

अच्छी नींद लें, अच्छे से जियें

पर्याप्त नींद शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की नींव है। व्यक्तिगत मतभेदों के बावजूद, स्वस्थ रहने और ठीक से काम करने के लिए, अध्ययन वयस्कों के लिए 7-9, किशोरों के लिए 8-10 और बच्चों के लिए 9-11 की नींद की सलाह देते हैं। हालाँकि, हांग कांग में नींद की कमी आम बात है और यह एक स्वास्थ्य जोखिम कारक बन गया है।



नींद का महत्व

नींद के आवश्यक कार्यों में शामिल हैं:

वृद्धि हार्मोन उत्पादन को उत्तेजित करना, चयापचय को विनियमित करना और धायल कोशिकाओं की मरम्मत करना।

स्मृति और सीखने, समस्या समाधान और रचनात्मकता को प्रोत्साहित और मजबूत करना।

ध्यान, कार्यशील स्मृति और भावनात्मक विनियमन सहित संज्ञानकोबनाए रखना।



इसके विपरीत, नींद की कमी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाती है, जिसमें प्रतिरक्षा प्रणाली, ध्यान और मूड, आदि का बिगड़ना शामिल हैं।





छुट्टियों के दौरान "नींद मुआवजे" की सीमा

पर्याप्त नींद लेने में लगातार विफलता "नींद का ऋण" जमा कर सकती है। प्रायोगिक अध्ययन स्वरूप लोगों पर किए गए, जिन्होंने पहले एक से दो सप्ताह के लिए नींद कम की और फिर दो से तीन रातों के लिए पर्याप्त नींद लेना शुरू कर दिया। इसमें पाया गया कि उनका निरंतर ध्यान, कार्यशील स्मृति और पढ़ने की समझ की क्षमता अभी भी अपने सामान्य स्तर पर लौटने में विफल रही है। इसलिए, छुट्टियों के दौरान "नींद का मुआवजा" कम नींद की समस्याओं को दूर कर सकता है, लेकिन यह "नींद के ऋण" के नकारात्मक परिणामों की पूरी तरह से भरपाई नहीं कर सकता है।



नींद चुराने वाले

बुरी आदतें कम नींद और नींद की खराब गुणवत्ता का कारण बनती हैं और इसमें शामिल हैं:



बिस्तर पर जाने से पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करना

डिजिटल उपकरणों से निकलने वाली नीली रोशनी नींद लाने वाले हार्मोन (जैसे मेलाटोनिन) के उत्पादन को बाधित कर सकती है और इसलिए नींद में देरी हो सकती है। इसलिए, बिस्तर पर जाने से एक घंटे पहले उन उपकरणों का उपयोग बंद करने का प्रयास करें।



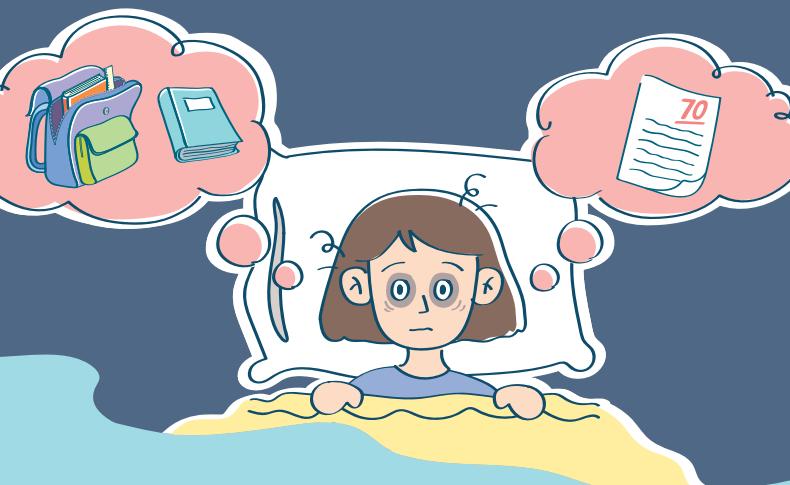
सोने से पहले कैफीन युक्त पेय या शराब का सेवन करना

कुछ पेय पदार्थ, जैसे कॉफी, कोक, ब्लैक-टी या एनर्जी-ड्रिंक, छह घंटे या उससे अधिक समय तक मस्तिष्क और शरीर के सामान्य कार्यों को बाधित कर सकते हैं, जिससे सोना मुश्किल हो जाता है। ऐसे प्रतीत होता है कि शराब का आराम देने वाला प्रभाव होता है, लेकिन यह सामान्य नींद चक्र को बाधित करती है और रात में अत्यधिक पेशाब का कारण बनती है, जिससे नींद की गुणवत्ता खराब हो जाती है।



रात का उल्लू बनना

कुछ छात्र और कर्मचारी देर रात तक पढ़ते हैं या काम करते हैं। हालाँकि, नींद की कमी से याददाश्त मजबूत होने में बाधा आती है और नई चीजें जल्दी भूल जाती हैं। साथ ही अगले दिन सुस्त रहने से आगे की पढ़ाई का नुकसान होगा। इसलिए, देर तक जागने से पढ़ना और अधिक कठिन हो जाता है।



तनाव से जूझना

अधूरे कामों के बारे में लगातार सोचते रहने से हम नींद के समें जागते रहते हैं। कुछ समय लें और अगले दिन के कार्यों की एक सूची लिखें और फिर सोने का आनंद लें।

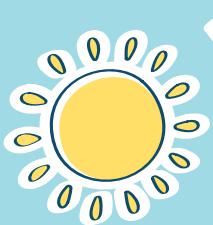


स्वस्थ नींद

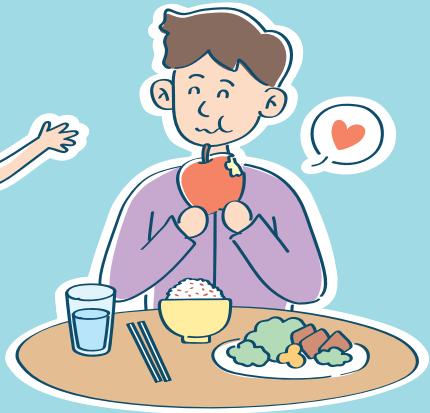
नींद की मात्रा और गुणवत्ता में सुधार के लिए युक्तियों में शामिल हैं:



जीवनशैली की आदतें, संतुलित आहार और उचित व्यायाम बनाए रखना।



जैविक घड़ी को विनियमित करने के लिए सुबह या मेलाटोनिन निर्माण को प्रोत्साहित करने के लिए शाम को लगभग एक घंटे की धूप लें।



सोने से पहले कुछ आरामदायक व्यायाम करें, जैसे टहलना या योग करना।



आरामदायक नींद का माहौल बनाना, जैसे कम रोशनी, इष्टतम तापमान और वायु प्रवाह बनाए रखना।



अनिद्रा का प्रबंधन

उचित दवा और संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी अनिद्रा का इलाज और नियंत्रण कर सकती है। हालाँकि, स्थानीय अध्ययनों से पता चला है कि केवल 40% वयस्क और 10% बच्चे और किशोर अनिद्रा के लिए इलाज चाहते हैं, यह दर्शाता है कि अनिद्रा को अक्सर कम पहचाना जाता है और इलाज नहीं किया जाता है। यदि आपको सोने, नींद को बरकरार रखने में कठिनाई होती है या उठने के बाद बेचैनी महसूस होती है, तो कृपया जल्द से जल्द अपने पारिवारिक डॉक्टर से मदद लें।



अच्छी नींद लें, अच्छे से जियें



नींद का मिथक



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health