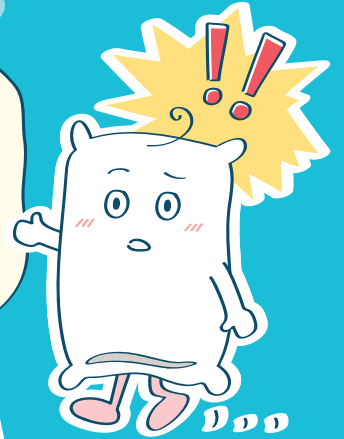


राम्ररी सुतुहोस, राम्रो जीवन व्यतीत गर्नुहोस्

पर्याप्त निद्रा पर्याप्त शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको आधार हो। व्यक्तिगत भिन्नताहरू भएपनि स्वस्थ रहन र राम्रोसँग कार्यन गर्न सक्षम हुन, अध्ययनहरूले सर्वोत्तम दैनिक निद्राको मात्रा लगभग 7-9, 8-10 र 9-11 घण्टा क्रमशः वयस्क, किशोर र बच्चाहरूको लागि सिफारिस गर्छ। यद्यपि, हड्कडुमा अपर्याप्त निद्रा सामान्य छ र स्वास्थ्यको जोखिम कारक बनेको छ।



★ निद्राको महत्व

निद्राको आवश्यक कार्यहरूमा निम्न कुरा समावेश छन्:

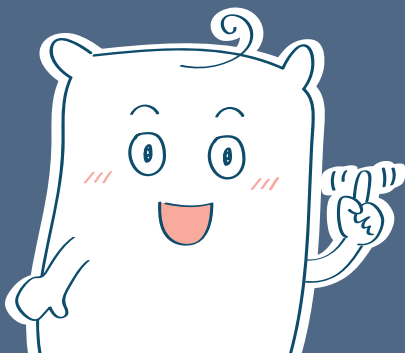
वृद्धि हर्मोन उत्पादनको प्रवर्द्धन गर्ने, पाचन नियमित गर्ने, र क्षतिग्रस्त कोशिकाहरूको मरम्मत गर्ने।

अनुभूतिहरू, ध्यान समावेश, काम गर्ने स्मृति र भावनात्मक नियन्त्रण कायम गर्ने।

स्मृति सुदृढ गर्दै, सिक्ने, समस्या समाधान र रचनात्मकता क्षमता प्रवर्द्धन गर्ने।



यसको विपरित, अपर्याप्त निद्राले प्रतिरक्षा प्रणाली, ध्यान र मुड आदि बिगार्नुको साथै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई हानि पुर्याउँछ।



★ बिदाको समयमा "निद्रा क्षतिपूर्ति" को सिमितता

लामो समयसम्म निद्राको आवश्यक मात्रा पुरा गर्न असफल हुँदा "निद्रा ऋण" थुप्रिन सक्छ। स्वस्थ व्यक्तिहरूमा एउटा प्रयोगात्मक अध्ययन गरिएको थियो, र उक्त अध्ययनमा ती स्वस्थ व्यक्तिहरू पहिले एक देखि दुई हप्ता निद्रा कम गरेका र पछि दुई देखितिन रात पुनःपर्याप्त निद्रा प्राप्त गरेका थिए। उनीहरूको निरन्तर ध्यान, क्रियाशील स्मृति, र पढ्ने बुझ्ने क्षमता अझै पनि आधारभूत स्तरमा पुग्न असफल भएको कुरा पत्ता लागेको थियो। त्यसकारण, बिदाको समयमा "निद्रा क्षतिपूर्ति" गर्दा अपर्याप्त निद्राको समस्या कम हुन सक्छ, तर यसले "निद्रा ऋण" को नकारात्मक परिणामहरूको पूर्ण रूपमा क्षतिपूर्ति गर्न सक्दैन।

★ निद्रा चोरहरू

निम्न खराब बानीहरूले गर्दा निद्रा अपर्याप्त हुन सक्छ र निद्राको गुणस्तर खराब हुनसक्छ:



सुत्नुअघि विद्युतीय उपकरणहरू प्रयोग गर्ने

डिजिटल उपकरणहरूबाट आउने निलो प्रकाशले निद्रा उत्प्रेरित गर्ने हर्मोन (अर्थात् मेलाटोनिन) को उत्पादनमा बाधा पुर्याउन सक्छ र त्यसैले निद्रा सुरु गर्न ढिलाइ हुन्छ। त्यसकारण, सुत्नुभन्दा एक घण्टा अघि ती उपकरणहरू प्रयोग गर्न बन्द गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।



सुत्नुअघि क्याफिन युक्त पेय पदार्थ वा रक्सि सेवन गर्ने

कफी, कोक, कालो चिया वा ऊर्जा पेय पदार्थ जस्ता केही पेय पदार्थहरूले छ घण्टा वा सोभन्दा बढी समयसम्म सामान्य मस्तिष्क र शरीरको काममा बाधा पुर्याउन सक्छ, जसले निद्रा लाग्न गाह्रो हुन्छ। रक्सीले आराम दिने जस्तो प्रभाव परेको देखिन्छ, तर यसले सामान्य निद्राको चक्रलाई बाधित गर्छ र रातको समयमा बारम्बार पिसाब उत्पादन गर्छ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर खराब हुन्छ।



