

Como Curar a Insã´nia

Normal 0 21 false false false PT-BR X-NONE X-NONE MicrosoftInternetExplorer4

 A cura para a sua condição de insone vai depender do grau e da intensidade da sua [insônia](#). Quando ela é primária e transitória, geralmente a cura se dá através de mudanças de hábito e comportamentais. Pode-se afirmar que mais de 80 por cento dos casos de insônia se enquadram nesta categoria. Insônia primária significa que ela não está associada a nenhum outro problema de saúde, e suas causas estão mais relacionadas a estresse e estilo de vida. Transitória quer dizer que você vivencia episódios de insônia uma ou duas vezes por semana e que isso ocorre apenas ao longo de umas poucas semanas, geralmente em períodos de maior ansiedade ou frustração motivados por questões profissionais ou familiares. Nestes casos, a simples mudança de hábitos e a incorporação de algumas mudanças comportamentais costumam dar conta do problema. As mudanças comportamentais para a cura e/ou alívio da insônia incluem uma revisão de hábitos negativos, a incorporação de uma rotina, ou ritual pré-sono, também chamado de higiene do sono, e finalmente, de práticas de exercícios de relaxamento através de visualização e ampliação da consciência corporal. Entre os hábitos negativos a serem revistos, o principal deles é sem dúvida uma redução na ingestão de produtos que contêm cafeína, tais como café, refrigerantes e achocolatados. Em relação à rotina pré-sono uma especial atenção deve ser dada ao horário de deitar e de despertar, que deverá ser sempre o mesmo, incluindo os finais de semana. Outros itens a considerar em sua rotina incluem não ingerir bebidas alcoólicas antes de dormir e não se exercitar pelo menos até três horas antes de se deitar. Caso o quadro evolua para uma circunstância mais grave, a cura da insônia poderá exigir um diagnóstico mais preciso, através da realização de exames, a fim de determinar as causas, e para uma melhor avaliação do quadro clínico geral.

Sobre o Autor

Rachel Ventura é jornalista, autora e pesquisadora e há muitos anos vem se dedicando ao tema da insônia, disponibilizando informações qualificads a fim de ajudar as pessoas a se reconciliar de forma natural com o seu sono.

Source: <http://www.artigopt.com>