

ਸਧਾਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ

ਮੈਂਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਚੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਜੀਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਤੇ ਬਣਾ ਜਾ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਸੰਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕੋ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਜਾਣੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 18 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ ਔਸਤਨ 9.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਚੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਚੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਘੱਟਦੀ ਹੈ, ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਗ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ (REM) ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੈਰ-REM ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ 90 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪੜਾਅ 1, 2, ਅਤੇ 3 ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ REM ਨੀਂਦ (ਰਾਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ) ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜਾਅ 2 ਅਤੇ ਪੜਾਅ 1 ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਪੜਾਅ 1 ਗੈਰ-REM ਨੀਂਦ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਇਸ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ (ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਰੋੜ ਖਾ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੜਾਅ 2 ਗੈਰ-REM ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੜਾਅ 2 ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪੜਾਅ 3 ਗੈਰ-REM ਨੀਂਦ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਦੌਰਾਨ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। REM ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸ਼ਰਤ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੰਗ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਗਣ ਸਮੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਂਗ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਧਰੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਰਕੈਡੀਅਨ ਲੈਅ ਜਾਗਣ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ, ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਗਭਗ 24-ਘੰਟੇ ਦੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਕੈਡੀਅਨ ਲੈਅ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸੰਕੇਤਾਂ (ਰੋਸ਼ਨੀ, ਤਾਪਮਾਨ) ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ (ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ) ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਰਕੈਡੀਅਨ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। **ਸੌਣ-ਜਾਗਣ ਦਾ ਹੋਮਿਓਸਟੈਟਿਕ** ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਮਿਓਸਟੈਟਿਕ ਨੀਂਦ ਚਾਲਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਚਾਲਕ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। **ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ** ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਹੋਮਿਓਸਟੈਟਿਕ ਨੀਂਦ ਚਾਲਕ ਅਤੇ ਸਿਰਕੈਡੀਅਨ ਲੈਅ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ, ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ, ਅਤੇ ਆਫ਼ਤਾਂ

ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜੋ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਦਿਓ - ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਘਨ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦੇ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ' ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਕੁੱਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ **Smiling Mind (ਸਮਾਈਲਿੰਗ ਮਾਈਂਡ)**: ਇਹ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾਕਾਰੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਐਪ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚੋਲਗੀ ਦਖਲ ਹਨ, [ਅੱਗੇਜਾਰੀ ਹੈ]

DISASTER MENTAL HEALTH HUB (ਆਫ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੱਥ)

Headspace: ਇਸ UK ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਐਪ ਵਿੱਚ ਦਸ-ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ **Stop, Breathe & Think** (ਰੋਕੋ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸੋਚੋ): ਇਹ US ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ Apple ਜਾਂ Android ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੰਗੀਆਂ ਨੀਂਦ ਆਦਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਚੰਗੀਆਂ ਨੀਂਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਸਮਝ ਦੀ ਗੱਲ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਰਾਤ ਉਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੜੀ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜਾਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਹੋਵੇ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜਾਗਦੇ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਖਿੜਕੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੌਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੁੱਪਚਾਪ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ (ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ) ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤੇਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਨੀਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਮੇਲਟੋਨਿਨ ਦੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਭਰਿਆ ਪੇਟ ਸੌਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਿੱਘ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਕਾਫੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁੱਦਾ, ਸਿਰਹਾਣਾ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਸੁੱਖਮਈ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘੜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੜੀ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੌਣ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨੀਂਦ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੜੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣ ਦੇ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੌ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਓ, ਪੀਓ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੜੀ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੀਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 'ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ' ਅਲੱਗ ਤੋਂ ਰੱਖੋ। ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ ਕੱਢੋ। ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਘੰਟੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਜੋਂ ਰੱਖੋ - ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਰੁਟੀਨ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਚੰਗੀਆਂ ਨੀਂਦ ਆਦਤਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰ ਚੰਗੀ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਅਜੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.sleephealthfoundation.org.au ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।