

نیند سے متعلق افسانہ

سوال 1

اگر ہفتے کے دنوں میں نیند پوری نہیں ہوتی، تو ہم چھٹی کے دنوں میں زیادہ نیند کر کے اس کی تلافلی کر سکتے ہیں!

جواب 1

طویل عرصہ تک مناسب مقدار میں نیند نہ کرنا "نیند کے قرض" کی شکل میں جمع ہو سکتی ہے۔ صحت مذہ لوگوں پر تجرباتی تحقیقات کا انعقاد کیا گیا، جنہوں نے پہلے ایک تا دو بوقتوں 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 پڑھنے والے چیزوں کو سمجھنے کی صلاحیت اب بھی اپنی بنیادی سطح پر واپس آئے میں ناکام رہی۔ اس لیے چھٹیوں کے دنوں میں "نیند کی تلافلی" ناکافی نیند کے مسائل کو ختم کر سکتی ہے لیکن یہ "نیند کے قرض" کے منفی اثرات کی مکمل تلافلی نہیں کر سکتی۔

نیند کا
قرض

سوال 2

کم سونا کوئی مسئلہ نہیں ہے!

جواب 2

نیند کی کمی بماری 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 ان میں:

43%
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۔

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

45%
48%
15%
میٹاپولک سنٹروم کا خطرہ بڑھ سکتا ہے (مثال کے طور پر موٹاپا، شوگر، بائی بلڈ پریشر، اور خون میں لپٹز کی مقدار کا معمول سے بڑھ کر بونا) کورونری بارٹ نامی عارضہ کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

اس کے علاوہ، نیند بمارے جسم اور دماغ کے دین کے وقت بہتر کام کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ معیاری نیند جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھنے جیسا کہ میٹاپولزم کو فروغ دینے، خلیات کی ت渥ر پھوڑ کی مرمت کرنے، باداشت کو بہتر بنانے اور جذبات میں درستگی لانے کے لیے ضروری ہے۔ بالآخر، 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 رہنا ہے۔





سوال 3

8 گھنٹے کی نیند صحت بخش ہے!

جواب 3

نیند کی مقدار اور معیار دونوں بماری 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 بونا 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 ٹھی وی دیکھنا یا موبائل فون کا استعمال کرنا پرسکون ہونے اور نیند آنے کے لیے اچھا ہے!

جواب 4

اواز اور روشنی جیسے حرکات 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) بہیں جلدی اور معیاری نیند آنے میں مدد گار ثابت ہو سکتی ہے۔ تاہم، شدید نواعیت کی ورزش بمارے اعصابی نظام کو تحریک دے کر سونے میں مشکل کا سبب بن سکتی ہے۔ عام طور پر، بہیں 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 جیئں"



بہتر نیند سوئیں، بہتر زندگی جیئں



نیند سے متعلق افسانہ



衛生防護中心

Centre for Health Protection



衛生署

Department of Health