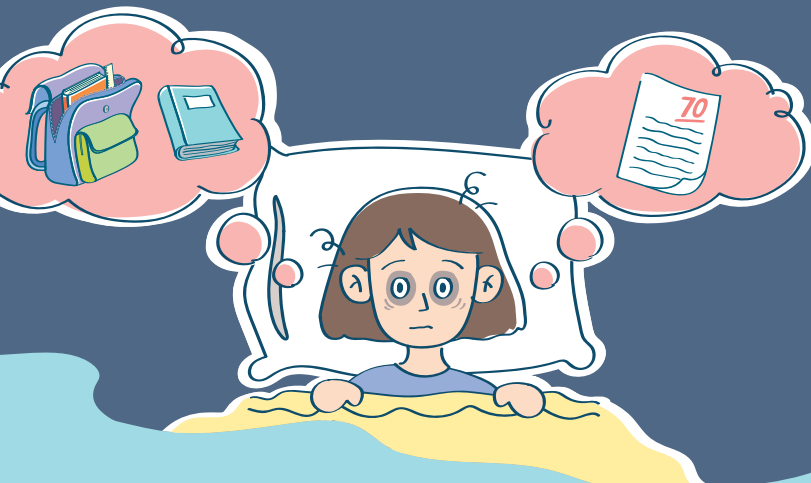
रातको उल्लू बन्नु

केही विद्यार्थी र कर्मचारीहरू राति अबेरसम्म अध्ययन गर्छन् वा काम गर्छन्। यद्यपि, निद्राको कमीले स्मृति सङ्कलनमा बाधा पुर्याउँछ र नयाँ स्मृतिहरू चाँडै बिर्सिनेछन्। साथै, भोलिपल्ट निद्रा महसुस हुँदा अध्ययनमा थप हानि पुग्छ। त्यसैले, अबेर सम्म जाग्राले अध्ययनलाई अझ गाह्रो बनाउँछ।



तनाव सँग संघर्ष

अधूरो कामको बारेमा निरन्तर सोच्दा हामीलाई सुत्ने समयमा ब्युझाउँछ। भोलि गर्नुपर्ने कामको एउटा संक्षिप्त सूची तयार गरेर निद्राको आनन्द लिनुहोस्।





स्वस्थ निद्रा

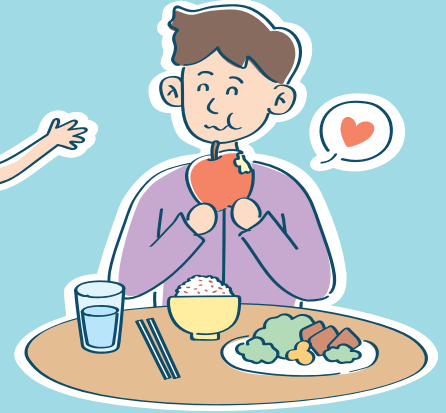
निद्राको मात्रा र गुणस्तर सुधार गर्न सुझावहरू :



जैविक घडी नियन्त्रित गर्न बिहान वा मेलाटोनिन स्रावलाई बढावा दिन साँझ, करिब एक घण्टा उपयुक्त रूपमा सूर्यको प्रकाशमा बस्नु।



जीवनयापनको बानी, सन्तुलित आहार, र उचित व्यायाम।



सुबुअघि केही आराम दिने व्यायाम गर्ने, जस्तै हिड्ने वा योग गर्ने।

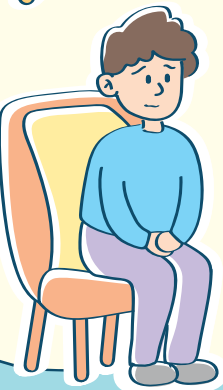


मधुरो प्रकाश, सहि तापक्रम र हावा सञ्चार कायम राख्ने जस्ता सहज निद्राको वातावरण तयार गर्ने।



अनिद्रा व्यवस्थापन

zzz



उचित औषधि र संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्साले अनिद्राको उपचार र नियन्त्रण गर्न सक्छ। यद्यपि, स्थानीय अध्ययनहरूमा थाहा भए अनुसार लगभग 40% वयस्कहरू र 10% बालबालिका र किशोरहरूले मात्र अनिद्राको उपचार खोजेका थिए, जसले यो सङ्केत गर्छ कि अनिद्रा प्रायः कम मान्यता र कम उपचार गरिन्छ। यदि निदाउन, निद्रा कायम राख्न मुश्किल हुन्छ, वा निद्रा पछि अशान्ति महसुस हुन्छ भने, कृपया सकेसम्म चाँडो तपाईंको पारिवारिक चिकित्सकको सहयोग लिनुहोस्।



राम्ररी सुत्नुहोस्,
राम्रो जीवन व्यतीत गर्नुहोस्



निद्रा सम्बन्धि मिथ्या

