



Crie um ritual agradável para a hora de dormir. Tente meditação, relaxamento, oração, ou outra técnica de controle da tensão. A leitura não relacionada com trabalho ou problemas é bom hábito.

Não olhe o relógio cada vez que acordar Este mau hábito acrescenta sofrimento à tortura de uma eventual noite de insônia. Se seu relógio for daqueles com mostrador luminoso cubra-o ou deixe-o virado para o outro lado.

Leve em conta o efeito do exercício Um programa constante de exercício melhora o sono, e por isso atletas têm sono mais profundo. Entretanto, um único dia de exercício pode tornar o sono superficial. O melhor horário para exercício seria até 6 horas antes de deitar. Uma questão que ainda intriga os pesquisadores é que pessoas que passam vários dias de cama também sofrem aumento de sono profundo, como os atletas. Durma em ambiente escuro e silencioso

A quantidade de ruídos que cada um tolera depende de diversos fatores. Também é importante o significado do ruído. Uma mãe desperta mais rápido com o choramingar do bebê do que com o ruído de carros. Idosos acordam mais facilmente que os jovens, e de um modo geral, as mulheres despertam mais facilmente que os homens.

Pessoas com sono leve têm maior risco de desenvolver insônia. Apesar destes fatores, é inegável que luz e ruído prejudicam o sono. Mesmo que a pessoa não perceba, seu sono torna-se superficial. Moradores de vizinhanças de aeroportos perdem em média, por noite, 45 minutos de sono útil (sono REM e sono profundo). Se não puder escapar da luz ou do ruído, máscaras e tampões de ouvido podem ser a solução.

Evite calor ou frio excessivos no quarto de dormir Frio e calor são bem reconhecidos como perturbadores do sono. Temperatura abaixo de 17 graus causa sonhos desagradáveis e calor acima de 29 graus causa mais despertares e movimentação. O clima favorável ao sono é o de temperatura amena e pressão barométrica baixa, quando o dia "está para chuva". Mas quem não sabia que um dia nublado, úmido pede uma boa soneca. Nas noites frias, um banho quente e prolongado soluciona os pés frios e relaxa.

Não durma com fome O valor de um copo de leite morno ao deitar tem base científica. O leite é rico em triptofano, que é um precursor da serotonina, uma substância envolvida no processo de sono. Sabe-se que ratos após 6 a 11 dias de dieta com poucas calorias reduzem o sono e passam o tempo procurando alimento. Foi visto, também, que pessoas com fome ou perdendo peso têm o sono da segunda metade da noite um pouco prejudicado. Nem por isso fica liberado o "assalto" à geladeira no meio da noite.

Faça refeições leves à noite À partir dos 16 anos a capacidade digestiva vai diminuindo. O alimento não digerido entra em putrefação no intestino, provoca distensão do abdome, dificulta a respiração, causa roncos, apnéias e palpitações. Após certa idade, a maioria das pessoas naturalmente vão tornando as refeições da noite mais leves. Isto está correto.

Use a cama para dormir Algumas pessoas fazem da cama e do quarto de dormir um recanto para piqueniques, sala de jogos, de TV e de leitura. Isto cria hábitos desfavoráveis ao sono. Numa eventual noite de insônia não se deve permanecer na cama forçando o sono, tentando dormir. Deve-se levantar, procurar uma atividade fora da cama e só retornar quando sentir novamente sono, para dormir. O sono é um estado vital complexo.

À medida que se aprende mais sobre o assunto nota-se que seria necessária a formação de hábitos de higiene do sono. Entretanto, o sentimento geral é de que o sono é um estado mágico, protegido por um "anjo da guarda" e que não necessita cuidados. Só os que sofrem com seu sono sabem quão errada é essa idéia. A prevenção de distúrbios do sono não é diferente de outras formas de prevenção. Ela exige cuidados. Assim como deve-se escovar os dentes diariamente para evitar cáries e perda de dentes, deve-se também tomar cuidados com o sono para que não se venha a desenvolver insônia e outras doenças do sono.