

बेहतर जानें, बेहतर नींद



1 एक नियमति नींद शडियूल बनाएं

सप्ताहांत और छुट्टियों सहित, हर दिन एक नश्चिति सोने और जागने का समय बनाए रखने की कोशिश करें। इससे आपकी जैविक घड़ी को नियंत्रित करने और नींद की दिनचर्या स्थापित करने में मदद मिलती है, जिससे आपके शरीर के लिए सोना आसान हो जाता है।



2 बसितर पर सोने के अलावा दूसरी गतिविधियाँ न करना

जैसे, बसितर पर पढ़ने या फोन इस्तेमाल न करना। खुद को बसितर को नींद और आराम से जोड़ने दें।

3 हेल्दी डाइट लें

सोने से 2-4 घंटे पहले भारी खाना खाने से बचें। डाइजेशन के लिए काफी समय देने से नींद की क्वालिटी बेहतर हो सकती है और मोटापे का खतरा कम हो सकता है। इसके अलावा, सोने से लगभग 6 घंटे पहले कैफीन वाला खाना या ड्रिक्स, जैसे कॉफी या चाय, लेने से बचने की सलाह दी जाती है। इससे सोने में दक्कित या बार-बार पेशाब आने से रोकने में मदद मिलती है, जिससे नींद में खलल पड़ सकता है।



4 रलैक्सगि एक्सरसाइज़ करें

सोने से पहले कम इंटेंसिटी वाली एक्टिविटीज़ करने से, जैसे टहलना, हल्का योगा करना, स्ट्रेचिंग करना, या "बेली ब्रीदिंग" (डायाफ्राम वाली ब्रीदिंग) करने से शरीर को आराम मिलता है और नींद की क्वालिटी बेहतर होती है।

चलो इसे ट्राई करते हैं!



5

एक आरामदायक माहौल तैयार करें

पक्का करें कि आपका बेडरूम शांत, अंधेरा, हवादार हो और सोने के लिए साफ जगह हो। इससे आपके मन और शरीर दोनों को आराम मिलता है, जिससे नींद अच्छी आती है।



6

इसे कल के लिए छोड़ दें

रोज़ की चिंताओं में बहुत ज़्यादा उलझे रहने से आपका दिमाग एक्टिव रह सकता है और आराम करना मुश्किल हो सकता है। किसी भी अधूरे काम पर ध्यान दें और खुद को याद दिलाएं कि उन्हें अगले दिन करना है।

7

खुद पर ज़बरदस्ती न करें

अगर आप 20 मिनट से ज़्यादा बिस्तर पर लेटे हैं और फिर भी सो नहीं पा रहे हैं, तो उठकर कुछ आराम करने वाली एक्टिविटीज़ करें, जैसे हल्का म्यूज़िक सुनना या स्ट्रेचिंग करना। जब आपको नींद आए तो वापस बिस्तर पर चले जाएं।



ऊपर बताए गए तरीके अच्छी नींद की आदतें बनाने के कुछ तरीके हैं। आप इन्हें अपनी स्थिति और ज़रूरतों के हिसाब से बदल सकते हैं। लेकिन, अगर आपको नींद की दक्कित या दूसरी हेल्थ प्रॉब्लम बनी रहती है, तो प्लीज़ जल्द से जल्द किसी फ़ैमिली डॉक्टर से मदद लेने में हचिकचाएं नहीं!



नींद और मानसिक स्वास्थ्य
थीम वाला होमपेज



"बेहतर जानें, बेहतर
नींद"