

## خوابی بے

کرنے بے حال ک و اف عال ادراکی اور ت واناڈی ہماری نیند اچھی ایک ہے۔ مسئلہ عام ایک کا معاشرے ہمارے خوابی بے پر دور کے نیند پہلے آئے ہیں پہلے، سے بڑھنے آگے جاذب کی تعریف کی خوابی بے ہے۔ کرتی مدد میں ہیں۔ کرتے چیت بات

## 1. سائیکل/دور کا نیند

(نیند کی حرکت کی آنکھ سے تیزی ہے سکتا جا کہ یا تو قسیم میں مراحل دو کو نیند REM غیر اور (نیند غیر) نیند کی حرکت کی آنکھ سے تیزی REM-غیر جاذب، دوسری۔) نیند REM کو نیند 4 تو قسیم میں مراحل مرحلہ ہے سکتا جا کہ یا 1 مرحلہ، 2 مرحلہ، 3 مرحلہ اور 4 مراحل۔ 1 اور 2 ہے جاتا کہ ہا "نیند ہلکی" کو مرحلہ جبکہ 3 اور 4 لے، کے فرد بالغ عام ہے۔ جاتا کہ ہا "نیند گہری" کو REM سائیکل کے نیند نیند، کا 20 سے 25% غیر باقی جبکہ ہے دیا تا تا شکل %REM ہے۔ نیند

-غیر نیند، REM-غیر گہری بعد کے اس ہے، ہوتی شروع سے نیند ہلکی کی نیند REM بعد کے جس نیند، REM عام سائیکل کا نیند ہے۔ جاتا کہ ہا سائیکل کا نیند کو دور کے مراحل مختلف کے نیند ہے۔ ہوتی نیند پر طور 90 سے 120 رات ہر میں فرد بالغ عام ایک پر، طور عام ہے۔ چلنا تا تک منٹس 4 سے 6 کے نیند ہے۔ ہوتے سائیکل

## 2. اہمیت کی نیند

-غیر ہے۔ رکھتا فعل اپنا مرحلہ کا نیند ہر اور ہے سکتا جا کہ یا نہ ہیں مسرتد کو اہمیت کی نیند REM نیند کے زندگی دن آگ لے کہ ہے بناتی یہ قینی اور ہے کرتی مدد میں کرنے مرمت کی خلیات کے جسم ہمارے جاذب، دوسری ہو۔ چکا کر آرام خواہ خاطر جسم ہمارا لے کے کرنے سامنا کا چیلنجوں REM معلومات ہماری نیند کو صلاحیت کی سیکھنے اور یادداشت ہماری اور ہیں سیکھتے ہم جو ہے دیا مدد میں کرنے پر اسس کو نیند پاتی اور جسمانی ہم کہ ہے سکتی بنا یہ قینی نیند اچھی ایک لہذا، ہے۔ دیا مدد میں بنانے مسرتدکم ہیں۔ مند صحت لے کے رکھنے میں موڈ اچھے کو خود اور رکھنے میں حالت کی کام بہترین کو خود پر طور

## 3. ہے؟ یا خوابی ہے

کے ایشن اپنی سوسیدان نیند امریکہ ہے۔ قسم ایک کی عارضہ کے نیند خوابی، ہے IV-DSM مطابق، کے ہیں معیار اہم دو میں کرنے تشخیص کی عارضہ کا نیند 1 مسائل کے سونے، 1 تک عرصہ زیادہ سے ماہ ہیں؛ رہتے جاری 2 اب تری کی کردار اور افعال کے کام یا خدشات اور تھکاوٹ، پریشانی، مسائل کے سونے۔ کی آرگنائزیشن ہیلتھ ورلڈ جاذب، دوسری ہیں۔ بناتے باعث کا ICD-10 طور کے ذیل درج کی خوابی ہے ہے کرتی تعریف پر

معیار بخش غیرتہ سلی کا نیند اور ہونا دشواری میں رکھنے ہرقرار کو نیند اور سونے سو

کم از کم ہفتہ فی مسائل کے سونے 3 کم سے کم اور ہیں، ہوتے واقعہ تک رات 1 رہتے جاری تک مہینے

ہیں

کرنا غور پر اثرات کے خوابی ہے دن پورا

متاثر رک و زندگی کی مرہ روز کی اس اور ہیں ہوتے مصدبت باعث ل نے کے فرد مبتلا مسائل کے سونے  
ہیں کرتے

وسیع ک و خوابی ہے ہیں۔ کرتے وضاحت کی خوابی ہے سے طریقوں مختلف مطالعات اور تحقیقات مختلف  
پر طور 4: ہے سکتا جا کہ یا تقسیم میں اقسام

مشکل میں شروعات کی نیند

کے سکنے کر شروعات کی نیند اور ہے ہوتی مشکل میں سونے دوران کے ہونے میں بدستور ک و فرد مبتلا  
لئے 30 ہے۔ جاتا ہوا مندفکر اور آرام ہے پریشان، فرد مبتلا ہے۔ ہوتی ضرورت کی وقت زیادہ سے منٹ

ہے۔ بات عام یہ میں لوگوں مبتلا میں عارضہ کے چینی ہے

مشکل میں رکھنے برقرار ک و نیند own

ہے لیتا نیند بلکی دار، وقفہ فرد مبتلا

ہونا نہ تروتازہ بعد کے نیند

ہو۔ نہ سوئی/سویارات پچھلی وہ چہا ہے، کرتا محسوس ہوا تھکا بھی تو ہے جاتی/جاگتا جب فرد مبتلا

