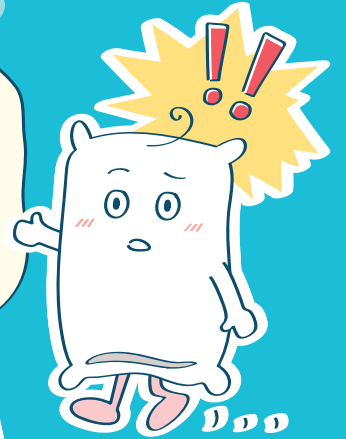


ਚੰਗਾ ਸੌਣੋ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 7-9, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ 8-10 ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 9-11 ਘੰਟੇ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਾਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।



★ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਨੀਂਦ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

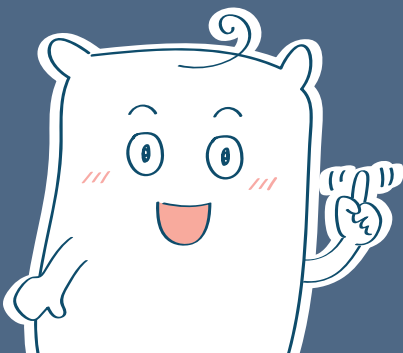
ਵਿਕਾਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ।

ਧਿਆਨ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ ਸਹਿਤ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ।



ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮੂਡ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



★ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ "ਨੀਂਦ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ" ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਇੱਕ "ਨੀਂਦ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ" ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਘਟਾਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਧਿਆਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਮ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ। ਇਸ ਲਈ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ "ਨੀਂਦ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ" ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ "ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ" ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

★ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ

ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਲੂ-ਲਾਈਟ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਲੇਟੋਨਿਨ) ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਫੀ, ਕੋਕ, ਬਲੈਕ-ਟੀ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ-ਡਰਿੰਕ, ਛੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



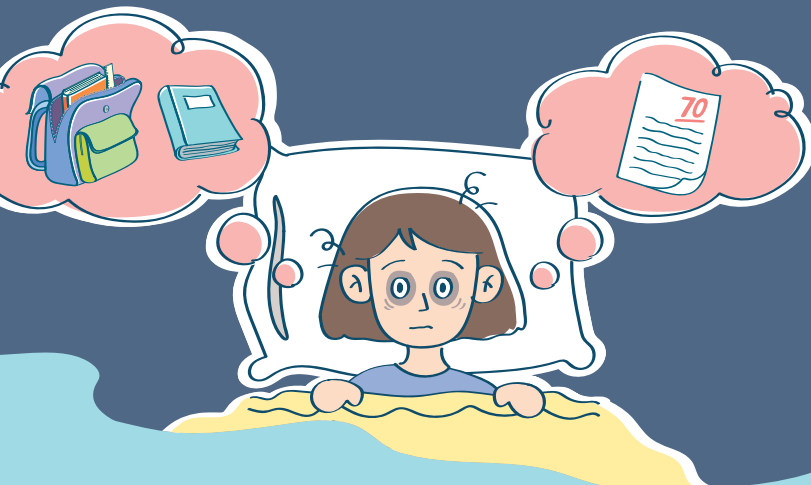
ਰਾਤ ਦਾ ਉੱਲ੍ਹ ਹੋਣਾ

ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਦੇਰ ਤਕ ਜਾਗਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ

ਅਧੂਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਣਾ ਸਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਗਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਗਾਕੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੌਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।





ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ

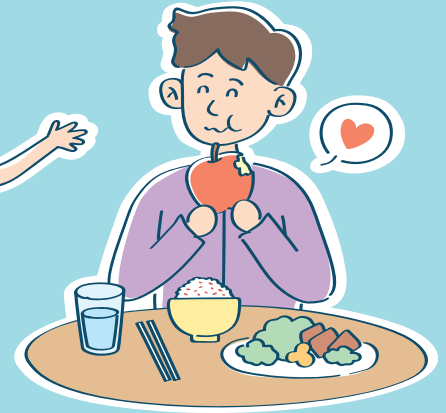
ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:



ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।



ਜੈਵਿਕ ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ ਦਰਵ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ।

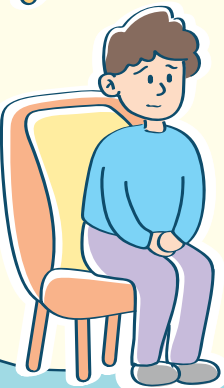


ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਜਾਂ ਯੋਗਾ।



ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਅਨੁਕੂਲ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬਹਾਵ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।

ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਉਚਿਤ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ-ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਲਗਭਗ 40% ਬਾਲਗ ਅਤੇ 10% ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੇ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।



ਚੰਗਾ ਸੌਣ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ



ਸੌਣ ਦੀ ਮਿੱਥ

