

नींद का मिथक

Q1

यदि हमें सप्ताह के दिनों में पर्याप्त नींद नहीं मिलती है, तो हम इसकी भरपाई के लिए छुट्टियों में अधिक नींद ले सकते हैं!

A1

पर्याप्त नींद लेने में दीर्घकालिक विफलता "नींद का ऋण" जमा कर सकती है। प्रायोगिक अध्ययन स्वस्थ 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। इसलिए, छुट्टियों के दौरान "नींद मुआवजा" कम नींद की समस्याओं को कम कर सकता है, लेकिन यह "नींद ऋण" के नकारात्मक परिणामों को पूरी तरह से ठीक नहीं कर सकता है।

नींद
ऋण

A2

Q2

कम सोना कोई समस्या नहीं है!



नींद की कमी से हमारे स्वास्थ्य के लिए कई जोखिम बढ़ जाएंगे, जैसे:

⚡ जो बच्चे प्रतिदिन 10 घंटे से कम सोते हैं उनमें मोटापे का खतरा बढ़ सकता है।

89%
↑

⚡ जो किशोर प्रतिदिन 7 घंटे से कम सोते हैं उनमें निम्नलिखित की संभावना अधिक हो सकती है:

43%
↑
जोखिम लेने वाला व्यवहार
(जैसे नशीली दवाओं और शराब का उपयोग, असुरक्षित यौन संबंध और अपराध, आदि)

55%
↑
मूड संबंधी समस्याएं, चिंता और उदासी।

⚡ जो वयस्क प्रतिदिन 7 घंटे से कम सोते हैं (उन लोगों की तुलना में जो 7-8 घंटे सोते हैं) उनमें निम्नलिखित की संभावना अधिक हो सकती है:

45%
↑
चयापचय सिंड्रोम का खतरा
(जैसे मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और डिस्लिपिडेमिया)

48%
↑
हृद-धमनी रोग का खतरा।

15%
↑
स्ट्रोक का खतरा।

इसके अलावा, दिन के दौरान हमारे शरीर और दिमाग को अच्छे से काम करने के लिए नींद जरूरी है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए गुणवत्तापूर्ण नींद आवश्यक है, जैसे चयापचय को बढ़ावा देना, क्षति की मरम्मत करना, याददाशत को मजबूत करना और भावनाओं को नियंत्रित करना। प्रति दिन वयस्कों के लिए 7-9 घंटे, किशोरों के लिए 8-10 और बच्चों के लिए 9-11 घंटे की नींद की सलाह दी जाती है। लंबे समय तक उपरोक्त सिफारिशों से कम सोने से लोगों की स्वास्थ्य स्थिति खराब हो सकती है, जिससे वे इष्टतम स्तर पर कार्य करने में विफल हो सकते हैं।



**Q3****8 घंटे की नींद है स्वास्थ्यवर्धक!****A3**

नींद की गुणवत्ता और मात्रा दोनों ही हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं! कुछ लोगों को 8 घंटे की नींद के बाद अगले दिन थकान महसूस होती है। यह संभवतः नींद की खराब गुणवत्ता के कारण है। यदि आप ऐसी स्थिति का सामना करते हैं, तो कृपया जल्द से जल्द अपने पारिवारिक डॉक्टर से संपर्क करें!

Q4

सोने से पहले टीवी देखना या सेल फोन का उपयोग करना आपको आराम करने और सोने में मदद करने के लिए अच्छा है!

A4

लगातार ध्वनि और प्रकाश के संपर्क में रहने से आराम करना मुश्किल हो जाता है। इसके अतिरिक्त, इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी मस्तिष्क को परेशान करती है, मेलाटोनिन उत्पादन को रोकती है और नींद में देरी करती है। बिस्तर पर जाने से एक घंटे पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग बंद करने की सलाह दी जाती है।

**Q5**

अधिक व्यायाम आपको रात में बेहतर नींद लेने में मदद कर सकता है!

**A5**

सोने से पहले मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम (जैसे, योग, स्ट्रेचिंग, धूमना आदि) हमें तेज़ी से सोने और बेहतर गुणवत्ता वाली नींद पाने में मदद कर सकता है। हालाँकि, ज़ोरदार तीव्रता वाला व्यायाम हमारे तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित कर सकता है, जिसके बाद सोना मुश्किल हो जाता है। आमतौर पर, हमें बिस्तर पर जाने से 90 मिनट पहले ज़ोरदार शारीरिक गतिविधि से बचना चाहिए।



यदि आप बेहतर नींद लेना चाहते हैं, तो यहां कुछ सुझाव प्राप्त करें! "अच्छी नींद लें, अच्छे से जियें"



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