

LIBERTE-SE DA INSÓNIA

Jaime Silva

Fevereiro 2002

Liberte-se da insónia

Os pilares fundamentais do sono.

1- O respeito pelos ritmos internos

“Não há nada de constante excepto a mudança” dizia o Buda. Sabemos todos, hoje em dia, que tudo se move, vibra, gira. Poderemos, por um processo analítico, constatar que tudo se encontra inserido numa inter-relação. Essa inter-relação manifesta-se, de forma geral, através de fenómenos cíclicos que condicionam a nossa consciência, proporcionando-lhe a possibilidade de enfrentar uma infinidade de experiências.

- No interior de um átomo (tal como aqueles que compõem o nosso corpo) um próton vibra tantas vezes por segundo quantos segundos existem em sete biliões de anos.
- As estrelas giram à volta do eixo duma galáxia em períodos que podem durar várias centenas de anos.

Esta lei dos ritmos é, tal como a atracção ou gravitação universal, uma grandes leis de base do nosso universo.

Contudo, o humano desfruta de uma excepcional liberdade, a de não respeitar esses ritmos, enquanto que nenhum animal, planta ou mineral tem o direito de lhe escapar. Mas aquilo que ele por vezes não sabe, é que esta faculdade de desviar-se dos ritmos naturais é acompanhada, quando ele abusa de contrapartidas por vezes terríveis.

O respeito dos ritmos, que governam o nosso sono, é portanto **fundamental**. Por isso, vamos enumerar aqui, os principais factores que nos relacionam com os ritmos do tempo:

- a alternância do dia e da noite
- a claridade e obscuridade
- o calor e frio
- a humidade
- o ruído e silêncio
- a actividade e descanso
- a horas das refeições
- a hora de abertura e de fecho dos escritórios, oficinas, escolas públicas e programas de televisão.

Mas o que acontece aos nossos ciclos na vida moderna?

É claro, passamos o nosso tempo a dar marteladas no frágil mecanismo dos nossos relógios interiores.

- Criamos ritmos artificiais tal, como a luz eléctrica.
- Muitos estão submetidos a horários que não são compatíveis com eles próprios.
- Muitos vivem com horários irregulares.
- Mudam-se os horários de forma violenta, o que leva a consequências tal como se acelerássemos ou afrouxássemos a rotação da terra.

Os principais ciclos e suas influências

Os ciclos principais do nosso organismo têm vários períodos:

- De mais ou menos 1 segundo para os ciclos curtos, tal como o ritmo cardíaco 0,9 segundos, até aqueles mais longos que são um pouco mais de 11 anos, que é o da actividade solar, que influencia tanto a saúde como o comportamento individual e colectivo.
- Períodos intermédios que são: a do ano (ritmo das estações) e de sete anos para a mulher e oito para o homem, que está em relação com a renovação do conjunto das nossas células, excepto das células cerebrais.

Os principais ciclos que governam o sono

São os ciclos médios:

- Ciclo específico para o ser humano de 90 a 100 minutos em média.
- Ciclo circadiano que dura mais ao menos 24 h.
- Ciclo lunar de perto de 28 dias

O ciclo específico do sono insere-se mais ao menos entre 90 e 100 minutos.

Cada espécie animal tem o seu próprio ciclo de sono. Por exemplo:

- Para um rato cerca de 10 minutos
- Para uma cabra, um gato, um cão cerca de 20 minutos e para um elefante, cerca de 120 minutos.

Num período similar encontra-se também:

- O ritmo oral, com a vontade de trazer alguma coisa à boca: alimento, bebida, cigarro, ou os dedos.
- A alternância do funcionamento do hemisfério esquerdo e do hemisfério direito do espaço superior do nosso cérebro.

É de notar que entre o tempo dos nossos diferentes ciclos de sono sobre 24 h, existe uma certa tolerância, para que o sono possa obedecer a outro grande ciclo que é:

O ciclo circadiano ou seja de 24 h.

Para além do nosso sono, o ciclo circadiano governa um grande número de outras funções (mais de 100), por exemplo a nossa temperatura, tensão arterial, a composição do nosso sangue, as secreções hormonais, a divisão das nossas células, o funcionamento mínimo e máximo de cada órgão, etc.

Ele é realmente o ciclo de base do ser humano, assim como de todos os animais da terra. O homem é um relógio solar perfeito.

O ciclo lunar de um pouco menos de 28 dias

Este ciclo que as mulheres conhecem bem (e que existe também nos homens) é na realidade uma combinação do sol e da lua: o sol gira sobre ele próprio em 28 dias e o mês lunar também é de 28 dias.

Mas a lua também nos influencia pelo dia lunar cuja periodicidade é de 24 horas 84mn. Estes dois ciclos (28 dia e 24h 84mn) são os das marés e de todos os animais marinhos. Como disse o comandante Cousteau: « Somos água do mar organizada. »

É suposto que a primeira célula viva, nasceu no fundo do oceano há mais de três biliões de anos e reconstituímos este oceano interno pelo qual somos compostos de mais de 70 % e cuja composição (natureza e teor em sais) é idêntica ao dos oceanos primitivos.

Como respeitar esses ritmos, na prática?

Não nos podemos esquecer que o nosso sono serve também de referência para manter sincronizadas as nossas funções vitais.

À noite, para adormecermos sem problemas, vamos procurar apanhar o nosso “comboio do sono” que passa todos os dias à mesma hora com intervalos e tempos iguais ao nosso ciclo: se este for de duas horas, ele vai passar às: 20h 20, 22h 20, 0h,20...

Convém aqui lembrar que todas estas horas de passagem podem estar deslocadas (mas o intervalo entre elas mantêm-se fixo) e que é preciso mais ou menos duas semanas para adaptar-se a novos horários.

Aqui estão os principais sinais que lhe permitem identificar esse “comboio do sono quando ele entra na estação”:

Mensagens mentais:

- Desligamo-nos do sítio em que nos encontramos, do presente.
- Escapamo-nos da realidade e o pensamento vagueia.
- Os pensamentos tornam-se turvos e já não se tem vontade de guiá-los.
- Cortamo-nos da comunicação que, no estado de despertar, estava assegurada pelos sentidos:
- já não se tem vontade de falar, de escutar, de olhar, perdemos o interesse.

Mensagens físicas

- Bocejar
- Cabeça, pálpebra pesada ou olhos que ardem,
- Olhos que tem a tendência para virar-se para cima.
- Já não se tem vontade de mexer mas sim de sentar-se, de apoiar a cabeça sobre os antebraços, ou até mesmo de deitar-se.

Essas mensagens significam que o cérebro quer afrouxar o ritmo das pulsações eléctricas que ele emite: de 30, 40 ou 50 por segundos do ritmo *beta* do acordado activo para 10 por segundo do ritmo *alfa* do acordado passivo e até mesmo descer por baixo do ritmo *teta* de 5 pulsações por segundo que é do adormecimento; *essas mensagens muitas vezes são confundidas por engano com aquelas do cansaço.*