

Dormir Bem Restaura e Revigora

Este artigo é o resultado de uma rápida pesquisa através de alguns bons sites sobre saúde.

Introdução

Dormir bem é vital para a nossa boa saúde, inclusive é um dos fatores que influencia diretamente na longevidade.

Segundo estudos recentes cerca de 40% das pessoas tem algum tipo de problema com o sono. Sem dormir bem nosso corpo não se regenera adequadamente e a nossa produtividade fica reduzida e em geral nossa saúde é prejudicada em vários aspectos, inclusive com a obesidade.

Geralmente vivemos de forma a nos acostumar com muita coisa e até nos acostumamos sem reclamar com dormir ruim. Mas se você realmente se interessar por isso e quiser mudar este quadro poderá vir a dormir bem. Mas precisa se empenhar, se interessar e pagar o preço para mudar seus hábitos. Veja a seguir alguns cuidados para melhorar seu sono.

Se você dorme ruim chega o momento que afeta sua memória, que vai ser reduzida assim como sua capacidade de concentração. Também os riscos de você sofrer acidentes são maiores, por conta da sua atenção prejudicada.

1) Crie uma expectativa positiva de um bom sono

Você precisa passar o dia lembrando de se empenhar em viver o seu dia focando em práticas que te ajudarão a dormir bem. Sua atitude deve ser a de alguém que está realmente empenhado a mudar seus hábitos e procurará formas de mudar sua vida para melhor e assim dormir bem.

Crie uma expectativa positiva acreditando que chegará ao final do dia preparado para dormir bem.

Durante o dia evite confusões, ambientes onde elas podem estar, pessoas agitadas e ao contrário procure pessoas tranquilas, ambientes calmos, músicas calmas. Desempenhe bem suas atividades, de forma a não deixar sobras para depois nem cobranças suas e de outros.

Se você for ansioso(a) procure entender por que você é assim. Procure atividades que não aumentem sua ansiedade e ao contrário que relaxem e tornem seu dia mais tranquilo. Não é que você deva jamais fugir dos problemas, mas nesta fase evitar é o melhor a fazer.

Caso em algum momento não consiga dormir não fique preocupado(a), apenas procure ficar tranquilo e reflita sobre sua vida.

Já refletiu porque de dia é claro e de noite é escuro. Porque isso? Já reparou que na natureza quase tudo é muito bem feito, cada coisa em seu lugar e existe uma grande ordem? Então, se escurece a noite está indicando que é o momento de nos prepararmos para dormir. O homem inventou a eletricidade, permitindo ter luz a noite e ainda por cima muita coisa movimentada para a noite, para muitas pessoas a noite se tornou muito importante para suas atividades, de forma que preferem ficar acordadas a noite e dormir de dia, mas isso está invertendo a ordem natural das coisas. Sabia que

existe um hormônio muito importante para a nossa saúde. Mas se lhe dissessem que uma calma e escura noite de sono também pode ajudar a reduzir as crises de enxaqueca, a fortalecer o sistema imunológico, a proteger contra alguns tipos de câncer e até combater a queda de cabelo? Pois é isso que pesquisadores ao redor do mundo têm demonstrado ao estudar os efeitos da melatonina, hormônio fabricado naturalmente pelo organismo na ausência de luz. A melatonina não é produzida durante o dia, nem em certas horas da madrugada e com escuro.

Se realmente acredita que dormir melhor irá ajudar a sua vida, então você deve investir mais de seu tempo e inteligência para encontrar formas de conseguir isso, ou não?

Mentalize, use sua imaginação para visualizar a cena de você chegando a noite, deitando e adormecendo. Pegando no sono e dormindo aquele sono realmente reparador. Um sono tranquilo e profundo, onde você apaga quase inteiramente e deixa seu corpo e mente repousarem o máximo para se recuperarem do desgaste do dia e permitirem que você acorde pela manhã revigorado e com grande vigor, disposição e alegria de viver. Isso é uma mentalização, você usando sua imaginação para vislumbrar a si mesmo neste estado.

Agora, quando chegar o momento de deitar, deite, relaxe, comece respirando profunda e calmamente. Procure esquecer de tudo, mas não faça força para espantar os pensamentos. Estando bem relaxado e tranquilo, percebendo a própria respiração ritmada e seu coração bater lentamente (se escutar) então mesmo assim acontece de alguns pensamentos virem à sua cabeça. Acolha-os, pois são importantes, tanto que furaram este cerco de tranquilidade para te avisar de algo. Dê atenção a eles, reflita, pondere e procure encontrar uma solução adequada para cada um deles. Não tenha pressa, dessa forma também você está relaxando e se livrando de entraves para um bom sono. Reflita sobre todos os pensamentos que te chegarem a mente. Pondere e procure lembrar da solução a que chegou para durante o dia de amanhã você adotar esta solução. Veja que é importante agir de forma completa daqui pra frente, evitando deixar restos que o acompanharão durante a noite e até nos próximos dias. Aja de forma integral, com inteira atenção, grande empenho e usando toda a sua inteligência e criatividade para realmente solucionar as coisas. Caso reste algo, não esquenta, resolva quando chegar o momento. Mas quando deitar deve procurar esquecer de todos, para que assim consiga restaurar ao máximo suas energias e ficar o mais preparado possível para desempenhar sua vida de forma satisfatória e se tornando o que você realmente Veio para se tornar.

