



GUIA PARA DORMIR MELHOR

Carreira

POR:
Karina de Paiva Ribas
Psicóloga Clínica
CRP 04/59729





Higiene do sono



1. Não ter horários variáveis de deitar e levantar e procurar adotar padrões mais regulares e constantes.

Ex: Deitar todos dias as 22 horas e levantar todos os dias as 07 horas, levando em conta as oito (8) horas de sono mais um tempo para pegar no sono, em cima de 22 as 07, da nove horas um intervalo de 1 hora para pegar no sono.

Observe o seu tempo para pegar no sono.

2. Evitar permanecer por períodos longos e frequentes na cama. Ir para cama quando já estiver com sono. Não ficar na cama sem dormir mais de 15-20 minutos, se isso acontecer, levante vá a outro cômodo da casa e volte, não fique na cama, seu corpo pode achar que é um lugar ruim.

3. Evitar o máximo o uso de produtos contendo álcool, tabaco ou cafeína pelo menos por duas horas antes de deitar. Tente um chá quente ou leite para dar uma sensação de acalento.

4. Não fazer exercícios próximos à hora de deitar, se for fazer tenha cuidado de escolher atividades menos intensas e que permitam a uma reacomodação do corpo mais rápida antes do sono.



5. evitar o máximo de realizar atividades físicas, de estímulo mental ou emocionalmente perturbadoras próximo da hora de se deitar. Privar-se de utilizar a cama para atividades que não sejam dormir. Por exemplo, assistir televisão, ler, estudar, pensar ou planejar a agenda do dia seguinte, comer etc.).

6. Procurar não dormir em cama desconfortável, colchão de má qualidade, cobertas inadequadas, muito importante saber escolher um travesseiro que acomode bem o pescoço evitando mal jeitos e dores, se possível arrume a cama antes de deitar.

7. tente permitir que o quarto de dormir não fique muito iluminado, de preferência escuro e não abafado, desordenado, quente demais ou muito frio.

8. Não desempenhar atividades que exijam alto nível de concentração imediatamente antes de deitar. Como por exemplo pensar, planejar e relembrar. Anote tudo que é importante antes de deitar. Faça uma lista de todas as atividades que deseja fazer no dia seguinte para não ficar pensando nelas.



9. se sentir vontade de dormir de dia, não exceder a 45 minutos de sono, se tem essas necessidades faça antes de entardecer evitando assim que perca o sono a noite.

10. Estabelecer comportamentos habituais logo antes de dormir, como escovar os dentes, ler em um sofá e preparar a roupa do dia seguinte, por exemplo, não ir para a cama com fome. Se estiver com fome antes de dormir pode se alimentar de alimentos leves e não excessivamente picantes ou adocicados para evitar pesadelos.

11. Não levar eletrônicos para a cama. A luz brilhante das telas dificulta o sono. Não "conversar" com o travesseiro, "ruminar" problemas na cama fará você girar nela (parecendo um pastel fritando sem parar.)

Se for possível, levante vá a outro cômodo, não deixe seu corpo pensar que a cama é um lugar ruim, tome uma água e se possível anote os seus pensamentos e tente questioná-lo para identificar a veracidade desses pensamentos. Tente fazer também a respiração diafragmática e assim que estiver com sono, volte a dormir.

E se continuar a ter problemas para dormir procure ajuda profissional, a terapia pode lhe auxiliar nesta atividade.



Prazer, eu sou Karina de Paiva Ribas.

Sou educadora, empreendedora e Psicóloga Clínica com registro no CRP-0459729.

Proprietária da Ribas Clínica de Psicologia Ltda

CNPJ:54.901.784/0001-58

Pós graduação e título de Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental de alto desempenho, e Pós graduanda em Neuropsicologia .

Vamos aprender juntos como você funciona, compreender como é a sua vida e sua forma de ser, explorar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Juntos, vamos traçar estratégias para o seu desenvolvimento e autoconhecimento, buscando aliviar ou evitar dores e angústias.

Atendo jovens e adultos que lidam com questões como Transtorno de Ansiedade, mudanças de humor repentinas, alterações no comportamento, dificuldades de concentração e raciocínio, problemas na expressão de ideias, desafios na convivência com outras pessoas, e muitos outros temas. Estou aqui para orientar você!

- CONTATOS PARA AGENDAMENTOS.



@psikarinaribasjf



(32) 98403-5601



karinaribasjf@gmail.com