



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# स्वस्थ (मिठो) निद्रा



निद्रा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको लागि आवश्यक छ।

राम्रो गुणस्तरको निद्राले शरीरलाई पुनः उर्जा दिनको साथै हाम्रो शरीर र दिमागलाई स्फूर्ति प्रदान गर्दछ । अनिद्राको (इन्सोमनिया) विशेषताहरूमा निदाउन कठिनाई हुनु, निदाउन नसक्नु, बारम्बार राती ब्युँझनु र उठिसके पछि फेरी निदाउन नसक्नु, वा बिहान एकदमै छिटो ब्युँझनु, र निद्रा नलाग्ने अवस्थाको अन्य लक्षणहरू समावेश छन् ।

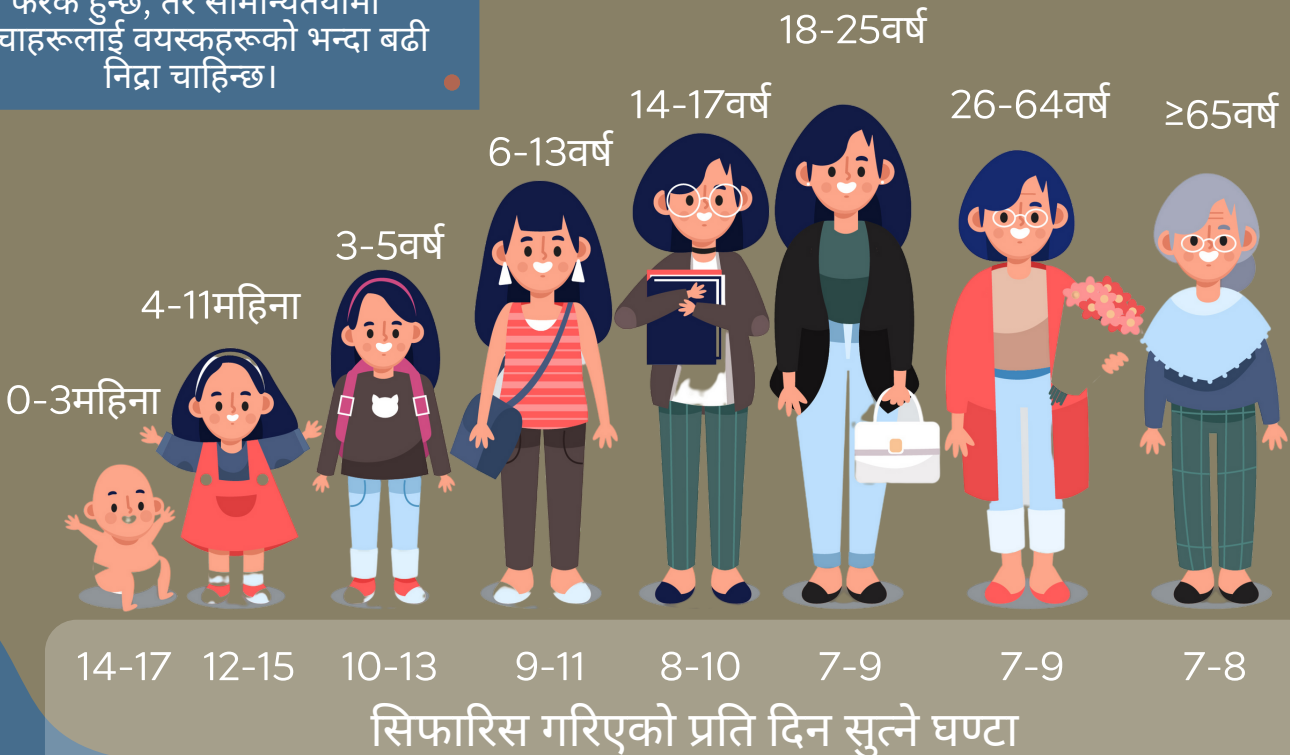


## अनिद्राका कारणहरू

अनिद्रा मनोवैज्ञानिक कारक, जीवनशैली, वातावरणीय कारक, वा शारीरिक कारकको कारणले हुन सक्छ । क्षणिक वा अचानक अनिद्रा सामान्यतया जीवनको क्षणिक समस्या वा अवस्थाबाट उत्पन्न हुन्छ, र धेरै रात देखि केहि हप्ता सम्म रहन्छ । विशेष गरी एकै समयमा दीर्घकालीन रोग वा मानसिक रोगबाट पीडित भएमा, अनिद्रा दीर्घकालीन समस्या पनि हुन सक्छ ।

