

اچھی طرح سے سونے کے بارے میں نکات



نیند اور صحت

اچھے معیار کی نیند نہ صرف تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور ہمیں پھر سے جوان ہونے کا احساس دلاتی ہے بلکہ ہمارا موڈ بھی ہلکا کرتی ہے۔ اس کے برعکس، اگر ہمیں طویل مدتی نیند کی کمی یا کم معیار کی نیند آتی ہے، تو ہمیں تھکاوٹ، چکر آنا، چڑچڑاہٹ، پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ توجہ مرکوز اور کم موڈ میں ثقافت۔ یہ ہماری روزمرہ اور سماجی زندگیوں اور کام یا تعلیمی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کریں گے۔ اس لیے اچھے معیار کی نیند لینا بہت ضروری ہے۔

نیند کے بارے میں بنیادی باتیں

کچھ لوگ یہ مان سکتے ہیں کہ روزانہ آٹھ گھنٹے کی نیند لینا ضروری ہے، ورنہ ہماری صحت کو نقصان پہنچے گا۔ درحقیقت، نیند کی مطلوبہ مقدار ہر شخص سے مختلف ہوتی ہے۔ ہمیں دوسروں کے ساتھ موازنہ کرنے یا نیند کے دورانیے کے بارے میں زیادہ فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ جب ہمیں کافی نیند آتی ہے تو صبح اٹھنے کے بعد ہم تھکاوٹ کی علامت کے بغیر تازگی محسوس کرتے ہیں۔



کچھ ادھیڑ عمر یا بوڑھے لوگ بے خوابی کے بارے میں فکر مند ہیں کیونکہ وہ پہلے کی طرح اچھی طرح سو نہیں سکتے۔ بعض اوقات، وہ ٹاس کرتے ہیں اور فائی سے پہلے بستر پر جاتے ہیں۔ نیند کی طرف بڑھتے ہیں اور شور سے آسانی سے بیدار ہوجاتے ہیں۔ درحقیقت، یہ معمول کی بات ہے کہ ہماری نیند کا دورانیہ اور پیٹرن جیسے جیسے ہم بوڑھے ہوتے جاتے ہیں بدل جاتے ہیں۔ زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ مزید برآں، صحت کے مسائل (جیسے دل کی بیماریاں، اینڈوکرائن کی خرابی اور دائمی درد) اور دوائیں ہماری اچھی نیند کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اسی طرح جذباتی پریشانی اور دماغی مسائل بھی نیند میں خلل کا باعث بنتے ہیں۔

اچھی نیند لینے کے دس آسان اصول

1. ہر ایک کو مختلف مقدار میں نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمیں کچھ گھنٹے کی نیند لینے یا دوسروں کے ساتھ موازنہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ اس کے نتیجے میں غیر ضروری تناؤ پیدا ہوسکتا ہے، جو ہماری نیند کو مزید متاثر کرتا ہے۔ اگر ہم کبھی کبھار اچھی نیند نہیں لیتے ہیں تو بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب تک ہم آرام کی حالت میں ہیں، نیند قدرتی طور پر آئے گی۔
2. دن کے وقت نیپ لینے سے گریز کریں کیونکہ یہ رات کو نیند کی ڈرائیو کو کم کرے گا اور نیند کے معیار کو متاثر کرے گا۔ اس کے نتیجے میں اختلاف ہو سکتا ہے۔ نیند آنے اور اچھی طرح سونے میں بے چینی۔ تمباکو نوشی اور کافی، مضبوط چائے یا الکوحل والے مشروبات سے پرہیز کریں۔ ان میں محرکات ہوتے ہیں جو صحت اور نیند کے معیار کو متاثر کرتے ہیں۔
3. سونے اور جاگنے کا باقاعدہ وقت رکھیں۔ اس سے نیند میں خلل کو روکنے اور اسے دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔
4. صبح کی ورزش کرنا یا شام کی سیر کرنے سے جسم اور دماغ کو سکون ملتا ہے، اس طرح بہتر نیند کو فروغ ملتا ہے۔
5. اس کے لیے ضروری ہے کہ نیند کا خوشگوار اور آرام دہ ماحول ہو۔ سونے کے کمرے کو پرسکون اور ہوادار رکھیں۔
6. روشنی اور درجہ حرارت کو آرام دہ سطح پر ایڈجسٹ کریں۔
7. اگر آپ کو سونے سے پہلے بھوک لگتی ہے، تو آپ کچھ ہلکے اسنیکس (جیسے ایک یا دو بسکٹ) لے سکتے ہیں۔ ایک گلاس گرم دودھ پینے سے آپ کو نیند آنے میں بھی مدد ملتی ہے۔
8. اگر آپ 20 منٹ سے زیادہ بستر پر لیٹنے کے بعد سو نہیں سکتے تو اٹھیں۔ کچھ آرام دہ سرگرمیاں کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے، جیسے نرم موسیقی سننا۔ ایسے مواد کے ساتھ میڈیا پروگرام دیکھنے یا سننے سے گریز کریں جو بہت زیادہ محرک ہوں یا بہت زیادہ جذبات کو ابھاریں۔ نیند آنے کے بعد دوبارہ بستر پر جائیں۔
9. نامکمل کاروبار ختم کرو اور اسے اگلے دن کے لیے چھوڑ دو۔ اسے رات بھر پریشان نہ ہونے دیں۔
10. اگر آپ کو نیند میں کوئی فرق محسوس ہوتا ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بے چینی یا دن کی نیند۔ خود ادویات یا نیند کی دوائیوں پر زیادہ انحصار کرنے سے گریز کریں۔



معیاری نیند لینے کے لیے، ہمیں سونے کے وقت کے معمولات اور صحت مند طرز زندگی کو قائم کرنا اور اس پر قائم رہنا چاہیے۔ اگر نیند کی پریشانی برقرار رہتی ہے تو، براہ کرم جلد از جلد طبی مشورہ لیں۔

