# بہتر نیند

اس مضمون کا مواد ترجمہ شدہ نسخہ ہے، اور اس حوالے سے چینی نسخہ کارآمد تصور ہو گا۔

## نیند سے متعلق سوالات اور جوابات

**مسٹر چین: "میں گزشتہ رات بالکل نہ سو سکا۔"**
ایسا کم ہی ہوتا ہے کہ ہم رات کو نہیں سوتے ہیں۔ بے خوابی کا شکار اکثر افراد کئی گھنٹے سوتے ہیں۔ ہمارے ہاں رجحان ہے کہ ہم سونے کے وقت کے حوالے سے مبالغہ آمیز اندازے لگاتے ہیں، مگر اس وقت کے حوالے سے غلط اندازے لگاتے ہیں جو کہ ہم سو کر گزارتے ہیں۔

**مس لو: "میں بستر میں ہوں تو نیند ہی نہیں آتی۔ مجھے خود کو سلانے کے لیے بار بار کوشش کرنا پڑتی ہے"**
نیند لانے کی کوشش میں بستر پر بے چینی ہونے اور کروٹیں بدلنے سے صرف مزید الجھن اور بے قراری پیدا ہوتی ہے۔ دراصل، آپ جس قدر شدت سے سونے کی کوشش کرتے ہیں، اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ آپ سونے کے قابل نہ رہ سکیں۔ اس کے بجائے، پُرسکون رہنے کے لیے کچھ کریں حتیٰ کہ آپ کو نیند آنے لگ جائے۔

**مسٹر لیم: "میں گزشتہ رات صرف پانچ گھنٹے سو سکا۔ میرے اندر کام کے لیے یقینی طور پر توانائی نہ رہے گی۔"**

ہر ایک کے لیے نیند کی درکار مقدار مختلف ہوتی ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ دن کے دوران خود کو توانا محسوس کرتے ہیں اور آپ کا بدن ٹھیک طرح کام کرتا ہے تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کے لیے یہ نیند کافی ہو۔

## بے خوابی کا تجزیہ

بے خوابی کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ ذیل میں کچھ عام وجوہات کا ذکر کیا جاتا ہے:

- ✧ منفی خیالات
  - ■ یہ یقین رکھنا کہ آپ سو نہیں سکتے
  - ■ روزمرہ زندگی میں بے خوابی کے نتائج میں مبالغہ آمیزی
- ✧ زندگی میں مشکلات
  - ■ زندگی میں دباؤ
  - ■ طرز زندگی میں تبدیلیاں
- ✧ جسمانی تناؤ
  - ■ بدن میں درد
  - ■ غدودوں کی توڑ پھوڑ


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- ✧ سونے کے لیے برا ماحول
  - ■ خواب گاہ بہت ٹھنڈی یا بہت گرم ہو
  - ■ پُرشور ماحول
- ✧ جذباتی تناؤ
  - ■ پریشانی، بے چینی، تناؤ, ذہنی ہلچل
- ✧ نیند کے حوالے سے بری عادات
  - ■ نیند اور بیداری کا بے قاعدہ وقت
  - ■ دن کے اوقات میں سونا
  - ■ بستر میں کام کرنا
  - ■ شراب نوشی کرنا، سگریٹ پینا

## نیند کے لیے مشورے

**ہاں**

- ✓ بستر پر جانے سے 5 تا 6 گھنٹے قبل ورزش کریں
- ✓ بستر پر جانے سے چند گھنٹے قبل گرم پانی سے غسل لیں
- ✓ بستر پر جانے سے پہلے پُرسکون رہنے کی عادتیں ڈالیں: مطالعہ، اعضاء کو پرسکون رکھنے کی ورزشیں، موسیقی سننا
- ✓ سونے کے کمرے صرف پُرسکون ہونے، خوشگوار سرگرمیوں اور نیند کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں
- ✓ بستر پر جانے سے پہلے گرم دودھ کا ایک گلاس پئیں
- ✓ سونے کے کمرے میں ہوا کی آمد و رفت ٹھیک ہو اور درجہء حرارت موزوں ہو
- ✓ سونے کا وقت اور اٹھنے کا وقت طے ہو

**نہیں**

- × بستر پر جانے سے 6 تا 8 گھنٹے قبل کیفین کی زائد مقدار پر مشتمل اشیائے خورد و نوش استعمال کرنا، جیسا کہ کافی، چائے، چاکلیٹ اور کولا
- × شراب نوشی، سگریٹ نوشی کرنا
- × سونے سے قبل بہت زیادہ کھانا یا بہت زیادہ پانی پینا
- × سنسنی خیز ٹی وی شوز دیکھنا یا کتابیں پڑھنا
- × خود کو زبردستی سلانے کی کوشش کرنا
- × الجھن اور پریشانی کو خواب گاہ تک لانا
- × نصف شب کو اٹھ کر وقت دیکھنا

## صحت بخش زندگی کے لیے مشورے

دباؤ سے نجات کے لیے تجاویز

- ➢ مثبت اور پُرامید سوچ


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- زیادہ پُرسکون سرگرمیاں اپنائیں
- مزاج کو خوشگوار رکھیں
- معمولی مسائل کے باعث پریشان نہ ہوں

**صحت مند زندگی کے تین عناصر**

☐☺متوازن غذا

☐☺موزوں ورزش

☐☺مناسب نیند

## پیشہ وارانہ معاونت حاصل کریں

نیند کے زیادہ تر مسائل کے لیے، آپ درج بالا تجاویز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ذیل میں کسی ایک صورت حال سے واسطہ پڑے تو، براہ مہربانی متعلقہ پیشہ ور افراد سے معاونت طلب کریں:

- بے خوابی جاری رہے اور آپ کے کام اور روزمرہ زندگی پر سنگین اثرات مرتب ہو رہے ہوں۔
- نیند کے دوران سانس لینے میں دشواری ہونا یا دیگر نفسیاتی تناؤ ہونا یا سینے میں درد، اینٹھن ہونا، وغیرہ۔
- ذہنی تناؤ، شراب نوشی، یا منشیات نوشی کے باعث سونے میں دشواری محسوس کرنا


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved