



Evite Cochilos

## COMO SUPERAR A INSÔNIA

*Falta de rotina, excesso de trabalho e ansiedade. Tudo isso em pleno isolamento social pode causar insônia em muita gente*

*Durma em horários regulares*

*Use a Cama Somente para dormir*



*Evite deliberadamente a ansiedade durante a hora anterior ao momento de dormir – evite discussões e tarefas desafiadoras. Ficar agitado neste momento não irá auxiliar.*

*Levante da cama se não estiver dormindo – se você estiver na cama sem conseguir dormir a mais de 15 minutos levante-se e saia do quarto.*

*Gerencie seus sentimentos – às vezes a insônia se deve a emoções e sentimentos que estão incomodando. Identifique a emoção e a sensação: você deve se perguntar:*

- o que estou sentindo?
- que sintomas físicos estou experimentando?
- qual é a causa?
- por que isto aparece agora?"



*valide seu direito de ter sentimentos e reconheça que não há problema em se sentir ansioso às vezes. Depois coloque isso de lado.*

**Atividade física ajuda a eliminar tensão**



*Após validar seu direito de sentir, aprenda a relaxar e deixar ir esses sentimentos. Desapegue dos sentimentos e pensamentos e Relaxe .*

**Pratique Mindfulness ou outras Técnicas de Relaxamentos**

*Reduza ou elimine a ingestão de líquidos à noite – a urgência urinária pode perturbar o sono. Evite produtos baseados em cafeína, comidas pesadas, açúcar, álcool etc*

*Desafie seus pensamentos negativos – os pensamentos negativos irão impedir o sono, é necessário então questionar a validade deles.*

**Tome um banho quente**

*Estudos comprovam que tomar um banho quente ajuda dormir melhor para quem tem insônia.*

