

# राम्रो सँग सुत्ने सुझावहरू

## निद्रा र स्वास्थ्य

राम्रो-गुणस्तरको निद्राले थकान कम गर्न मात्र मद्दत गर्दैन र हामीलाई कार्याकल्प महसुस गराउँछ, तर हाम्रो मूडलाई पनि हल्का बनाउँछ। यसको विपरीत, यदि हामीलाई लामो समयसम्म निन्द्राको अभाव वा खराब गुणस्तरको निद्रा छ भने, हामीलाई थकान, चक्कर आउने, चिडचिडापन, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई र कम मुड को अनुभव हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यसले हाम्रो दैनिक र सामाजिक जीवन र काम वा शैक्षिक कार्यसम्पादनमा नकारात्मक प्रभाव पार्नेछ। त्यसैले राम्रो गुणस्तरको निन्द्रा लिनु अत्यावश्यक छ।



## निद्राको बारेमा आधारभूत कुराहरू

हरेक दिन आठ घण्टा सुत्नु आवश्यक छ, नत्र हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पर्नेछ भनी कसै-कसैले विश्वास गर्न सक्छन्। वास्तवमा, निद्राको आवश्यक मात्रा व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ। हामीले अरूसँग तुलना गर्नुपर्दैन वा निद्राको अवधिको बारेमा धेरै चिन्ता लिनुपर्दैन। अझ महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने, जब हामी पर्याप्त निन्द्रा पाउँछौं, हामी बिहान उठेपछि थकानको कुनै संकेत बिना ताजा महसुस गर्छौं।

केही मध्यम उमेरका वा वृद्धहरू अनिद्राको चिन्ता गर्छन् किनभने तिनीहरू पहिलेको जस्तो राम्रोसँग सुत्न सक्दैनन्। कहिलेकाहीं, तिनीहरू ओछ्यानमा टस गर्छन् र अन्तमा सुत्नु अघि फर्कन्छन् र शोरद्वारा सजिलै जागृत हुन्छन्। वास्तवमा, यो सामान्य छ कि हाम्रो निद्राको अवधि र ढाँचाहरू हामी बुढेसकालमा परिवर्तन हुन्छ। धेरै चिन्ता लिनु आवश्यक छैन।

थप रूपमा, स्वास्थ्य समस्याहरू (जस्तै हृदय रोग, अन्तः स्रावी विकार र पुरानो दुखाइ) र औषधिहरूले हाम्रो राम्रोसँग सुत्ने क्षमतालाई असर गर्न सक्छ। त्यस्तै गरी, भावात्मक समस्या र मानसिक समस्याहरूले निद्रा गडबडी हुन सक्छ।



## राम्रो निद्रा प्राप्त गर्न दस सरल नियम

1. सबैलाई फरक-फरक निद्रा चाहिन्छ। हामीले निश्चित घण्टा सुत्नु वा अरूसँग तुलना गर्नुपर्दैन किन कि यसले अनावश्यक तनावको परिणाम दिन्छ, जसले हाम्रो निद्रालाई थप असर गर्छ। बेलाबेलामा राम्ररी निद्रा लागेन भने पनि चिन्ता लिनु पर्दैन। जबसम्म हामी आरामको अवस्थामा छौं, निद्रा स्वाभाविक रूपमा आउँछ।
2. दिनको निद्राबाट बचुहोस् किन कि यसले रातमा निद्राको ड्राइभ कम गर्नेछ र निद्राको गुणस्तरलाई असर गर्छ। यसले गर्दा निदाउन र राम्ररी निदाउन गाह्रो हुन सक्छ।
3. धुम्रपान र कफी, कडा चिया वा मादक पेय पदार्थ पिउने नगर्नुहोस्। तिनीहरूमा उत्तेजकहरू छन् जसले स्वास्थ्य र निद्राको गुणस्तरलाई असर गर्छ।
4. सुत्ने र उठ्ने समय नियमित राख्नुहोस्। यसले निद्राको गडबडीलाई रोक्न र राहत दिन्छ।
5. बिहानको कसरत वा साँझको पैदल यात्राले शरीर र दिमागलाई आराम गर्न मद्दत गर्दछ, यसरी राम्रो निद्रालाई बढावा दिन्छ।
6. रमाइलो र आराम दायीं निद्राको वातावरण हुनु महत्त्वपूर्ण छ। शयनकक्ष शान्त र राम्रो हावायुक्त राख्नुहोस्। प्रकाश र तापमान लाई सहज स्तरमा समायोजन गर्नुहोस्।
7. यदि तपाईंलाई सुत्नु अघि भोक लागेको छ भने, तपाईंले केही हल्का खाजा (जस्तै एक वा दुईवटा बिस्कुट) खान सक्नुहुन्छ। एक गिलास तातो दूध पिउ नाले पनि निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।
8. ओछ्यानमा 20 मिनेटभन्दा बढी सेतुपछि सुत्न नसकेमा उठ्नुहोस्। केही आराम गतिविधिहरू प्रयास गर्न सल्लाह दिइन्छ, जस्तै नरम संगीत सुन्नु। धेरै उत्तेजक वा धेरै भावना जगाउने सामग्री भएका मिडिया कार्यक्रमहरू हेर्न वा सुन्न नदिनुहोस्। निद्रा लागेपछि फेरि ओछ्यानमा जानुहोस्।
9. अधुरा कामलाई अलग्गै राख्नुहोस् र अर्को दिनको लागि छोड्नुहोस्। यसले तपाईंलाई रातभर कष्ट नदिनुहोस्।
10. यदि तपाईंलाई निन्द्राको समस्या वा दिउसो निन्द्रा लाग्छ डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्। स्व-औषधि वा निद्राको औषधिमा अति निर्भरता त्याग्नुहोस्।



गुणस्तरीय निद्राको लागि, हामीले नियमित सुत्ने समयको दिनचर्या र स्वस्थ जीवन शैली स्थापित गर्नुपर्छ। यदि निद्राको समस्या जारी रह्यो भने, कृपया सकेसम्म चाँडो चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।



राम्रो सँग सुत्ने सुझावहरू

