

Higiene do sono:

1. Os cochilos durante o dia devem ser no máximo 30 minutos
2. Deitar na cama somente quando sentir muito sono e for realmente dormir
3. Se há muita ansiedade ou preocupação com relação a não conseguir dormir, procure distrair-se ou até mesmo fazer exercícios de relaxamento ou tomar um banho morno antes de deitar
4. Fazer atividades para me preparar para o sono como:
Ler/desenhar/pintar/escrever
Palavras cruzadas ou caça-palavras
Escutar música relaxante em volume baixo
5. Atrapalham o sono:
Usar celular/computador/TV antes de dormir
Discutir assuntos importantes à noite
6. Procurar dormir e acordar todos os dias no mesmo horário, ajudam na rotina do sono
7. Quarto escuro e silencioso, cama confortável e temperatura certa
8. Procure não comer muito à noite, nem dormir com fome
9. Se houver muitos pensamentos sobre o que fazer no próximo dia, experimente anotá-los em uma folha de papel, assim como as ideias e atividades que esteja pensando
10. Evitar fazer exercícios físicos à noite
11. Café, refrigerantes e muitos chás podem atrapalhar o sono se forem consumidos até 6 horas antes de deitar
12. Pegar 30 a 40 minutos de sol pela manhã, sempre que possível