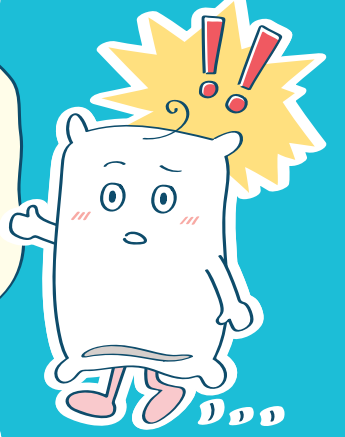


بہتر نیند کریں، بہتر زندگی جیئیں

مناسب نیند موزوں جسمانی اور ذہنی صحت کی بنیاد ہے۔ انفرادی فرق کے باوجود، صحت کو برقرار رکھنے اور مختلف امور کو درست انداز میں سرانجام دینے کے لیے، تحقیقات یہ تجویز کرتی ہیں کہ بالغان، نوجوانوں اور بچوں کے لیے نیند کا مناسب دورانیہ بالترتیب 7-9، 8-10 اور 9-11 گھنٹے ہے۔ تاہم ناکافی دورانیہ کی نیند کرنا ہانگ کانگ میں عام ہے اور صحت کے لیے ایک خطرے کا عامل بن چکا ہے۔



نیند کی اہمیت

نیند کے اہم افعال میں درج ذیل شامل ہیں:



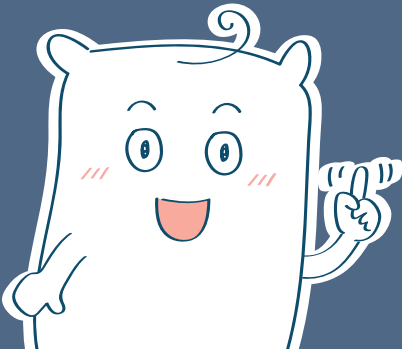
گروتھ ہارمون کی پیداوار کو فروغ دیتی، میٹابولزم کے عمل کو کنٹرول کرتی اور ان خلیات کی مرمت کرتی ہے جنہیں نقصان پہنچا ہوتا ہے۔

یادداشت کو مضبوط کرتی، اور سیکھنے کے عمل، مسائل کو حل کرنے اور تخلیقی صلاحیت کو فروغ دیتی ہے۔

آپ کے دماغ کو بہتر حالت میں برقرار رکھتی ہے جس میں توجہ مرکوز رکھنا، چیزوں کو یاد رکھنا، اور احساسات پر قابو رکھنا شامل ہے۔



اس کے برعکس، ناکافی نیند جسمانی اور ذہنی صحت کو نقصان پہنچاتی ہے بشمول مدافعتی نظام، توجہ اور مزاج وغیرہ کو نقصان پہنچاتی ہے۔



★ چھٹیوں کے دنوں میں "نیند کی تلافی" کے حوالے سے حدود و قیود

طویل عرصہ تک مناسب مقدار میں نیند نہ کرنا "نیند کے قرض" کی شکل میں جمع ہو سکتی ہے۔ صحت مند لوگوں پر تجرباتی تحقیقات کا انعقاد کیا گیا، جنہوں نے پہلے ایک تا دو ہفتوں کے لیے نیند میں کمی کی اور پھر اس کے بعد دو تین راتوں کے لیے مناسب نیند کی۔ یہ معلوم ہوا کہ ان کی توجہ مرکوز رکھنے کی صلاحیت، چیزوں کو یاد رکھنے اور پڑھتے ہوئے چیزوں کو سمجھنے کی صلاحیت اب بھی اپنی بنیادی سطح پر واپس آنے میں ناکام رہی۔ اس لیے چھٹیوں کے دنوں میں "نیند کی تلافی" ناکافی نیند کے مسائل کو ختم کر سکتی ہے لیکن یہ "نیند کے قرض" کے منفی اثرات کی مکمل تلافی نہیں کر سکتی۔

★ نیند چُرانے والی عادات

ری عادات ناکافی اور ناقص نیند کی وجہ بنتی ہیں، جن میں درج ذیل شامل ہیں:



سونے سے پہلے الیکٹرانک آلات کا استعمال کرنا

ڈیجیٹل آلات سے خارج ہونے والی نیلی شعاعیں نیند غالب کرنے والے ہارمون (یعنی میلٹونین) کی پیداوار میں مداخلت کر سکتی ہیں، اور اس طرح نیند آنے کے عمل میں تاخیر کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس لیے کوشش کریں کہ سونے سے ایک گھنٹہ قبل ان آلات کا استعمال بند کر دیں۔



