

بہتر جائیں، بہتر سوئیں



1 نیند کا ایک باقاعدہ شیڈول بنائیں

کوشش کریں کہ آپ روزانہ، حتیٰ کہ ہفتہ وار تعطیلات اور چھٹیوں کے دنوں میں بھی، ایک ہی وقت پر سوئیں اور جاگیں۔ اس طرح آپ کی حیاتیاتی گھڑی منظم رہتی ہے اور نیند کا ایک معمول بن جاتا ہے، جس سے سونا آسان ہو جاتا ہے۔



2 بستر پر آکر صرف سو جائیں

بستر پر لیٹ کر موبائل استعمال کرنے، کتاب پڑھنے یا دیگر سرگرمیاں انجام دینے سے گریز کریں۔ جب بستر صرف نیند کے ساتھ منسلک ہوگا تو دماغ کو بھی یہی پیغام ملے گا کہ یہاں آرام کرنا ہے۔

نہیں!

3 صحت بخش غذا برقرار رکھیں

سونے سے 2 تا 4 گھنٹے پہلے بھاری کھانا نہ کھائیں تاکہ جسم کو ہاضمہ کے لیے وقت مل سکے۔ اس سے نیند بہتر ہوتی ہے اور وزن بڑھنے کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ اسی طرح، سونے سے تقریباً 6 گھنٹے پہلے چائے، کافی یا کسی بھی کیفین والے مشروبات یا کھانوں سے پرہیز کریں، کیونکہ یہ جلد نیند آنے میں رکاوٹ بن سکتے ہیں، یا ان سے بار بار پیشاب کی حاجت بھی محسوس ہو سکتی ہے جس سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے۔



آئیے اسے آزماتے ہیں!



4 ہلکی پھلکی پُرسکون کرنے والی ورزش کریں

سونے سے پہلے ہلکی پھلکی سرگرمیوں جیسے کہ چہل قدمی، ہلکا پھلکا یوگا، عضلات کی ہلکی پھلکی ورزش، یا "پیٹ سے سانس لینے" کی مشق آپ کے جسم کو آرام دے سکتی ہے اور نیند کے معیار کو بہتر بنا سکتی ہے۔



5 ایک آرام دہ ماحول تخلیق کریں

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا بیڈ روم پرسکون، تاریک، ہوادار اور صاف ہو۔ ایک اچھا ماحول جسم اور ذہن دونوں کو پرسکون کر کے نیند لانے میں مددگار بنتا ہے۔



6 فکروں کو کل کے لیے چھوڑ دیں

روزمرہ کی فکریں اگر حد سے بڑھ جائیں تو ذہن مسلسل چلتا رہتا ہے اور سکون پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ بس یہ کریں کہ جو کام ادھورے رہ گئے ہوں انہیں نوٹ کر لیں اور اپنے آپ کو یاد دلا دیں کہ ان سے کل نمٹ لیں گے۔



7 اپنے آپ کو مجبور نہ کریں

اگر آپ بستر پر لیٹ کر 20 منٹ سے زیادہ جاگتے رہیں اور نیند نہ آئے، تو اٹھ جائیں اور کسی ہلکی پھلکی سرگرمی میں خود کو لگا دیں، جیسے کہ دھیمی موسیقی سننا یا ہلکی پھلکی عضلاتی ورزش۔ جب غنودگی چھانے لگے تو واپس بستر پر آ جائیں۔



اوپر بتائے گئے طریقے نیند کی اچھی عادات پیدا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اپنی صورتحال اور ضرورت کے مطابق ان میں تھوڑی بہت تبدیلی بھی کر سکتے ہیں۔ البتہ اگر نیند کے مسائل برقرار رہیں یا کوئی اور جسمانی مسائل پیش آئیں، تو بلا جھجھک جلد از جلد اپنے فیملی ڈاکٹر سے مدد طلب کریں۔



نیند اور ذہنی صحت کا موضوعاتی ہوم پیج



”بہتر جانیں، بہتر سوئیں“