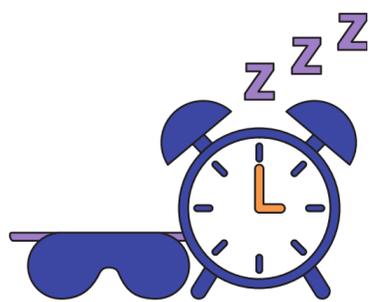




7 PASSOS PARA COMBATER A INSONIA

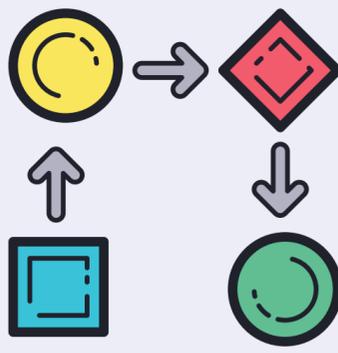


1 - SIGA UMA ROTINA

Siga uma rotina de horários para deitar e se levantar, mesmo durante o fim de semana. Caso você durma durante o dia, a famosa "sesta", ela não deve ultrapassar 45 minutos, nem deve acontecer próximo do final do dia;

2 - CRIE O SEU RITUAL ANTES DE DORMIR

Crie seu ritual do sono, com ações preparatórias para dormir para que você se acostume com a sequência de atos que levam a cama e ao relaxamento necessário para uma boa noite de sono. Evite usar a cama para trabalhar, mexer no celular ou para assistir TV. Evite permanecer na cama durante o dia.



3 - CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

Evite o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro, pelo menos 4 horas antes de deitar. Também evite a ingestão de alimentos e bebidas com cafeína e/ou muito açúcar antes de dormir, como café, chás, chocolate e refrigerantes de guaraná e cola. Faça refeições mais leves no final do dia, evitando açúcar e pratos picantes;

4 - REALIZE ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de exercício físico regular é benéfica para a saúde, mas evite se exercitar próximo do horário de dormir;

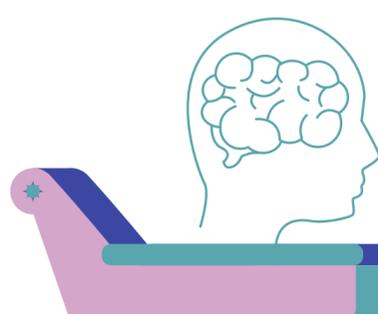


5 - PREPARE O AMBIENTE

Deixe o quarto numa temperatura confortável. Promova um ambiente silencioso e com pouca luz. Mantenha distantes dispositivos como celular, TV ou relógios digitais, por exemplo.

6 - FAÇA MEDITAÇÃO E TREINE RELAXAMENTO

Pratique meditação e/ou técnicas de relaxamento para promover melhor estado físico e mental, com menos estresse e, assim, mais disponível para o repouso.



7 - BUSQUE AJUDA EMOCIONAL

A psicoterapia é uma boa alternativa para encontrar soluções individualizadas para sua insônia, revelando causas e consequências do seu problema. Você não precisa deixar que a insônia continue tirando seu brilho.

Você já conversou com uma psicóloga?



Agende uma Consulta
www.marisapsicologa.com.br