

17 janeiro

Como Dormir Bem?

Essas noites são compridas; eu me canso de me virar na cama até de madrugada e fico perguntando: "Será que já é hora de levantar?" Jó 7:4.

Talvez você ainda não tenha problemas de insônia. Mas é bom tomar precauções para não sofrer mais tarde desse mal. É possível que em sua família exista alguém que sofra de insônia. Há muita gente que simplesmente não consegue dormir.

Eis algumas dicas que você poderá seguir ou sugerir para alguém que sofre de insônia:

1. Relaxe. Durante o dia, faça atividades que desliguem a mente dos problemas, como massagem, esporte, hidroginástica e alongamento. Uma boa ducha de água quente também ajuda a descontrair a musculatura.

2. Tenha disciplina. Mantenha horários regulares para deitar e acordar. Isso ajuda a regular o relógio biológico. Tente, também, descobrir qual é o seu ritmo de sono e dormir apenas o que precisa para se sentir bem.

3. Aposte no leite. Um copo de leite morno antes de deitar ajuda, pois ele é rico em triptofano, um aminoácido amigo da serotonina, que é uma das substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar e pelo controle do sono e do humor. E diga "não" aos estimulantes, especialmente os baseados em cafeína, como é o caso de alguns refrigerantes famosos.

4. Coma na hora e na dose certas. Comer demais à noite o deixará com os olhos arregalados. Mas deitar com fome dá no mesmo. Quando o estômago está vazio, envia sinais de desconforto ao cérebro e manda o sono embora. Nesse caso, coma algo leve. Uma sopa ou um copo de leite resolve o problema.

5. Apague a luz. No escuro, o organismo produz o hormônio melatonina, que induz ao sono. Mesmo fraca, a luz atrapalha essa produção.

6. Não fique na cama. Se continuar acordado meia hora depois de ter deitado, levante-se e dê uma volta pela casa, para distrair a mente e fugir da tensão. Ouça música suave de boa qualidade. Leia algo leve ou monótono. Aproveite para conversar com Deus sobre o seu dia. Orar de noite é muito bom e o próprio Jesus Se encarregará de embalar o seu sono.

E, o mais importante, tenha sempre a consciência limpa quanto ao dever cumprido, pois o que trabalha bem durante o dia "dorme bem durante a noite". Ecl. 5: 12.