

INSÔNIA NA ADOLESCÊNCIA: CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Dayane dos Santos CARVALHO¹
Diega Marinho SOUSA²
Rosângela Fátima COSTA³

RESUMO

O sono é extremamente importante pois propicia boa saúde e disposição física e mental. Entende-se por insônia a dificuldade de dormir ou de manter o sono. O presente trabalho aborda os transtornos da insônia na adolescência e descreve os danos que interferem na qualidade de vida. Destaca a terapia cognitiva comportamental para prevenção e promoção da saúde dos jovens acometidos pela insônia. O estudo foi realizado em artigos que tratavam de distúrbios do sono em específico a insônia e seus efeitos nos adolescentes. Devido os adolescentes estarem na fase onde ocorrem significativas alterações hormonais “puberdade” necessitam de mais horas de sono pois os hormônios são depositados no cérebro na fase mais profunda do sono “REM”. A falta do sono pode acarretar problemas do desenvolvimento físico, sociais, no comportamento e educacionais. A vários tipos de insônia e para cada uma delas um tratamento por isso é importante identificar as causas para depois optar por um tratamento. As causas podem ser biológicas, ou por falta de higiene do sono. A terapia cognitiva comportamental apresenta técnicas eficazes, como identificar e corrigir pensamentos disfuncionais a respeito do sono, técnicas de psicoeducação para o condicionamento do sono, e técnicas de relaxamento que alivia o estresse e ansiedade.

Palavras-chave: Adolescência. Insônia. Terapia cognitivo comportamental.

¹Graduanda do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, dayanecarvalho@hotmail.com

²Graduanda do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, dieigamarinhoo@gmail.com

³Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, rgcosta2@hotmail.com