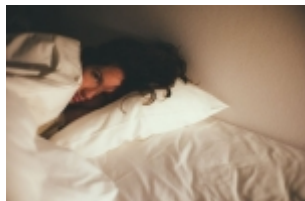


O QUE SEU CORPO QUER DIZER A VOCÊ QUANDO O ACORDA DE NOITE ?



Em um minuto você está em um estado de sono profundo, cochilando tranquilamente e sonhando com bolo de chocolate, e no dia seguinte você acorda no meio da noite e voltar a dormir parece um sonho quase impossível.

Se isso lhe parece familiar, certamente você não está sozinho. Segundo um estudo recente publicado pelo jornal *Sleep Medicine*, é estimado que cerca de um terço dos adultos acorda no meio da noite ao menos três vezes por semana e mais de 40% desses madrugadores podem ter problemas em voltar a dormir.

Enquanto que para alguns isso pode ser apenas uma fase, se isso está acontecendo regularmente com você, pode ser que venha trazer consequências sérias à sua saúde física e mental.

Mas o que o seu corpo está tentando dizer a você quando o faz acordar no meio da noite? E como impedir que isso aconteça?

Consultamos especialistas do sono para descobrir o que faz com que nos juntemos ao “clube dos madrugadores” e perguntar qual é a melhor forma de sair dele – afim de desfrutar de uma boa noite de sono.

Você tem ficado estressado?

Estresse e ansiedade são alguns dos principais fatores que fazem você acordar no meio da noite. “O sono interrompido ou a incapacidade de adormecer é relatado como um sintoma de depressão e um transtorno geral de ansiedade. Portanto, se essa experiência está persistindo com você, seu corpo pode estar tentando mandar um sinal de alerta de que sua saúde psíquica precisa de cuidados”, explica Abie Taylor-Spencer, profissional na Smart TMS, uma clínica de saúde mental especializada em estimulação magnética transcraniana.

Mas por que o estresse pode causar esse “despertar” no meio da noite?

“Quando seu corpo experimenta a ansiedade, os hormônios de estresse – adrenalina e cortisol – são liberados, causando sintomas físicos como tensão, estado de alerta e aumento da frequência cardíaca. Esse alto de excitação pode dificultar o relaxamento e reduz a capacidade de dormir profundamente ou ficar em um estado de relaxamento.”

Se você suspeita que problemas psíquicos estão afetando seu sono, Abie sugere que você consulte seu médico, pois ele poderá organizar um plano de tratamento, que pode incluir terapia comportamental cognitiva. Se o problema persistir, você pode ser encaminhado para uma clínica de sono.

Seu quarto é muito frio, muito quente ou muito claro?

Talvez você pense que está no caminho certo para ter uma boa noite de sono, mas muitas pessoas negligenciam aquilo que é o mais óbvio, o seu ambiente de sono. “Um bom ambiente é parte essencial para se obter um sono profundo e restaurador, e isso significa tudo, desde a luz e temperatura certas em seu quarto, até o conforto do seu colchão”, explica a Dra. Nerina Ramlakhan, especialista do sono do site Silentnight.

“Faça com que seu quarto se torne um ambiente calmo, onde você possa realmente passar um bom tempo nele e eu garanto que você vai dormir melhor.”

FONTE: YAHOO

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/578/o-que-seu-corpo-quer-dizer-a-voce-quando-o-acorda-de-noite> em 04/07/2024 08:33