

نیند سے متعلق افسانہ



سوال 1

اگر ہفتے کے دنوں میں نیند پور ی نہیں ہوتی، تو ہم چھٹی کے دنوں میں زیادہ نیند کر کے اُس کی تلافی کر سکتے ہیں!

نیند کا قرض

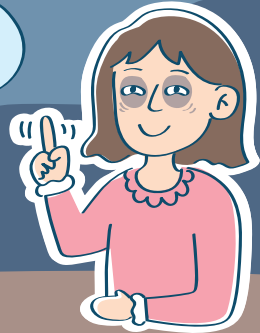


جواب 1

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۔

سوال 2

کم سونا کوئی مسئلہ نہیں ہے!



جواب 2

نیند کی کمی ہماری صحت کے حوالے سے بہت سے خطرات میں اضافہ کا سبب بن سکتی ہے، جیسا کہ:



ایسے بچے جو **ایک دن میں 10 گھنٹوں سے کم وقت** کے لیے سوتے ہیں انہیں موٹاپا لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔

89%

ایسے نوجوان جو **ایک دن میں 7 گھنٹوں سے کم وقت** کے لیے سوتے ہیں ان میں:

خطرہ مول لینے کے رویوں میں اضافہ ہو سکتا ہے (مثال کے طور پر منشیات اور شراب کا استعمال، غیر محفوظ جنسی تعلق، اور جرائم کا ارتکاب وغیرہ) مزاج کے حوالے سے مسائل میں اضافہ ہو سکتا ہے، جیسا کہ بے چینی، ذہنی دباؤ۔

43%

55%



ایسے بالغان جو **ایک دن میں 7 گھنٹوں سے کم وقت** کے لیے سوتے ہیں (بائنسبٹ اُن کے جو 7-8 گھنٹے کی نیند کرتے ہیں) میں:

45%

48%

15%

میٹابولک سنڈروم کا خطرہ بڑھ سکتا ہے (مثال کے طور پر موٹاپا، شوگر، ہائی بلڈ پریشر، اور خون میں لپڈز کی مقدار کا معمول سے بڑھ کر ہونا)

کوروناوی ہارٹ نامی عارضہ کے خطرہ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

سٹروک واقع ہونے کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے

اس کے علاوہ، نیند ہمارے جسم اور دماغ کے دن کے وقت بہتر کام کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ معیاری نیند جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھنے جیسا کہ میٹابولزم کو فروغ دینے، خلیات کی توڑ پھوڑ کی مرمت کرنے، یادداشت کو بہتر بنانے اور جذبات میں درستگی لانے کے لیے ضروری ہے۔ بالغان، نوجوانوں اور بچوں کے لیے ایک دن میں نیند کا تجویز کردہ دورانیہ بالترتیب 7 تا 9، 8 تا 10، اور 9 تا 11 گھنٹے ہے۔ طویل عرصہ تک مذکورہ بالا تجویز کردہ وقت سے کم وقت کے لیے سونا لوگوں کی صحت کے حوالے سے مسائل کا سبب بن سکتا ہے، اور جسم موزوں طریقے سے کام کرنے میں ناکام رہتا ہے۔





سوال 3

8 گھنٹے کی نیند صحت بخش ہے!

جواب 3

نیند کی مقدار اور معیار دونوں ہماری صحت کے لیے بہت اہمیت کے حامل ہیں! کچھ لوگ 8 گھنٹے کی نیند کے اگلے دن اٹھتے ہوئے تھکاوٹ محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ غالباً نیند کا ناقص معیار کا ہونا ہے۔ اگر آپ کو ایسی حالت کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو برائے مہربانی جلد از جلد اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں!

سوال 4

بستر پر لیٹے ہوئے ٹی وی دیکھنا یا موبائل فون کا استعمال کرنا پرسکون ہونے اور نیند آنے کے لیے اچھا ہے!

جواب 4

آواز اور روشنی جیسے محرکات بار بار وصول کرتے رہنا پرسکون محسوس کرنے کو مشکل بنا دیتا ہے۔ مزید برآں، الیکٹرانک آلات کی سکرین سے نیلی روشنی کا اخراج دماغ کو متاثر کرتی ہے، اور میلیٹونین کی پیداوار میں رکاوٹ کا سبب بنتی اور نیند آنے کے عمل میں تاخیر کا سبب بنتی ہے۔ سونے سے ایک گھنٹہ قبل الیکٹرانک آلات کا استعمال روک دینا تجویز کیا جاتا ہے۔



سوال 5

زیادہ ورزش کرنا آپ کو رات کے وقت بہتر نیند میں مدد دے سکتا ہے!

جواب 5

سونے سے قبل اوسط شدت کی ورزش (مثال کے طور پر یوگا، جسم میں کھچاؤ پیدا کرنا، چہل قدمی کرنا وغیرہ) ہمیں جلدی اور معیاری نیند آنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ تاہم، شدید نوعیت کی ورزش ہمارے اعصابی نظام کو تحریک دے کر سونے میں مشکل کا سبب بن سکتی ہے۔ عام طور پر، ہمیں سونے سے 90 منٹ قبل سخت جسمانی سرگرمیوں سے اجتناب کرنا چاہیئے۔



اگر آپ بہتر نیند چاہتے ہیں، تو یہاں سے کچھ مفید مشورے حاصل کریں! "بہتر نیند سوئیں، بہتر زندگی جیئیں"



بہتر نیند سوئیں، بہتر زندگی جیئیں



نیند سے متعلق افسانہ



衛生署
Department of Health