

# अच्छी नींद लेने के टिप्स

## नींद और स्वास्थ्य

अच्छी गुणवत्ता वाली नींद न केवल थकान को कम करने में मदद करती है और हमें तरोताजा महसूस कराती है, बल्कि हमारे मूड को भी हल्का करती है। इसके विपरीत, यदि हमारे पास लंबे समय तक नींद की कमी या खराब गुणवत्ता वाली नींद है, तो हमें थकान, चक्कर आना, चिड़चिड़ापन, कठिनाई का अनुभव होने की अधिक संभावना है। ध्यान केंद्रित और कम मूड में संस्कारी। ये हमारे दैनिक और सामाजिक जीवन और काम या अकादमिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डालेंगे। इसलिए, अच्छी गुणवत्ता वाली नींद लेना बेहद जरूरी है।



## नींद के बारे में मूल बातें

कुछ लोगों का मानना होगा कि रोजाना आठ घंटे की नींद लेना जरूरी है, नहीं तो हमारे स्वास्थ्य को नुकसान होगा। वास्तव में, नींद की आवश्यक मात्रा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। हमें दूसरों के साथ तुलना करने या सोने की अवधि के बारे में बहुत अधिक चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि जब हम पर्याप्त नींद लेते हैं, तो हम सुबह उठने के बाद बिना किसी थकान के तरोताजा महसूस करते हैं।

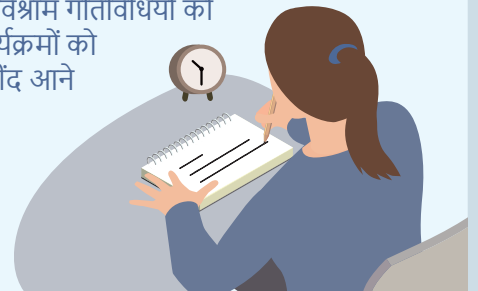
कुछ मध्यम आयु वर्ग या बुजुर्ग लोग अनिद्रा होने की चिंता करते हैं क्योंकि वे पहले की तरह चैन की नींद नहीं सो पाते हैं। कभी-कभी, वे सोने से पहले टॉस करते हैं और बिस्तर पर मुड़ जाते हैं नींद में चले जाते हैं और शोर से आसानी से जाग जाते हैं। वास्तव में, यह सामान्य है कि जैसे-जैसे हम बूढ़े होते हैं हमारी नींद की अवधि और पैटर्न बदल जाते हैं। ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है।

इसके अतिरिक्त, स्वास्थ्य समस्याएं (जैसे हृदय रोग, अंतःस्रावी विकार और पुराने दर्द) और दवाएं हमारी अच्छी नींद लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। इसी तरह, भावनात्मक संकट और मानसिक समस्याएं नींद में खलल पैदा कर सकती हैं।



## अच्छी नींद लेने के दस सरल नियम

1. हर किसी को अलग-अलग मात्रा में नींद की जरूरत होती है। हमें कुछ घंटों की नींद लेने या दूसरों के साथ तुलना करने की जरूरत नहीं है क्योंकि इससे अनावश्यक तनाव हो सकता है, जो हमारी नींद को और प्रभावित करता है। अगर हमें कभी-कभी अच्छी नींद भी नहीं आती है, तो भी चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। जब तक हम आराम की स्थिति में हैं, नींद स्वाभाविक रूप से आएगी।
2. दिन में झपकी लेने से बचें क्योंकि यह रात में नींद की ड्राइव को कम करेगा और नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करेगा। इससे सोने और चैन की नींद सोने में कठिनाई हो सकती है।
3. धूम्रपान और कॉफी, मजबूत चाय या मादक पेय पीने से बचें। उनमें उत्तेजक होते हैं जो स्वास्थ्य और नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।
4. सोने और जागने का नियमित समय बनाए रखें। यह नींद की गड़बड़ी को रोकने और राहत देने में मदद करता है।
5. सुबह की कसरत या शाम की सैर करने से शरीर और दिमाग को आराम मिलता है, जिससे बेहतर नींद आती है।
6. एक सुखद और आरामदायक नींद का वातावरण होना महत्वपूर्ण है। बेडरूम को शांत और अच्छी तरह हवादार रखें। प्रकाश और तापमान को एक आरामदायक स्तर पर समायोजित करें।
7. यदि आपको सोने से पहले भूख लगती है, तो आप कुछ हल्के नाश्ते (जैसे एक या दो बिस्कुट) ले सकते हैं। एक गिलास गर्म दूध पीने से भी आपको नींद आने में मदद मिलती है।
8. यदि आप 20 मिनट से अधिक बिस्तर पर लेटने के बाद सो नहीं सकते हैं तो उठें। कुछ विश्राम गतिविधियों को करने की सलाह दी जाती है, जैसे कि नरम संगीत सुनना। ऐसी सामग्री वाले मीडिया कार्यक्रमों को देखने या सुनने से बचें जो बहुत उत्तेजक हों या बहुत सारी भावनाओं को भड़काते हों। नींद आने पर फिर से सो जाएं।
9. अधूरे व्यवसाय को अलग रखें और इसे अगले दिन के लिए छोड़ दें। इसे आप रात भर परेशान न होने दें।
10. अगर आपको नींद में कोई अंतर महसूस हो तो डॉक्टर से सलाह लें काल्पनिक या दिन की नींद। स्व-दवा या नींद की दवा पर अधिक निर्भरता से बचें।



अच्छी नींद लेने के लिए, हमें नियमित सोने की दिनचर्या और एक स्वस्थ जीवन शैली को स्थापित करना चाहिए और उस पर टिके रहना चाहिए।

यदि नींद की समस्या बनी रहती है, तो कृपया जल्द से जल्द चिकित्सकीय सलाह लें।