## के तपाईंले पर्याप्त निद्रा पुगी रहेको छ? जीवन भर निद्राको आवश्यकता

उमेर, शारीरिक गतिविधि, स्वास्थ्य र अन्य व्यक्तिगत कारकहरू अनुसार प्रत्येक व्यक्तिलाई चाहिने निद्राको मात्रा फरक हुन्छ, तर सामान्यतया बच्चाहरूलाई वयस्कहरूको भन्दा बढी निद्रा चाहिन्छ।



# निद्राको अभावको स्वास्थ्य परिणामहरू

कहिलेकाँही अनिद्राले स्वास्थ्यमा धेरै असर गर्दैन, तर लामो समय सम्म अनिद्राको समस्याले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्न सक्छ।

## मस्तिष्कमा असर:

- मुड विकारहरू
- डिप्रेसन वा चिन्ताको जोखिम बढ्ने
- अनुत्तरदायी
- स्मरण शक्तिमा कमी
- रचनात्मकता क्षमतामा कमी
- हात खुट्टा राम्रो सँग नचल्ने



## शरीरमा अन्य असरहरू:

- मोटोपना
- टाइप 2 डायबेटिज
- मुटु रोगहरू
- क्यान्सर
- शरीरको प्रतिरक्षात्मक क्षमतामा कमी

निद्रा सर्वेक्षणको स्वयं-मूल्यांकन एथेन्स इन्सोमनिया स्केल



4 वा 5 अंक ले सम्भावित अनिद्राको रोगीलाई जनाउँदछ। निर्दिष्ट अंक  $\geq 6$  ले अनिद्राको रोगीलाई जनाउँदछ। उच्च अंकले अधिक मात्रामा निद्राको गडबडी दर्शाउँदछ।

## पारस्परिक सम्बन्धमा असर:

- चिढचिढापन र बेचैन जस्ता मुड अनिद्राको कारणले हुन सक्छ जसले पार्टनरहरू, परिवारका सदस्यहरू वा सहकर्मीहरूसँगको सम्बन्धलाई असर गर्न सक्दछ।

यदि अनिद्राको समस्या निरन्तर रहिरहन्छ वा सुधार हुँदैन भने, डाक्टरको प्रिस्क्रिप्सन बिना औषधीहरू नखानुहोस्। तपाईंले आफ्नो डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्छ। उहाँले तपाईंको अनिद्राको कारण पत्ता लगाउन र तपाईंको अवस्था अनुसार आवश्यक उपचार प्रदान मद्दत गर्नुहुन्छ।

- विकेन्डमा लामो समय सम्म नसुत्नको लागि नियमित सुत्ने तालिका बनाउनुहोस्।
- शीतल, शान्त र अध्यारो भएको एक उचित सुत्ने वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्।
- धूम्रपान नगर्नुहोस् र बेलुका क्याफिन नपिउनुहोस्।
- सुत्नु अघि धेरै नखानुहोस् र नपिउनुहोस्।
- दिनमा सक्रिय रहनुहोस् र सुत्नु अघि जोडदार व्यायाम नगर्नुहोस्।
- निद्राको गुणस्तरलाई असर गर्ने हुनाले रक्सी नपिउनुहोस्।
- सुत्नु अघि तपाईंको दिमागलाई शान्त पार्न र निलो बत्तीको उत्तेजनाबाट बच्नको लागि विद्वितीय उपकरणको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- ओछ्यानमा सुत्नु बाहेक अरु कुनै क्रियाकलापमा संलग्न नहुनुहोस्, जस्तै- इन्टरनेटको प्रयोग नगर्नुहोस् वा टिभी नहेर्नुहोस्।

स्वस्थ (मिठो) निद्राका लागि सुझावहरू  
मिठो निद्राको लागि अभ्यास

