



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

صحت مند انا نیند

五星健康
五星家
社區健康
教育計劃

UK کے محققین کا کہنا ہے، کہ فی رات کم از کم پانچ گھنٹے کی نیند 50 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے متعدد دائمی صحت کے مسائل کے امکانات کو کم کر سکتی ہے۔

تحقیق میں UK کے سرکاری ملازمین کے تقریباً 8000 شرکاء کی 25 سال تک صحت اور نیند کا مشاہدہ کیا گیا۔ 50 سال کی عمر کے لگ بھگ جو لوگ پانچ گھنٹے یا اس سے کم سوتے ہیں ان میں سات گھنٹے سونے والوں کے مقابلے میں متعدد بیماریوں کا خطرہ 30 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔

حوالہ جات:

Sabia, S., Dugravot, A., Léger, D., Ben Hassen, C., Kivimaki, M., & Singh-Manoux, A. (2022). Association of sleep duration at age 50, 60, and 70 years with risk of multimorbidity in the UK: 25-year follow-up of the Whitehall II cohort study. *PLoS Medicine*, 19(10), e1004109.

ہم کیوں سوتے ہیں؟

نیند حافظہ کو بروئے کار لانے میں دماغ کی مدد کر سکتی ہے اور یہ مزاج، توجہ مرکوز کرنے اور میٹابولزم کے لیے اچھی ہے۔ اس کے علاوہ، یہ دماغ سے فضولیات کو نکالنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔

بالغوں میں، ناکافی یا ناقص معیار کی نیند دن کے وقت کے ادراکی افعال، جیسے وقتی حافظہ، طویل حافظہ اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں خلل کا باعث بن سکتی ہے۔ نوعمر اور بچوں کے لیے، یہ میٹابولزم، اینڈوکرائن فنکشن، اور مدافعتی فنکشن، اداکی نشوونما اور سیکھنے کی صلاحیت سے متعلق مختلف مسائل کو متاثر کر سکتی ہے۔

کتنی نیند کافی ہے؟

دن میں مناسب طریقے سے کارکردگی کا مظاہرہ کرنے اور نیند نہ آنے کے لیے درکار نیند کی زیادہ سے زیادہ مقدار بالغوں (بشمول بوڑھے افراد) کے لیے تقریباً 7 سے 8 گھنٹے اور اسکول جانے والے بچوں اور نوعمر کے لیے کم از کم 10 گھنٹے ہے۔

نوزائیدہ اور قبل از اسکول بچوں کو دن بھر اور بھی زیادہ دیر سونے کی ضرورت ہوتی ہے: نوزائیدہ بچوں کو دن بھر میں 16 - 18 گھنٹے اور قبل از اسکول بچوں کو دن بھر میں 11 - 12 گھنٹے سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔



نیند کی اقسام اور نیند کے مراحل

نیند کو دو بنیادی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے، یعنی آنکھوں کی تیز حرکت کے بغیر (non-REM) نیند اور آنکھوں کی تیز حرکت (REM) کے ساتھ نیند۔

نیند میں دماغی لہروں کے انداز، آنکھوں کی حرکات اور پٹھوں کی اشکال مختلف REM اور Non-REM نیند کے درمیان تقریباً ہر 90 منٹ میں نیند کے مراحل REM اور Non-REM ہوتے ہیں۔ رات بھر میں بدلتے ہیں، فی رات ایسے 3 - 5 مراحل آتے ہیں۔

جاگتے وقت کام کرنے اور اچھا محسوس کرنے کی صلاحیت کا انحصار نہ صرف مجموعی نیند کے دورانیہ پر ہے بلکہ ہر قسم کی نیند کے دورانیہ پر بھی ہے۔



خوشگوار خوابوں کے لیے تجاویز

1. دن کے وقت مصروف اور چاک و چوبند رہنا لیکن سونے کے وقت کے قریب پرسکون ہو جانا
2. دن کی نیند یا قیلولہ میں گزارے ہوئے وقت کو کم کریں
3. ایک آرام دہ نیند کا ماحول بشمول ایک آرام دہ بستر، پرسکون اور مدہم ماحول، کمرے کا مناسب درجہ حرارت
4. سونے سے پہلے کافی یا چائے یا الکوحل والے مشروب پینے سے پرہیز کریں
5. سونے کے وقت برقی آلات جیسے موبائل فون کے استعمال سے گریز کریں
6. اگر بستر پر لیٹنے کے 30 منٹ بعد نیند نہیں آتی ہے تو اٹھ جائیں اور اگر آپ کو دوبارہ نیند آتی ہے تو دوبارہ بستر پر جائیں۔

