos adultos nos Estados Unidos. Se este distúrbio do sono não for tratado, pode se tornar uma ameaça à vida e, em casos raros, fatal. É a causa subjacente de doenças como doenças cardíacas, derrame, hipertensão pulmonar e hipertensão sistêmica.



Existem vários métodos de tratamento para a apneia do sono, tanto cirúrgicos como não invasivos. A primeira linha de terapia para alguém que sofre de apneia do sono moderada a grave é chamada de pressão positiva nas vias aéreas.

Conhecida como PAP, a pressão positiva nas vias aéreas é uma forma não invasiva de tratamento. Uma máquina fornece um fluxo constante de ar através de uma máscara que é usada durante o sono. A força do fluxo de ar deve ser determinada por um técnico do sono durante um estudo noturno do sono. Existem três tipos de terapia de pressão de ar positiva: CPAP, BiPAP e AutoPAP.

Dispositivos dentários também são usados para tratar esse distúrbio do sono em casos leves a moderados. Os dispositivos dentários se enquadram em duas categorias gerais: mandibular ou maxilar inferior, dispositivos de avanço ou dispositivos de retenção de língua. Dispositivos mandibulares são usados com mais frequência. Eles se prendem ao maxilar superior e puxam o maxilar inferior e a base da língua para frente. Essa mudança de posição mantém as vias aéreas abertas.

Os medicamentos geralmente não são uma forma de tratamento bem-sucedida para a maioria das pessoas com apneia do sono. No entanto, muitos deles tomam antidepressivos e mondafinal.

O oxigênio suplementar é frequentemente usado em conjunto com uma máquina de PAP. O oxigênio por si só não pode impedir o colapso das vias aéreas ou a fragmentação do sono. No entanto, o oxigênio pode prevenir a queda no nível de oxigênio no sangue que ocorre quando as vias aéreas colapsam.

Existem também tratamentos cirúrgicos para a apneia obstrutiva do sono que podem ser uma opção para algumas pessoas que sofrem deste distúrbio do sono. Estes incluem uvulopalatofraingoplastia, somnoplastia, cirurgia corretiva da mandíbula, implantes palatinos e traqueostomia.

As pessoas com esse distúrbio do sono geralmente acham que sua qualidade de vida pode melhorar com o tratamento adequado.

Existem mais de 100 tipos diferentes de distúrbios do sono. Eles variam em gravidade de menor a risco de vida. Pessoas de qualquer idade, desde bebês até idosos, podem ser afetadas por um distúrbio do sono em qualquer momento de suas vidas.

À medida que os distúrbios do sono aumentam nos Estados Unidos, também aumentam os perigos associados a eles. O cansaço pode levar a um estado de alerta mental mais lento e a um tempo de reação mais lento.

Esta pode ser uma combinação muito perigosa. Entre 20 a 25% de todos os acidentes veiculares graves envolvem um motorista cansado. Muitos desses motoristas sofrem de algum tipo de distúrbio do sono e podem nem estar cientes disso.

Um grande número de acidentes que ocorrem em casa ou no trabalho também se deve a pessoas com algum tipo de problema de sono. O distúrbio do sono, combinado com o custo dos acidentes e doenças que causa, resulta no povo americano e no governo gastando bilhões de dólares.

A falta de sono está diretamente relacionada a muitas doenças e condições físicas. As pessoas que não dormem o suficiente geralmente sofrem mais com dores de cabeça, dores nas articulações e problemas estomacais.

Muitas vezes, um distúrbio do sono é uma causa subjacente de problemas cardíacos, doenças pulmonares e diabetes. Os distúrbios do sono também podem afetar o bem-estar mental das pessoas atingidas por eles. Mudanças de humor, ansiedade, distúrbios alimentares e depressão podem resultar.

Muitas pessoas ainda não pensam em um problema de sono como um problema médico. Por causa disso, muitos nunca dizem ao médico que estão tendo problemas para dormir.

Mesmo que consultem seu médico regularmente por causa de uma doença ou condição, eles nunca mencionam sua dificuldade para dormir.

À medida que o público americano e a comunidade médica se tornam mais educados e conscientes dos sintomas, efeitos e gravidade de vários distúrbios do sono, mais e mais casos estão sendo diagnosticados.

Os pacientes estão sendo tratados com medicamentos, oxigênio, máquinas de cpap e até mesmo cirurgia. Existem melhores métodos de triagem e testes de diagnóstico que detectam problemas de distúrbios do sono mais cedo.

Os centros de sono noturno não se parecem mais com um quarto de hospital. Eles agora são projetados para se parecer mais com um quarto de hotel, para que o paciente se sinta mais confortável.

Em alguns casos, devido à informatização e miniaturização, os equipamentos podem ser tão pequenos que alguns testes podem até ser feitos em casa.

Dormir não é uma opção ou um luxo. É um elemento básico da vida e da boa saúde. Se você acha que você, seu parceiro ou seu filho podem estar sofrendo de um distúrbio do sono, consulte seu médico.

Um distúrbio do sono é um problema médico que pode ser ajudado.



Distúrbios do Sono em Adolescentes

Existe um distúrbio do sono que afeta entre sete a dez por cento dos adolescentes chamado Distúrbio da Fase do Sono Atrasado, também conhecido como DNS.

A maioria dos adolescentes supera esse distúrbio quando atingem a idade adulta. Acredita-se que menos de um por cento dos adultos tenham DSP. Muitas vezes as pessoas confundem esse distúrbio do sono com insônia.

Deixadas sozinhas, as pessoas com distúrbio da fase atrasada do sono ficavam acordadas até muito tarde, às vezes até 4 ou 5 da manhã. Frequentemente, eles são chamados de corujas noturnas.

Muitos adolescentes gostam de ficar acordados até tarde e dormir até tarde. Às vezes, isso ocorre porque eles querem se socializar naquela hora do dia.

No entanto, também pode ser devido ao atraso natural do ritmo circadiano sono/vigília na idade de desenvolvimento.

Adolescentes com esse distúrbio do sono geralmente têm muita dificuldade em se levantar de manhã para ir à escola. Mesmo que durmam em um horário regular, como 23h, eles se reviram por horas como alguém com insônia.

A diferença é que, ao contrário de um insone, as pessoas com distúrbio da fase atrasada do sono não têm dificuldade em permanecer dormindo. Eles têm muita dificuldade em acordar cedo de manhã.

Adolescentes com esse distúrbio do sono ficam muito cansados durante o dia e podem até adormecer na sala de aula. A causa exata desse distúrbio do sono não é conhecida. Sabe-se com certeza que é um problema do ritmo circadiano.

O tratamento para esse distúrbio do sono está disponível para pessoas que precisam adotar um horário de sono/vigília mais tradicional. Os tipos de tratamento incluem luz brilhante, cronoterapia, melatonina e pílulas para dormir sem receita.

O tratamento com luz brilhante para o distúrbio da fase atrasada do sono usa luz brilhante para enganar o relógio circadiano do cérebro. A exposição à luz brilhante muda o ritmo circadiano se for administrada dentro de algumas horas da temperatura mais baixa do corpo à noite.

O uso da cronoterapia como tratamento para alguém com distúrbio da fase atrasada do sono requer um bloco de tempo de uma semana. A cada dia, a hora de dormir é adiada três horas sucessivamente.

Por exemplo, para alguém que adormece às 2h, mas quer dormir às 23h, a hora de dormir passaria para as 5h no primeiro dia. No dia seguinte, passaria para as 8h e continuaria esse ciclo por uma semana.

Um adolescente que sofra de transtorno de atraso na fase do sono precisaria de uma semana de folga da escola para concluir esta terapia. Uma vez que a hora desejada de dormir é atingida, é muito importante manter um horário consistente para acordar.

Existem vários tratamentos envolvendo vários medicamentos usados para tratar o distúrbio da fase atrasada do sono. A melatonina tem sido bem-sucedida em alterar o ciclo do sono de pessoas com esse distúrbio do sono.

Medicamentos prescritos, como Ramelteon e outras pílulas para dormir, têm sido bem-sucedidos no tratamento de adolescentes e adultos com distúrbio de atraso na fase do sono.

Se seu filho adolescente tem problemas para dormir e sempre quer ficar acordado até tarde, esteja ciente da possibilidade de um distúrbio do sono estar presente.

