

CHRISTINA CARON
THE NEW YORK TIMES

Tudo começou com uma leve ansiedade. Emily, que pediu para ser identificada somente pelo primeiro nome para poder falar abertamente a respeito de sua saúde mental, tinha acabado de se mudar para Nova York depois de um curso de pós-graduação, para começar a trabalhar no departamento de marketing de um grande escritório de advocacia.

Ela sabia que era normal se sentir um pouco nervosa nesse tipo de situação. Mas não estava preparada para o que viria a seguir: insônia crônica.

Com apenas três ou quatro horas de sono por dia, não demorou muito para que sua ansiedade aumentasse: aos 25 anos, ela ficava “muito nervosa o tempo todo. Um caos”.

Certo dia, quando um advogado do escritório gritou com ela, Emily teve o primeiro de muitos ataques de pânico. Por sugestão de um médico, tentou tomar remédio para dormir, na esperança de que isso pudesse “reiniciar” seu ciclo de sono e melhorar seu humor. Não funcionou.

PROBLEMA CRÔNICO. Os americanos sofrem cronicamente de privação de sono: um terço dos adultos nos Estados Unidos afirma dormir menos de sete horas por noite. Os adolescentes se saem ainda pior: cerca de 70% dos estudantes do ensino médio no país não dormem a quantidade de horas suficiente nos dias de semana. E isso tem um efeito profundo na saúde mental.

Uma análise de 19 estudos descobriu que, embora a privação de sono tenha piorado

Pesquisa de 2022
Metade das pessoas que disseram dormir menos de 7 horas por dia na semana relatou ter sintomas depressivos

a capacidade de uma pessoa pensar com clareza ou realizar certas tarefas, teve um efeito ainda mais negativo no humor. Na pesquisa que a Fundação Nacional do Sono realizou em 2022, metade das pessoas que disseram dormir menos de sete horas por dia durante a semana também relatou ter sintomas depressivos.

Algumas pesquisas indicam que a simples iniciativa de combater a insônia pode ajudar a prevenir a depressão e a ansiedade pós-parto.

Dormir é importante, obviamente. Mas, apesar das evidências, ainda são poucos os psiquiatras ou outros

— *Análise de 19 estudos descobriu o efeito negativo da privação de sono no humor*

Para melhorar o seu humor, durma bem



NADJA ABELE/ADOBE STOCK

Efeito da insônia
A dificuldade de dormir muda a forma como as pessoas vivenciam o estresse e as emoções negativas, afirma pesquisador do sono

médicos com formação em medicina do sono, o que obriga muitos deles a aprenderem sozinhos.

ESTRESSE E EMOÇÕES NEGATIVAS. O que acontece, então, com a nossa saúde mental quando não dormimos o suficiente e o que podemos fazer a respeito desse problema?

A dificuldade de dormir muda a forma como as pessoas vivenciam o estresse e as emoções negativas, disse Aric Prather, pesquisador do sono da Universidade da Califórnia, em São Francisco, que trata pacientes com insônia. “E, para algumas pessoas, isso pode ter um efeito

cumulativo – o mal-estar, os pensamentos ruins e o estresse atrapalham a noite”, descreve o especialista.

Carly Demler, de 40 anos, dona de casa na Carolina do Norte, disse que certa noite foi para a cama e sentiu que não iria dormir nunca mais. A partir de então, ficava acordada pelo menos uma vez por semana até as 3 ou 4 horas da manhã – e continuou assim por mais de um ano. Ela começou a ficar irritada, menos paciente e muito mais ansiosa.

Exames hormonais e um estudo do sono em um laboratório universitário não lhe deram respostas. ③