



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ



ਨੀਂਦ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

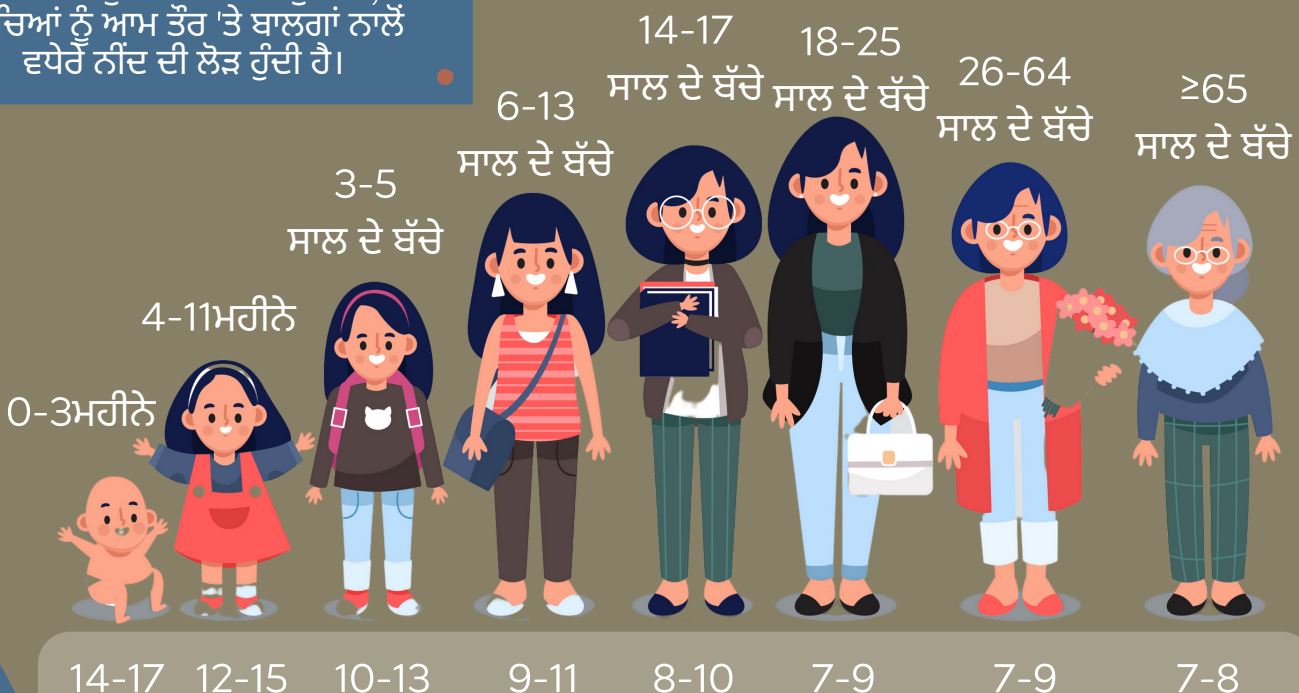


## ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤਾਂ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤੱਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਜੀਵਨ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਰਾਤਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ।

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਉਮਰ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਘੰਟੇ

# ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜੇ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਮਨੋਦਸ਼ਾਂ ਵਿਗਾੜ
- ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਘੱਟਣਾ
- ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਤਾਲਮੇਲ



## ○ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਮੋਟਾਪਾ
- ਕਿਸਮ 2 ਦਾ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਦਿਲ-ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਕੈਂਸਰ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

ਨੀਂਦ ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ  
ਏਥਨਜ਼ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ



ਸੰਭਾਵਿਤ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ 4 ਜਾਂ 5 ਦਾ ਸਕੋਰ।  $\geq 6$  ਦਾ ਕੱਟ-ਆਫ ਸਕੋਰ ਜੋ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਕੋਰ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ

## ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਨੀਂਦ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਕਾਇਦਾ ਨੀਂਦ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਨੀਂਦ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ ਜੋ ਠੰਡਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਰਫਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ TV ਦੇਖਣਾ

ਰਾਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ  
ਲਈ ਨੁਕਤੇ  
ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਿਹਤ  
ਵਿਗਿਆਨ

