

निद्रा सम्बन्धि मिथ्या



Q1

यदि साताको काम गर्ने दिनमा पर्याप्त निद्रा पुगेको छैन भने, हामीले विदाको दिनमा बढी सुतेर नपुगेको निद्रा क्षतिपूर्ति गर्न सक्छौं!

निद्रा ऋण



A1

लामो समय सम्म 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 साता निद्रा कम गरेका र पछि दुई देखि तिन रात पुनः पर्याप्त निद्रा प्राप्त गरेका थिए। उनीहरूको निरन्तर ध्यान, क्रियाशील स्मृति, र पढ्ने बुद्धि क्षमता अझै पनि आधारभूत स्तरमा पुग्न असफल भएको कुरा पत्ता लागेको थियो। त्यसकारण, विदाको समयमा "निद्रा क्षतिपूर्ति" गर्दा अपर्याप्त निद्राको समस्या कम हुन सक्छ, तर यसले "निद्रा ऋण" को नकारात्मक परिणामहरूको पूर्ण रूपमा क्षतिपूर्ति गर्न सक्दैन।

Q2

कम सुत्नु कुनै समस्या होइन!

A2

निद्राको कमीले हाम्रो स्वास्थ्य विरुद्ध धेरै जोखिमहरू बढाउँछ, जस्तै:

⚡ **दैनिक 10 घण्टाभन्दा कम** सुत्ने बालबालिकामा मोटोपनको जोखिम बढ्न सक्छ। **89%** ↑

⚡ **दैनिक 7 घण्टाभन्दा कम** सुत्ने किशोरकिशोरीहरूमा निम्न कुरा बढ्न सक्छन्:

43% ↑ जोखिम लिने व्यवहार (जस्तै लागुऔषध र रक्सी सेवन, असुरक्षित यौनसम्बन्ध, र अपराध, आदि)

55% ↑ मूड सम्बन्धि समस्याहरू, जस्तै चिन्ता र अवसाद।

⚡ **दैनिक 7 घण्टाभन्दा कम** सुत्ने वयस्कहरूमा (7-8 घण्टा सुत्नेहरूको तुलनामा) निम्न कुरा बढ्न सक्छन्:

45% ↑ पाचन सम्बन्धि समस्याको जोखिम (जस्तै मोटोपन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, र डिस्लिपिडेमिया)

48% ↑ हृदय धमनी रोगको जोखिम।

15% ↑ आघातको जोखिम



यसबाहेक, हाम्रो शरीर र मस्तिष्कलाई दिनको समयमा राम्रोसँग काम गर्नको लागि निद्रा महत्त्वपूर्ण छ। गुणस्तरीय निद्रा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्ने, जस्तै पाचन प्रवर्द्धन गर्न, टुटफुट मर्मत गर्न, स्मरणशक्ति सुदृढ गर्न र भावना माथि नियन्त्रण प्राप्त गर्नको लागि आवश्यक छ। वयस्कहरूको लागि "7 देखि 9, किशोरहरूको लागि "8 देखि 10" र बच्चाहरूको लागि क्र "9 देखि 11" घण्टा प्रति दिन सुत्नु पर्ने सिफारिस गरिएको छ। लामो समय सम्म माथि दिइएको सिफारिस भन्दा कम सुत्दा व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्थामा बाधा पुग्न सक्छ, र सर्वोत्तम स्तरमा कार्य गर्न असफल हुन्छ।



**Q3****8 घन्टाको निद्रा स्वास्थ्यको लागि पर्याप्त हुन्छ!****A3**

निद्राको गुणस्तर र मात्रा दुवै हाम्रो स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छन्! कतिपय व्यक्ति 8 घण्टा सुतेर पनि भोलिपल्ट उठ्दा थाकेका महसुस गर्छन्। यो सम्भवतः निद्राको गुणस्तर खराब भएको कारण हो। यदि तपाईं यस्तो अवस्था सामना गर्नुहुन्छ भने, कृपया चाँडो भन्दा चाँडो तपाईंको पारिवारिक चिकित्सक सँग सल्लाह गर्नुहोस्!

Q4**ओछ्यानमा बसेर टिभी हेर्नु वा फोन प्रयोग गर्नाले आराम गर्न र निदाउनमा सहयोग गर्नको लागि राम्रो हुन्छ!****A4**

निरन्तर ध्वनि र प्रकाश उत्तेजना प्राप्त गर्दा आराम गर्न गाह्रो हुन्छ। यस अतिरिक्त, विद्युतीय उपकरणहरूको स्क्रिनबाट आउने निलो प्रकाशले मस्तिष्कलाई बाधित गर्छ, मेलाटोनिनको उत्पादनमा बाधा पुर्याउँछ र सुत्नमा ढिलाइ हुन जान्छ। सुत्ने समय भन्दा एक घण्टा अघि विद्युतीय उपकरणहरू प्रयोग बन्द गर्न सल्लाह दिइन्छ।

**Q5****बढी व्यायामले तपाईंलाई रातिमा राम्रो सँग सुत्न सहयोग गर्न सक्छ!****A5**

सुत्ने समय अघि मध्यम-तीव्रताको व्यायाम, (जस्तै, योग, शरीर तन्काउने, हिड्दुल, आदि) गर्दा हामीलाई छिटो निदाउन र राम्रो गुणस्तरको निद्रा पाउन सहयोग गर्न सक्छ। यद्यपि, जोरदार -तीव्रताको व्यायामले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्न सक्छ, जसले गर्दा निदाउन गाह्रो हुन्छ। सामान्यतया, हामीले सुत्ने समय भन्दा 90 मिनेट अघि कठिन शारीरिक गतिविधिहरू गर्नु हुँदैन।



यदि तपाईं राम्रो निद्रा चाहनुहुन्छ भने, यहाँबाट केही सुझावहरू प्राप्त गर्नुहोस्! "राम्ररी सुत्नुहोस्, राम्रो जीवन व्यतीत गर्नुहोस्"



राम्ररी सुत्नुहोस्,
राम्रो जीवन व्यतीत गर्नुहोस्



निद्रा सम्बन्धि मिथ्या



衛生署
Department of Health