**Insónias**

Dos erros às melhores estratégias para dormir.

Um bebé dorme quando está agitado, com medo, nervoso?

Então como é que nós queremos dormir como um bebé quando estamos agitados, com medo, nervosos?

Apercebo-me há muitos anos da sobremedicação desnecessária para dormir de muitas pessoas e quando tenho oportunidade de fazer o respectivo diagnóstico, deparo-me com um conjunto de erros passíveis de uma intervenção simples mais económica e saudável.

Erros:

1. não entender porque dorme
2. não ter uma rotina do sono como tarefas precedentes despreocupadas/descontraídas/calmas para desaceleração e processamento do dia
3. não ter um horário do sono e duração fixos
4. dormir num ambiente inadequado em termos de temperatura ambiente e corporal, segurança, conforto, luminosidade e ruído
5. não entender como dorme desde sonhos, pesadelos, falar, sonambulismo e ranger os dentes
6. não ter um quotidiano de qualidade em termos de interacções sociais, interesses, motivações e actividades que gastem a respectiva energia à disposição
7. não ter satisfeito necessidades básicas de fome e sede

Se este é o seu caso, experimente ao longo de 40 dias – o mínimo de dias necessário para uma mudança de hábito – as 7 estratégias abaixo.

Estratégias:

1. entender porque dorme
2. ter uma rotina do sono como tarefas precedentes despreocupadas/descontraídas/calmas para desaceleração e processamento do dia
3. ter um horário do sono e duração fixos
4. dormir num ambiente adequado em termos de temperatura ambiente e corporal, segurança, conforto, luminosidade e ruído
5. entender como dorme desde sonhos, pesadelos, falar, sonambulismo e ranger os dentes
6. ter um quotidiano de qualidade em termos de interacções sociais, interesses, motivações e actividades que gastem a respectiva energia à disposição
7. ter satisfeito necessidades básicas de fome e sede

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva