

Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas tirar pequenos cochilos.



Tomar um banho quente antes de dormir ajuda a relaxar.



Dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar a insônia. Se certifique de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos.

Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um "tapa-ouvidos".



Preferencialmente usar a cama apenas como lugar para dormir (evite trabalhar ou assistir televisão na cama).

Evitar fazer atividades muito estimulantes na hora antes de dormir (p.ex. ver filmes de ação, games no computador/online)



Higiene do sono



Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia.

Uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, ajuda a regular o ciclo do sono, independente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior.



Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, polície-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco por conta de insônia na noite anterior (p.ex. 4 horas).

Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono).



Caso você tenha ido para a cama e não tenha conseguido dormir em 30 minutos, é melhor sair da cama e dar uma volta antes de tentar novamente (pode ler por alguns minutos, ouvir uma música relaxante, etc).



A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã.



Evite pensar em problemas e na organização do dia seguinte na hora de deitar. Tenha um horário no final da tarde para isso, para que possa esquecer e relaxar quando for deitar.

Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento (p.ex. respirar profundamente).



Alimentos de difícil digestão antes da hora de dormir costuma prejudicar o sono, como frituras e carnes.

Evitar ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, coca-cola, guaraná, cigarros, chimarrão e alguns tipos de chás.

