Dicas especificas:

14 a 17 anos:

* Pra você que ama dormir na casa do coleguinha, ou até mesmo dar umas saidinhas noturnas, é bom sempre manter uma rotina de sono, dormindo e acordando nos mesmos horários. (Criar uma rotina de sono, sempre dormir e acordar no mesmo horário, incluindo finais de semanas e feriados).
* E você que é viciado em uma coquinha bem gelada, evite beber muito próximo da hora de dormir, assim você tem menos chance de ficar ligado no 220V justo na hora de descansar. (Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e/ou com alto teor de cafeína, bebidas alcoólicas assim que ingeridas podem causar sono, porém depois de umas horas agem como estimulantes e no caso as bebidas com cafeína não é recomendado a ingestão muito próximo da hora de dormir, por ser estimulante também).
* E esse seu quarto que parece um chiqueiro?! Crie um ambiente confortável em seu quarto, mantenha-o organizado, e o mais escuro possível e de preferência NÃO tenha uma televisão em seu quarto. (Criar um ambiente confortável para dormir, sendo assim evite ter televisões em seu quarto, mantenha-o organizado e o mais escuro possível).
* Isso é um lanche na sua mão? Espero que não esteja perto da hora dormir, a ingestão de alimentos pesados pode causar insônia, então tente algo mais leve, mas não esqueça de comer. (Evitar comidas pesadas logo antes de dormir, a ingestão dessas comidas pode causar insônia, ficar sem comer também pode ser prejudicial para o seu sono).
* Chega de celular por hoje, hein!! Antes de dormir fique longe das telas pelo menos meia hora antes de dormir, substitua o seu celular por um livro, algo que te de sono mais rapidamente. (Criar uma rotina antes de dormir faz bem, ler um livro, tomar um banho, fazer algo relaxante, porem evitar ficar longe das telas por pelo menos 30min antes de dormir).
* Acordando muito pra ir ao banheiro? Talvez se você não deixasse pra beber toda a agua necessária para o dia uma hora antes de dormir você poderia ter um sono adequado, não acha? (O consumo adequado de líquidos durante o dia, evitara que acorde com sede ou com vontade de ir ao banheiro).
* E esse seu cochilinho de 10hrs durante a tarde, depois reclama que não consegue dormir à noite, ne? (Evitar tirar um cochilo durante o dia, para que esteja a noite esteja cansado e durma melhor).
* Que tal levantar do sofá e ir praticar um exercício físico? Isso te deixa mais cansado e pode te ajudar a dormir melhor! (Tente praticar atividades físicas pelo menos 3 horas antes de dormir ou logo de manhã, evite se exercitar muito antes de dormir pois isso pode atrapalhar o seu sono).

18 a 25 anos:

* Pra você que ama dar umas saidinhas noturnas, é bom sempre manter uma rotina de sono, dormindo e acordando nos mesmos horários. (Criar uma rotina de sono, sempre dormir e acordar no mesmo horário, incluindo finais de semanas e feriados).
* E você que é viciado em beber 2l de café por dia, evite beber muito próximo da hora de dormir, assim você tem menos chance de ficar ligado no 220V justo na hora de descansar. (Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e/ou com alto teor de cafeína, bebidas alcoólicas assim que ingeridas podem causar sono, porém depois de umas horas agem como estimulantes e no caso as bebidas com cafeína não é recomendado a ingestão muito próximo da hora de dormir, por ser estimulante também).
* Sei que você vive “sem tempo”, mas e esse seu quarto que parece um chiqueiro?! Crie um ambiente confortável em seu quarto, mantenha-o organizado, e o mais escuro possível e de preferência NÃO tenha uma televisão em seu quarto. (Criar um ambiente confortável para dormir, sendo assim evite ter televisões em seu quarto, mantenha-o organizado e o mais escuro possível).
* Isso é uma bebida na sua mão? Espero que não esteja perto da hora dormir, isso pode te causar insônia. (Evitar comidas pesadas logo antes de dormir, a ingestão dessas comidas pode causar insônia, ficar sem comer também pode ser prejudicial para o seu sono).
* Chega de celular por hoje, hein!! Antes de dormir fique longe das telas pelo menos meia hora antes de dormir, substitua o seu celular por um livro, algo que te de sono mais rapidamente. (Criar uma rotina antes de dormir faz bem, ler um livro, tomar um banho, fazer algo relaxante, porem evitar ficar longe das telas por pelo menos 30min antes de dormir).
* Acordando muito pra ir ao banheiro? Talvez se você não deixasse pra beber toda a agua necessária para o dia uma hora antes de dormir você poderia ter um sono adequado, não acha? (O consumo adequado de líquidos durante o dia, evitara que acorde com sede ou com vontade de ir ao banheiro).
* Que tal levantar do sofá e ir praticar um exercício físico? Isso te deixa mais cansado e pode te ajudar a dormir melhor! (Tente praticar atividades físicas pelo menos 3 horas antes de dormir ou logo de manhã, evite se exercitar muito antes de dormir pois isso pode atrapalhar o seu sono).