

ਬਹਿਤਰ ਜਾਣੋ,

ਬਹਿਤਰ ਨੀਂਦ ਲਓ



1

ਇੱਕ ਇਕਸਾਰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕਸਾਰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜੈਵਿਕ ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



2

ਬਸਿਤਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਸਿਤਰੇ ਵੱਲੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਸਿਤਰੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਿਓ।



3

ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਸੌਣ ਤੋਂ 2-4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪਾਚਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੌਣ ਵੱਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਸ਼ਿਬਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨੀਂਦ ਵੱਲੋਂ ਵੀਧਿਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਓ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੀਏ!



4

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਹਲਕਾ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ, ਖਾਚਣਾ, ਜਾਂ "ਢਾਂਡ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ" (ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਗਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



5

ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈੱਡਰੂਮ ਸ਼ਾਂਤ, ਹਨੇਰਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸਤ੍ਹਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



6

ਇਸਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਸਿ ਵੀ ਅਧੂਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਾਓ।

7

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਸਿਤਰੇ ਵਾਸਤੇ ਪਏ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਖਾਚਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਸਿਤਰੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।



ਉਪਰੋਕਤ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਕਿਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਵਿਸਥਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕੋ ਨਾ!



ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ
ਬੀਸੇਟਕਿ ਹੋਮਪੇਜ



"ਬਹਿਤਰ ਜਾਣੇ,
ਬਹਿਤਰ ਨੀਂਦ ਲਓ"



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health