Psicologia na prática

WORKBOOK



Como dormir melhor

Atividades para cuidar do seu sono na prática

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Não adianta a gente falar em cuidar da saúde mental se o corpo está sendo deixado de lado. E, quando a gente fala dos pilares de um estilo de vida que melhora a saúde mental, não tem como não falar do sono. Quem dorme mal sente na memória, na atenção, no raciocínio e no humor.

Eu senti isso na pele. Sempre dormi bem, mas no primeiro ano do meu filho as noites viraram pedaços, e eu comecei a perceber o prejuízo: esquecer o que ia falar, ter dificuldade de organizar as ideias. Por isso preparei este material com os passos de higiene do sono que a gente trabalha em terapia. Parecem simples, mas quase ninguém faz.

COMO USAR

Comece pelo diagnóstico das páginas 1 e 2. Depois escolha os ajustes que fazem sentido para você e registre o seu sono por uma semana. O meu convite é um teste de um mês dormindo melhor. No fim, volte à última página e compare.

> *"Se isso está ruim, eu não consigo fazer milagre como psicóloga. Você precisa ajustar o seu corpo."*

1. Como está o seu sono hoje

Antes de mudar qualquer coisa, olhe com honestidade para as suas noites e para os seus dias.

01 **Quantas horas você dorme, de verdade, numa noite comum? A que horas deita e a que horas acorda?**

02 **Como você fica durante o dia? Seu humor está estável? Você se sente disposta?**

De 0 a 10, quanto você acorda descansada? (0 = acordo exausta; 10 = acordo inteira)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. O que a falta de sono está custando

Quando a gente não dorme direito, o cérebro não funciona no potencial dele. Marque o que você tem percebido.

- [ ] Dificuldade de raciocinar e organizar as ideias
- [ ] Esqueço o que ia falar ou pergunto a mesma coisa várias vezes
- [ ] Não consigo me concentrar para estudar ou trabalhar
- [ ] Meu humor oscila mais, fico irritada com pouco
- [ ] Preciso de café para funcionar
- [ ] Deito e a mente continua acelerada
- [ ] Sinto a ansiedade pior nos dias em que durmo mal

01 **Em que área da sua vida você mais sente o efeito das noites ruins?**

3. Horário e ambiente

O primeiro passo é ter um horário para dormir e para acordar, inclusive no fim de semana, buscando uma média de 7 a 8 horas. O segundo é um quarto que convide ao sono: silencioso, escuro na hora de dormir, temperatura agradável. Quarto não é escritório nem sala de TV.

01 **Qual vai ser o seu horário fixo de deitar e de acordar? O que precisa mudar na sua noite para ele caber?**

02 **O que no seu quarto hoje atrapalha o sono? (luz, barulho, TV, computador, trabalho na cama)**

03 **Uma mudança no ambiente que você consegue fazer ainda esta semana:**

4. A última hora do dia

A luz é uma pista para o cérebro de que a noite chegou. Lá em casa, a partir das sete da noite, as luzes ficam baixas e amarelas. E, uma hora antes de dormir, o celular vai para o modo avião e a TV desliga: é hora de chá, livro, música calma.

- [ ] Diminuir as luzes da casa no começo da noite
- [ ] Celular no modo avião uma hora antes de deitar
- [ ] Nada de exercício físico perto da hora de dormir
- [ ] Café só até o almoço; nada de refrigerante ou álcool à noite
- [ ] Um ritual calmo: chá, leitura com luz baixa, música tranquila
- [ ] Cochilo curto, ou nenhum, durante o dia
- [ ] Se estiver com muito sono, dormir mais cedo em vez de dormir a tarde inteira

01 **Qual desses é o mais difícil para você? O que vai te ajudar a cumprir?**

5. Diário do sono da semana

Anote todo dia, de manhã. Em poucos dias você enxerga o que ajuda e o que atrapalha as suas noites.

Dia	Deitei / acordei	Celular desligou às	Café depois do almoço?	Acordei (0 a 10)
Seg				
Ter				
Qua				
Qui				
Sex				
Sáb				
Dom				

01 O que as noites melhores tiveram em comum?

Depois de um mês

Faça o teste de um mês dormindo melhor e depois me conte o que mudou na sua disposição, na memória e no humor.

01 **O que mudou nos seus dias? E o que ainda não melhorou, mesmo com os ajustes?**

Se o sono continua ruim mesmo com a rotina em dia, não é falta de força de vontade. Dentro da terapia cognitivo-comportamental existe uma abordagem própria para a insônia, e a ansiedade que acelera a cabeça na hora de deitar também se trata. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).