جاگنا جلد وقت کے صبح

سے نیند کی معمول اپنی فرد مبتلا 1 سے 2 یہ ہے۔ پاتا نہ ہیں سو دوبارہ اور ہے جاتا جاگ پہلے گھنٹے  
ہفتے ہر رجحان 3 غصہ، نیند، تھکاوٹ، وقت کے دن ک و فرد مبتلا اور ہے ہوتا واقع میں راتوں زیادہ سے  
ہے۔ بات عام یہ میں لوگوں مبتلا میں ٹپریشن ایٹنوجینس ہے۔ ہوتا محسوس چڑچڑاپن اور

#### 4. وجہ کی خوابی ہے

میں اسباب کے خوابی ہے ڈانوی خوابی۔ ہے ڈانوی اور خوابی ہے بے زیادتی؛ ہیں اسباب دو کے خوابی ہے سے تحقیق عوارض۔ کے نیند اور اسد تعمال، کامذشیات بیماریاں، جسمانی عارضہ، کاموڈ اور ذہنی؛ ہیں شامل ہے۔ جاتا بڑھتا ساتھ کے عمر مرض کا خوابی ہے کہ ہے چلتا پتہ 70 لوگوں کے عمر زیادہ سے اس یا سال شرح کی خوابی ہے میں، 35 ہے۔ ہوتی زیادہ میں عورتوں نسبت کی مردوں خوابی ہے ہے۔ ہوتی تک %

#### 5. اثرات کے خوابی ہے

رہتی برقرار خوابی ہے اگر تاہم، گی۔ پہنچانے نہ ہیں نقصان زیادہ کو جسم خوابی ہے کی کی بھار کی بھی یہ ہیں۔ سکتے ہوں مرتب اثرات منفی شدید پر صحت نفاذی اور جسمانی کی فرہم بتلا کے اس تو ہے، معاشرے اور ہے سکتا کر متاثر رک و فعل کے کام کے فرہم بتلا اور میموری، افعال، ادراکی معیار، کے زندگی ہے۔ سکتا کر عائد ہوجھا اقتصادی سماجی خواہ خاطر پر

#### 6. صحت دفظان کا نیند

ہے سکتا کر مدد میں لڑنے خلاف کے خوابی ہے صحت دفظان کا نیند

جائیں اٹھ پر وقت باقاعدہ اور جائیں پر بہ ستر

دیوں کر کم کو وقت والے کرنے صرف میں اونگھ/نیند کی دن

کریں گریز سے ورزش سخت پہلے سے نیند صرف لیکن کریں ورزش زیادہ

روشنی کم اور خاموش ایک تک یہ، اور شیٹ بیڈ بشمول ماحول کا سونے پر سکون اور دہ آرام ایک لے کے نیند

ہیں۔ اہم حرارت درجہ مناسب کا کمرے ماحول، والا

ہے سکتا کر مدد میں دینے فروغ کو نیند پینا کپ ایک کا دودھ گرم نیم

کریں گریز سے ہونے ہوا بہرا بہت یا بہوکا بہت پہلے سے نیند

گریز سے پینے شراب یا چائے یا کافی پہلے سے سونے اور کریں گریز سے پینے پانی زیادہ بہت

کریں

رہنے پر سکون اور آرام پڑھنا، کتابیں سدننا، موسیقی پہلکی پہلکی بشمول سرگرمیاں کی رہنے پر سکون

ہے سکتی مل مدد میں دینے فروغ کو نیند سے کرنے غسل گرم نیم اور کرنا ورزش کی

رہیں مت میں بہ ستر علاوہ، کے سونے

سوچیں۔ مت بار بار میں بارے کے ان تو ہوں، نہ حل مسائل یا ہوں ہونے نہ ختم کام کچھ پہلے سے سونے اگر  
 لیں کر منظم ک وقت کے کرنے دوبارہ انہیں دن آگے اور ہے سکتا جاگ یا غور پر لہنے لکھ چیزیں  
 دیں کر بند روشنی تو جائیں پر بستر جب  
 سذیں موسیقی ہی نہ دیکھیں، ویژن ٹیلی نہ پڑھیں، نہ بعد کے جانے میں بستر  
 بعد کے جانے پر بستر اگر 20 نیند دوبارہ ک و آپ اگر اور جائیں اٹھتو ہے، آتی نہیں نیند تک منٹ  
 جائیں پر بستر ہی تو ہو محسوس  
 آپ میں وسط عین کے رات اگر 20 دوپہاں میں ک و بالا مندرجہ تو ہیں جاگتے تک وقت زائد سے منٹ  
 ایک صبح آگے تھا، ک یسا معیار یا ک یفیت کی نیند رات گزشتہ کہ پڑتا نہ ہیں فرق کوئی سے اس  
 جاگیں پر وقت مخصوص  
 کریں گریز سے رہنے میں بستر دورا ن کے دن  
 اچھی ک و آپ (صحت حفظان کا نیند) طریقے با لام ندرجہ آگے  
 ڈاکٹر ک و آپ تو ہے، سکتا ک رنہ ہیں مدم میں ک رنہ ک اصل نیند  
 ہے۔ سکتی ہ و ضرورت کی ک رنہ ک مشورہ سے