

"Era como se a minha ansiedade fosse um incêndio que, de algum jeito, pulava a cerca e acabava se espalhando pelas minhas noites"

Carly Demler

Dona de casa e paciente de tratamento contra insônia → 'INCÊNDIO'. "Era como se a minha ansiedade fosse um incêndio que, de algum jeito, pulava a cerca e acabava se espalhando pelas minhas noites", disse ela. "Simplesmente sentia que não tinha controle."

No final, foi a terapia cognitivo-comportamental para insônia, ou TCC-I, que trouxe maior alívio a Demler. Pesquisadores descobriram em estudos que, a longo prazo, a TCC-I é mais eficaz do que os medicamentos para dormir: até 80% das pessoas que a experimentam observam melhora no sono.

Demler aprendeu a não "deitar na cama e ficar pirando". Em vez disso, ela se levan"Para algumas pessoas, isso pode ter um efeito cumulativo – mal-estar, pensamentos ruins e estresse atrapalham a noite"

Aric Prather

Pesquisador do sono da Universidade da Califórnia ta e lê um livro para não associar seu quarto à ansiedade e depois volta para a cama quando está cansada.

"O sentimento de gratidão que sinto todas as manhãs, quando acordo e me sinto bem descansada, acho que é uma coisa que vou sentir para sempre", disse ela. "Foi uma esperança inesperada."

O QUANTO DORMIR? Os adultos precisam de sete a nove horas de sono por noite, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Adolescentes e crianças pequenas precisam de ainda mais.

Não se trata apenas de quantidade. A qualidade do sono também é importante. Por exemplo, se você demora mais de 30 minutos para adormecer, ou se acorda várias vezes no meio da noite, será mais difícil sentir que descansou o bastante, independentemente do número de horas que você passou na cama.

Mas algumas pessoas "têm a tendência de pensar que estão funcionando bem, mesmo que fiquem com sono durante o dia ou tenham dificuldade de concentração", disse Lynn Bufka, psicóloga clínica e porta-voz da Associação Americana de Psicologia.

Para saber se está com pro-

Para saber se está com problema de insônia, reflita sobre como você se sente durante o dia: acha que está mais impaciente ou fica com raiva mais rápido? Você está tendo mais pensamentos negativos ou sente mais ansiedade ou depressão? Você está com mais dificuldade de lidar com o estresse? Ou de trabalhar com eficiência?

Se a resposta for sim, está na hora de agir.

como parar o ciclo. Todos nós já ouvimos como é importante praticar uma boa higiene do sono, adotando hábitos que promovam um sono saudável. E é importante conversades como o seu médico para descartar quaisquer problemas físicos que precisem ser resolvidos, como um distúrbio da tiroide ou a síndrom das pernas inquietas. Mas isto é só uma parte da solução.

Problema crônico

Nos EUA, um terço dos adultos e 70% dos alunos do ensino médio dizem dormir menos de sete horas por noite

Problemas como ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno bipolar podem dificultar o sono, o que pode exacerbar os sintomas da doença mental, o que por sua vez faz com que seja mais difícil dormir bem. "Fica muito difícil quebrar o ciclo", disse Bufka.

Certos medicamentos, como antidepressivos, também podem causar insônia. Se a culpa for de um medicamento, converse com seu médico sobre trocar a medicação, tomar o remédio no início do dia ou diminuir a dose, orienta Ramaswamy Viswanathan, professor de Psiquiatria e Ciências Comportamentais da Universidade Estadual de Nova York e novo presidente da Associação Americana de Psiquiatria.

O ciclo também pode afetar quem não tem problemas de saúde mental, pois as preocupações pioram o sono e a falta de sono piora o humor. • TRADUÇÃO DE RENATO PRELORENTZOU

a