

NÃO CONSIGO DORMIR, DEVO PROCURAR UM PROFISSIONAL?



@alunoscontraocorona

A insônia afeta 40% dos brasileiros adultos de acordo com a OMS, principalmente mulheres e pessoas com doenças crônicas (Ex: obesidade, problemas respiratórios) e psicológicas (Ex: depressão e ansiedade). Em determinados casos, a ajuda profissional é a única saída para melhora desse quadro que pode ser prejudicial tanto à saúde física quanto mental das pessoas. Por isso é importante estar atento aos sinais de que o caso precisa de acompanhamento especializado.

QUANDO DEVO PROCURAR UM PROFISSIONAL?

Procure orientação profissional caso apresente os seguintes sintomas de forma recorrente:

- 
- 1 Dificuldades persistentes de iniciar ou permanecer dormindo;
 - 2 Sonolência diurna excessiva;
 - 3 Fadiga ou baixa energia;
 - 4 Alterações da concentração e memória;
 - 5 Perturbação do humor;
 - 6 Problemas comportamentais (irritabilidade e agressividade);
 - 7 Comer de maneira não controlada durante a noite;
 - 8 Ranger os dentes;
 - 9 Prejuízo no funcionamento ocupacional ou social;
 - 10 Comportamentos anormais durante o sono (chutar, falar, gritar, pesadelos, roncos, etc);
 - 11 Despertar com falta de ar, apneias documentadas ou roncos;
 - 12 Acordar com dor de cabeça, dor nos maxilares ou regiões auriculares.