

DORMIR O SUFICIENTE PARA LIDAR COM A ANSIEDADE SOCIAL

FOLHA DE INFORMAÇÕES

conquersocialanxiety.com

O sono é um aspecto crítico da saúde mental e física, e pode influenciar significativamente a gravidade dos sintomas de ansiedade social. A falta de sono ou a má qualidade do sono pode aumentar os níveis de estresse e ansiedade, tornando difícil administrar a ansiedade social.

Aqui estão algumas diretrizes para ajudar a melhorar a qualidade e a quantidade do sono para pessoas com ansiedade social:

- Estabeleça uma rotina de sono consistente: vá para a cama e levante-se à mesma hora todos os dias, mesmo nos fins de semana.
- Evite cafeína e telas antes de dormir: A luz azul das telas pode interferir no sono e a cafeína pode dificultar o adormecimento.
- Crie um ambiente de sono relaxante: Mantenha o quarto frio, escuro e silencioso, e considere o uso de uma máquina de barulho branco ou uma máscara de olhos para bloquear a luz e o som.
- Aponte para 7-9 horas de sono: Esta é apenas uma recomendação geral e a quantidade de sono que cada pessoa precisa varia. Preste atenção em como você se sente durante o dia para determinar se você precisa dormir mais ou menos.
- Considere as sestas: Para algumas pessoas, fazer a sesta durante o dia pode ajudar a melhorar os níveis de energia, mas para outras pode interferir com o sono noturno. Encontre o que funciona melhor para você.

Adquirir sono suficiente e bom tem inúmeros benefícios, tais como reduzir os níveis de ansiedade e melhorar o humor geral e os níveis de energia. Estabelecer hábitos saudáveis de sono pode ser uma ferramenta poderosa para gerenciar a ansiedade social e melhorar o bem-estar geral.



- Evite a cafeína, especialmente à tarde ou à noite.
- Evite telas (por exemplo, smartphones, tablets, laptops) antes de dormir.
- Evite atividade física intensa antes de dormir.
- Evite pratos pesados antes de dormir.
- Evite ficar acordado na cama por mais de 20-30 minutos. Levante-se e faça algo relaxante até você se sentir cansado.

Por favor, note que esta informação não pretende substituir o conselho de um profissional de saúde.