سونے سے قبل کیفین پر مشتمل مشروبات یا الکوحل (شراب) پینا

کچھ مشروبات جیسا کہ کافی، کوک، سیاہ چائے یا انرجی مشروبات دماغ کے نارمل فعل میں چھ گھنٹے یا اس سے زائد وقت کے لیے خلل ڈال سکتے ہیں، جس سے نیند آنا مشکل ہو جاتا ہے۔ شراب بظاہر پُرسکون کرنے کے اثرات کا حامل دکھائی دیتی ہے لیکن یہ نیند کے عمومی سائیکل میں خلل ڈالتی ہے اور رات کے وقت بار بار پیشاب کا سبب بنتی ہے اور اس طرح ناقص نیند کی وجہ بنتی ہے۔



رات کا اُلو ہونا

کچھ مشروبات جیسا کہ کافی، کوک، سیاہ چائے یا انرجی مشروبات دماغ کے نارمل فعل میں چھ گھنٹے یا اس سے زائد وقت کے لیے خلل ڈال سکتے ہیں، جس سے نیند آنا مشکل ہو جاتا ہے۔ شراب بظاہر پُرسکون کرنے کے اثرات کا حامل دکھائی دیتی ہے لیکن یہ نیند کے عمومی سائیکل میں خلل ڈالتی ہے اور رات کے وقت بار بار پیشاب کا سبب بنتی ہے اور اس طرح ناقص نیند کی وجہ بنتی ہے۔



تناؤ جیسی مشکل کا سامنا کرنا

نامکمل کام کے بارے میں مسلسل سوچتے رہنا ہمیں نیند کے وقت بھی جگائے رکھتا ہے۔ کل کے کرنے کے کاموں کو ایک مختصر سی فہرست کی شکل میں لکھ لیں اور پھر نیند سے لطف اندوز ہوں۔





صحت بخش نیند

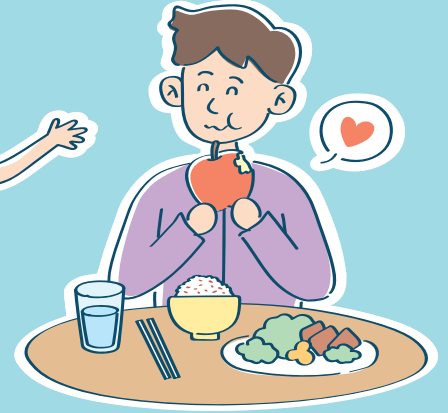
نیند کے معیار اور مقدار میں بہتری لانے کے لیے مفید مشورے درج ذیل ہیں:



اپنی عادات کو روز مرہ کے معمولات کے مطابق رکھنا، متوازن خوراک کھانا اور مناسب ورزش کرنا۔



سورج کی مناسب مقدار میں روشنی، یعنی صبح کے وقت تقریباً ایک گھنٹہ کے لیے سورج کی روشنی میں بیٹھنا تاکہ بائیولوجیکل کلاک میں باقاعدگی لائی جاسکے، اور شام کو سورج غروب ہونے کے وقت ایک گھنٹہ کے لیے اس کی روشنی میں بیٹھنا میلٹونین کے اخراج کو فروغ دیتا ہے۔



سونے سے پہلے پرسکون کرنے والی کوئی ورزش جیسا کہ چہل قدمی یا یوگا کرنا۔



نیند کے لیے آرام دہ ماحول پیدا کرنا جیسا کہ روشنی مدہم کردینا، درجہ حرارت کا موزوں ہونا اور ہوا کی گردش کو برقرار رکھنا۔

بے خوابی سے نمٹنا

درست ادویات اور نفسیاتی و سماجی علاج بے خوابی کو کنٹرول کرنے اور اس کے علاج کے لیے موزوں ثابت ہوسکتا ہے۔ تاہم، مقامی سطح پر ہونے والی تحقیقات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ تقریباً 40% بالغان اور 10% بچے و نوجوان بے خوابی کا علاج کراتے ہیں، جس سے اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ بے خوابی کو اکثر اوقات صحیح طرح سے سمجھا اور اس کا مناسب علاج نہیں کیا جاتا۔ اگر سونے میں، نیند کو برقرار رکھنے میں یا نیند کے بعد بے آرامی محسوس ہوتی ہے تو برائے مہربانی جلد از جلد اپنے فیملی ڈاکٹر سے معاونت لیں۔



بہتر نیند کریں، بہتر زندگی جینیں



نیند سے متعلق افسانہ