

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸਹਿਤ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਸਹਿਤ ਬਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵੀ ਹਲਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਥੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜੀ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਕਾਵਟ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਚੜ੍ਹਚੜ੍ਹਾਪਨ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮੂਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਹਿਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਦਰਅਸਲ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਕਸਿ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਮੱਧ-ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ, ਉਹ ਅੰਤ ਵੱਲ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਸਤਰੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਲਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਰ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਮਾਰੀਆਂ, ਐਡੋਕਰੀਨ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ) ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੀਂਦ ਵਾਸਤੇ ਵਾਸਤਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਦਸ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ

- 1 ਹਰ ਕਸਿ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜਾ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਸਤੇ ਹਾਂ, ਨੀਂਦ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਵੇਗੀ।
- 2 ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਡਰਾਈਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 3 ਸ਼ਿਫਟਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਫੀ, ਤੇਜ਼ ਚਾਹ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਤੇਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 4 ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਮਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 5 ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਲਿਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹਿਤਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 6 ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 7 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਸਨੈਕਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬਸਿਕਟ) ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ।
- 8 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉੱਠੋ। ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ। ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਕ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੌ ਜਾਓ।
- 9 ਅਣ-ਮੁਕੰਮਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- 10 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਸਵੈ-ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਟਿਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਜਨਿ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।



ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