(Nepali version)

राम्रोसँग जानुहोस्, राम्रोसँग सुत्नुहोस्

1 एकरूप नदि्रा तालकिा बनाउनुहोस्

सप्ताहांत र बदिाहरू सहति हरेक दनि सुत्ने र उठ्ने समय एकरूप राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले तपाईंको जैवकि घडीलाई नयिमति गर्न र नदि्राको तालकिा स्थापति गर्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा तपाईंको शरीरलाई नदिाउन सजलिो हुन्छ।

2 ओछ्यानमा सुत्ने बाहेक अन्य गतविधिहिरूमा संलग्न नहुनुहोस्

उदाहरणका लागि, ओछ्यानमा पढ्ने वा आफ्नो फोन प्रयोग नगर्नुहोस्। ओछ्यानलाई नदि्रा र आरामसँग जोड्न आफैलाई अनुमत दिनिुहोस्।

3 स्वस्थ आहार कायम राख्नुहोस्

सुत्नुभन्दा 2-4 घण्टा अगाडि भारी खाना नखानुहोस्। पाचनको लागि पयार्प्त समय दनिाले नदि्राको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ र मोटोपनको जोखमि कम गर्न सक्छ। थप रूपमा, सुत्नुभन्दा लगभग ६ घण्टा अगाडि किफी वा चयिा जस्ता क्याफनि युक्त खाना वा पेय पदार्थहरू सेवनबाट जोगनि सल्लाह दइिन्छ। यसले नदिाउन गाह्रो हुने वा बारम्बार पसिाब लाग्नबाट रोक्न मद्दत गर्दछ, जसले नदि्रामा बाधा पुर्याउन सक्छ।

प्रयास गरौं!

4 आरामदायी व्यायाम गर्नुहोस्

सुत्नुअघि किम-तीव्रताका गतविधिहिरूमा संलग्न हुनाले, जस्तै हिँड्ने, हल्का योग, स्ट्रेचङि अभ्यास, वा " पेटबाट श्वासप्रश्वास " (डायाफ्राम्याटकि श्वासप्रश्वास) अभ्यास गर्नाले, शरीरलाई आराम दनि र नदि्राको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

5 आरामदायी वातावरण तयार गर्नुहोस्

तपाईंको सुत्ने कोठा शान्त, अँध्यारो, राम्रो हावा चल्ने र सुत्ने सतह सफा कायम राख्ने सुनश्चिति गर्नुहोस्। यसले तपाईंको मन र शरीर दुवैलाई आराम दनि मद्दत गर्छ, जसले गर्दा नद्रिा सहज हुन्छ।

6 भोलकिो लागि छोड्नुहोस्।

दैनकि चन्तिाहरूमा अत्यधकि व्यस्तताले तपाईंको दमिागलाई सक्रयि राख्न सक्छ र आराम गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ। कुनै पनि अधूरा कार्यहरूको नोट लनिुहोस् र भोलपिल्ट तनिीहरूलाई सम्हाल्न आफैलाई सम्झाउनुहोस्।

7 आफूलाई जबरजस्ती नगर्नुहोस्

यदि तिपाईं 20 मनिटभन्दा बढी ओछ्यानमा पल्टरिहनुभएको छ र अझै सकेको छैनभने, उठेर केही आरामदायी गतविधिहिरूमा संलग्न हुने प्रयास गर्नुहोस्, जस्तै सुमधुर संगीत सुन्ने वा स्ट्रेचङि गर्ने। नद्रिा लागेपछि ओछ्यानमा फर्कनुहोस्।

माथि उल्लेखति राम्रो नद्रिा बानी वकिास गर्ने केही तरकिाहरू हुन्। तपाईं आफ्नो परस्थितिि र आवश्यकता अनुसार तनिीहरूलाई समायोजन गर्न सक्नुहुन्छ। यद्यपि, यदि तिपाईंलाई नद्रिामा समस्या वा अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू भइरह्यो भने, कृपया सकेसम्म चाँडो पारवािरकि डाक्टरको मद्दत लनि नहचिकचिाउनुहोस्!

नद्रिा र मानसकि स्वास्थ्य वषियगत गृहपृष्ठ

"राम्रोसँग जान्नुहोस्, राम्रोसँग सुत्नुहोस्"

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

2026 मा उत्पादन गरिएको