Uma abordagem alternativa para superar um distúrbio do sono

Ter um distúrbio do sono pode ser muito perturbador para a vida cotidiana. As pessoas privadas de sono geralmente estão excessivamente cansadas e sonolentas. Eles tendem a se tornar irritáveis e muito emocionais. Às vezes, eles se tornam um perigo, não apenas para si mesmos, mas também para aqueles ao seu redor.

Algumas pessoas usam formas alternativas e naturais para diminuir os efeitos de seu distúrbio do sono. Muitas pessoas se concentram em dieta e nutrição, enquanto outras usam ervas e suplementos.

Outros ainda acreditam no efeito positivo do exercício, relaxamento e técnicas sensoriais, meditação ou estratégias comportamentais e cognitivas. Muitas vezes, as pessoas usam uma combinação dessas abordagens para ajudar a aliviar os sintomas de seu distúrbio do sono.

Uma dieta saudável é essencial para energia ideal e um sono reparador. Evitar certos alimentos é tão importante quanto incluir outros em sua dieta diária. Comer uma grande variedade de alimentos e beber muita água manterá seu corpo bem equilibrado e fornecerá um nível de energia mais estável.

Evitar alimentos cultivados, tratados ou processados com produtos químicos e limitar a quantidade de açúcar e cafeína também ajudará sua condição física geral. Muitos alimentos promovem um sono reparador e são úteis para aliviar alguns dos sintomas de certos distúrbios do sono.

Comer o lanche adequado antes de dormir pode aumentar os níveis naturais de serotonina. A serotonina atua como um sedativo natural e é produzida no corpo a partir do aminoácido triptofano.

Alimentos ricos em triptofano incluem frango, peru, queijo, queijo cottage, peixe, leite, nozes, abacate e banana.

Muitas pessoas usam ervas e suplementos naturais como uma abordagem alternativa para tratar seu distúrbio do sono. Existem muitos suplementos nutricionais e produtos fitoterápicos no mercado. É importante saber como um produto específico age no corpo, bem como no distúrbio do sono específico.

Por exemplo, muitas pessoas com síndrome das pernas inquietas têm deficiência de ferro ou ácido fólico. Tomar um suplemento de ferro pode aliviar alguns dos sintomas da síndrome das pernas inquietas.

Muitas ervas são conhecidas por promover um sono natural. Um chá de camomila ou erva-cidreira pode ser muito relaxante para muitas pessoas que sofrem de distúrbios do sono.

Exercícios e técnicas de relaxamento, sejam usados sozinhos ou em conjunto, podem reduzir o estresse e a tensão muscular. Muitas pessoas que usam essas técnicas para diminuir os sintomas de um distúrbio do sono fazem isso antes de ir para a cama.

Eles não apenas aliviam a tensão física, mas também acalmam a mente e preparam o corpo para dormir. Essas técnicas incluem exercícios conscientes, relaxamento muscular progressivo, exercícios respiratórios e ioga.

Meditação e visualização também são usadas por algumas pessoas que sofrem de distúrbios do sono para acalmar o corpo antes de dormir. Duas formas comuns de meditação são a meditação na respiração e a meditação com mantra.

Ambos os tipos podem ter um efeito positivo no alívio do estresse e na calma do corpo. Muitas pessoas concentram sua energia em uma visualização de cura como um método de terapia alternativa para seu distúrbio do sono.

Técnicas sensoriais que as pessoas usam para diminuir os sintomas de seu distúrbio do sono são hidroterapia e aromaterapia. As duas principais técnicas incluídas na hidroterapia, ou seja, hidroterapia, são o relaxamento em um banho de sais de Epsom e um pedilúvio estimulante da linfa.

A aromaterapia inclui o uso de óleos essenciais terapêuticos em banhos, óleos de massagem, sprays de ambiente e inalantes simples.

Estratégias comportamentais e cognitivas alternativas usadas para combater os sintomas de um distúrbio do sono incluem melhorar a higiene do sono de uma pessoa, terapia de controle de estímulos e redação de diários.

Práticas e técnicas alternativas podem ajudar muitos tipos de distúrbios do sono. Muitas vezes, eles são usados em conjunto com medicamentos e práticas tradicionais.

Pesquisa realizada por : Antonio Saramago