2) Crie um ambiente físico adequado para dormir bem

Seu quarto deve ser um ambiente que quando você deita lembra de dormir e procure lembrar de um ótimo e reparador sono, daqueles que a gente se joga na cama, adormece e dorme profundamente. Lembre de reduzir os sons ao máximo, apagar as luzes e ter um local adequado para dormir bem.

Exercícios físicos são importantes para a saúde em geral e inclusive ajudam para que tenhamos sono melhor, mas somente se você souber como fazer. Se você puder executar durante o dia será melhor. Os exercícios não precisam competir com seu sono, pois você pode atender aos dois. Caso precise executar durante a noite, o faça pelo menos uma duas horas antes de deitar.

Desligue tudo que faça barulho e aguarde algum tempo antes de dormir. Pare com todas as atividades e vá refletir sobre os acontecimentos do dia. Em especial reflita sobre o que ficou

pendente e procure resolver ou anotar para resolver amanhã ou depois, para que não atrapalhe seu sono. Desligue tudo: TV, computador, vídeo game, celular, etc.

Evite beber muito líquido a noite e mesmo durante o dia não exagere, pois ingerir muito líquido faz acordar durante a noite e atrapalhar o sono.

Um bom banho a noite ajuda a dormir.

Durma da forma que você se sinta mais confortável, com pijama, com ou sem camisa, etc.

Procure mentalizar e lembrar de cenas tranquilas e calmantes.

Não force a barra para dormir. É bom dormir sempre a mesma hora, mas evite forçar a barra.

Procure criar um clima adequado, tanto física quanto psicologicamente para assim pegar no sono, mas sem exageros.

Melhor é que o som das mensagens do celular fique desligado. A nos finais de semana e feriado, se quiser dormir até mais tarde evite o alarme do celular.

Durante o dia procure respirar mais profundamente e de forma consciente por diversas vezes.

Quando começar a dormir, caso demore a pegar no sono, mude de posição. Fique mudando até que o sono venha. Lembre de não se apressar, é hora de relaxar, de acalmar, de refletir, de respirar com calma e de dormir.

Caso acorde no meio da noite para mijar ou por outro motivo não se preocupe, vá ao banheiro ou apenas fique refletindo sobre o dia e as suas atividades, no que precisa fazer e quais as prioridades. Fique assim tranquilamente até o sono voltar.

3) Preparar a noite, antes de dormir, para que seu sono seja reparador

Em torno de duas horas antes de ir dormir evite bebidas estimulantes, como café, coca-cola e outros refrigerantes, chás e similares.

Evite também discussões e outras agitações.

Neste período antes de ir dormir, evite filmes agitador (luta, violentos, terror, suspense, etc). Evite jogos agitados e semelhantes aos filmes acima. Evite também músicas agitadas.

Prepare-se para um bom sono com um jantar leve, se for assistir algum filme, que seja leve. Músicas, também bem leves e leituras também adequadas.

Não preciso aqui enumerar todos os cuidados que você deve tomar, pois você precisa usar seu bom senso para selecionar suas atividades e assim chegar a um bom sono.

Vale lembrar que essa atitude de vigilância é importante para todas as áreas da nossa vida e não somente para dormir bem.

4) Resolva sua vida pessoal e profissional

Caso tenha problemas que o incomodem muito como dívidas, desemprego, conflitos familiares ou conflitos interiores, você precisa resolver estes antes de conseguir um bom sono. Empenhe-se bem em resolver tudo isso, que ainda chegam a ser mais importantes que seu sono, mas se não resolver, sua falta de sono ou sono mal dormido ainda piorará seus problemas.

Comece se organizando, anotando tudo que está devendo. Cortando despesas supérfluas. Caso esteja desempregado se empenhe primeiro em se preparar e depois corra atrás, procure, distribua se currículo, vá atrás, converse com amigos, peça indicações. Use todo o seu tempo e inteligência para resolver sua vida. Não fique esperando que aconteça, motive-se e resolva.

Caso tenha problemas com estudos, provas, empenhe-se em estudar o máximo que puder mas antes, pesquise por melhores formas de estudar, formas mais eficientes. O Youtube está cheio de vídeos que nos ensinam formas mais eficientes de estudar. Faça a sua parte e é só isso que pode fazer, empenhe-se ao máximo e agora fique tranquilo confiando que fez o que deveria ter feito.

Depois de resolver seus problemas pessoais, somente então poderá dormir tranquilamente.

Quando deitar a noite deve lembrar que o sono precisa ser reparador, para ajudá-lo a viver melhor. Caso contrário ele irá atrapalhar a sua vida.

5) Discipline-se no horário de dormir

Procure dormir sempre a mesma hora, pois isso cria uma rotina e quando for chegando aquela hora seu cérebro já vai se preparando e te avisa em forma de sono.

Além do horário é importante procurar dormir o mais cedo possível, isso ajuda o hormônio que só funciona no escuro e numa certa hora, além de ser um dos responsáveis pela imunidade.

É importante se disciplinar e dormir todos os dias no mesmo horário, mesmo nos finais de semana e feriados, para que o cérebro se acostume.

6) Evite dormir a tarde

A famosa sesta, mas somente precisa evitar se tiver dificuldade de dormir a noite.

7) Procure resolver sua vida

Lembre que sua vida deve ser resolvida antes de atacar o problema do sono. Antes precisa que sua vida esteja em ordem, sua profissão e sua vida familiar. Esteja de bem consigo antes de iniciar a batalha do sono.