

ਸੌਣ ਦੀ ਮਿੱਥ



Q1

ਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

ਸੌਣ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ



A1

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀਨ 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 ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

Q2

ਘੱਟ ਸੌਣ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ!

A2

ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

⚡ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 10 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। **89%**

⚡ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 7 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

43% ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ, ਆਦਿ)

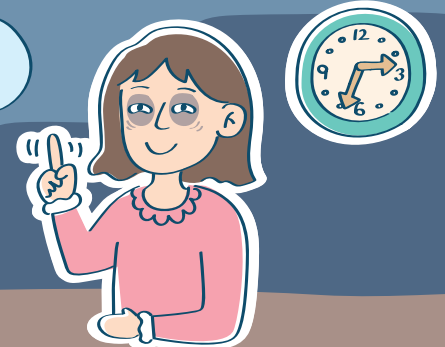
55% ਮੂਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ।

⚡ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 7 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ (7 - 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ) ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

45% ਪਾਚਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਖਤਰਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡਿਸਲਿਪੀਡਮੀਆ)

48% ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ।

15% ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ



ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਖਰਾਬੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 7-9, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ 8-10 ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 9-11 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟ ਸੌਣ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**Q3****8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ।****A3**

ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੋਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ! ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਗਲੇ ਦਿਨ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Q4

ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।

A4

ਲਗਾਤਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੋਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**Q5**

ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**A5**

ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਯੋਗਾ, ਸਟੈਚਿੰਗ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ) ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੋਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕਠਿਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ! "ਚੰਗਾ ਸੋਵੋਂ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ"



ਚੰਗਾ ਸੋਵੋਂ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ



ਸੋਣ ਦੀ ਮਿੱਥ



衛生署
Department of Health

