



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

صحت مندانه نیند



جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے نیند شرطِ اوّل ہے۔

اچھی معیاری نیند جسمانی توانائی کو بحال کر سکتی ہے اور ہمارے جسم اور دماغ کو تروتازہ کر سکتی ہے۔ بے خوابی کی خصوصیات میں نیند آنے میں دشواری، نیند نہ آنا، رات کو بار بار بیدار ہونا اور جاگنے کے بعد نیند نہ آنا، یا صبح بہت جلدی اٹھنا، اور نیند کی کمی کا باعث بننے والی علامات کا ایک سلسلہ شامل ہے۔



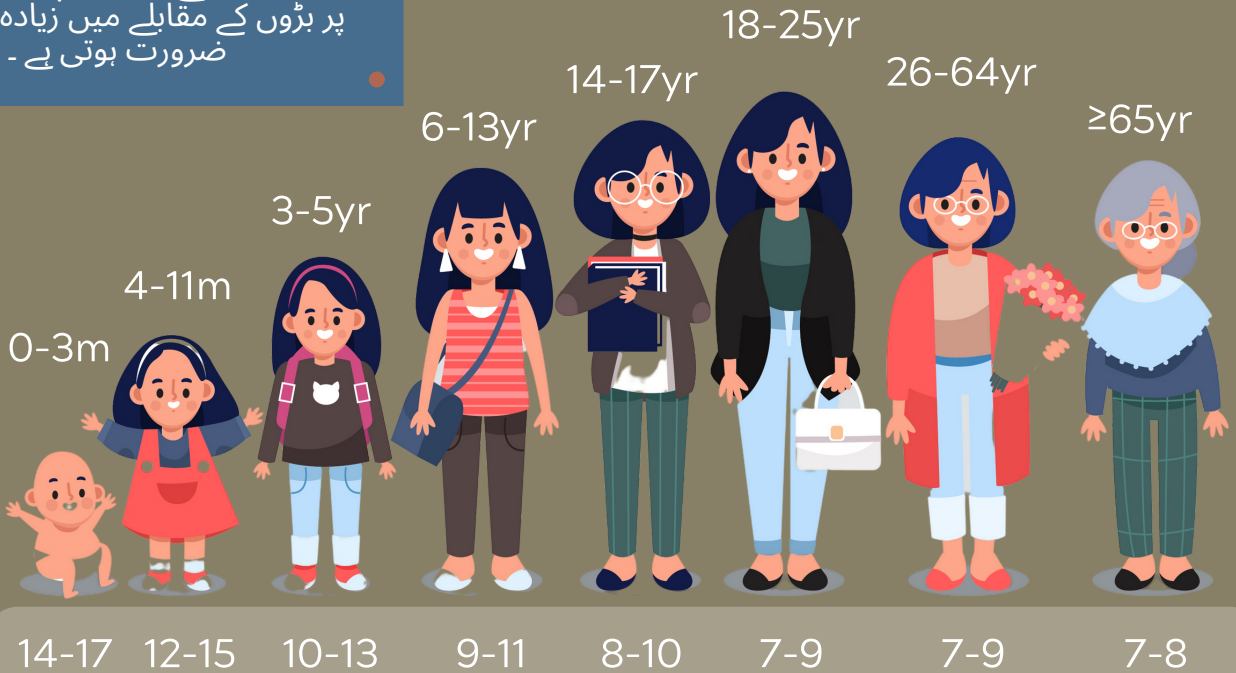
بے خوابی کی وجوہات

بے خوابی نفسیاتی عوامل، طرز زندگی، ماحولیاتی عوامل، یا جسمانی عوامل کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔ عارضی یا اچانک بے خوابی عام طور پر عارضی زندگی کے مسئلے یا حالت سے شروع ہوتی ہے اور کئی راتوں سے کئی ہفتوں تک رہتی ہے۔ بے خوابی ایک طویل مدتی مسئلہ ہوسکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ ایک ہی وقت میں دائمی یا ذہنی بیماری کا شکار ہوں۔



کیا آپ مناسب نیند لے رہے ہیں؟
نیند جس کی آپ کو زندگی بھر ضرورت ہے

• ہر شخص کو جس نیند کی ضرورت ہوتی ہے وہ عمر، جسمانی سرگرمی کی سطح، صحت اور دیگر ذاتی عوامل کے مطابق مختلف ہوتی ہے، لیکن بچوں کو عام طور پر بڑوں کے مقابلے میں زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔



فی دن سونے کے تجویز کردہ گھنٹے

نیند کی کمی کی صورت میں صحت کے نتائج بعض اوقات بے خوابی آپ کی صحت کو نمایاں طور پر متاثر نہیں کرتی ، لیکن طویل مدتی بے خوابی آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو شدید متاثر کر سکتی ہے ۔

دماغ پر اثرات:

- مزاج کی خرابی
- ذہنی بے چینی یا تشویش کا بڑھتا ہوا خطرہ -
- کوئی ردعمل نہیں
- یادداشت کھونا
- تخلیقی صلاحیتوں میں کمی
- اعضاء کی عدم ہم آہنگی



جسم پر دیگر اثرات:

- موٹاپا
- ٹائپ 2 ذیابیطس
- دل اور خون کی وریدوں سے متعلق بیماری
- سرطان (کینسر)
- قوت مدافعت میں کمی

باہمی تعلقات پر اثرات:

- بے خوابی کی وجہ سے چڑچڑاپن اور بے صبری شراکت داروں ، کنبہ کے اراکین یا ساتھی کارکنوں کے ساتھ تعلقات کو متاثر کر سکتا ہے

نیند کے سروے کا خود سے جائزہ -
ایتھنز انسومنیا (بے خوابی) اسکیل -



4 یا 5 کا اسکور جو ممکنہ بے خوابی کے مریضوں کی نشاندہی کرتا ہے - کم از کم 6 یا اس سے زیادہ کا اسکور بے خوابی کا اشارہ ہے - زیادہ اسکور زیادہ سنگین نیند کی خرابی کی نشاندہی کرتا ہے

اگر بے خوابی برقرار رہتی ہے یا بہتر نہیں ہوتی ہے تو ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر گولیاں نہ لیں۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ وہ آپ کی بے خوابی کی وجہ جاننے میں آپ کی مدد کرے گا اور آپ کو آپ کی کیفیت کے مطابق ضروری علاج فراہم کرے گا/گی۔

- ہفتے کے آخر میں طویل نیند لینے سے بچنے کے لیے نیند کا باقاعدہ شیڈول مرتب کریں۔
- نیند کا ایک مثالی ماحول بنائیں جو ٹھنڈا ، پرسکون اور تاریک ہو۔
- تمباکو نوشی نہ کریں اور شام کو کیفین سے پرہیز کریں۔
- سونے سے پہلے زیادہ کھانے اور پینے سے پرہیز کریں۔
- دن کے وقت متحرک رہیں اور سونے سے پہلے بھرپور ورزش سے پرہیز کریں۔
- الکوحل کو محدود کریں کیونکہ الکوحل نیند کے معیار کو متاثر کرتی ہے۔
- اپنے دماغ کو پرسکون کرنے اور نیلی روشنی کے محرکات سے بچنے کے لیے سونے سے پہلے الیکٹرانک سکرین کا استعمال نہ کریں۔
- بستر پر سونے کے علاوہ دیگر سرگرمیوں میں مشغول نہ ہوں ، جیسے انٹرنیٹ سرفنگ یا ٹی وی دیکھنا۔

اچھی رات کی نیند
کے لیے تجاویز۔
نیند کی حفظان
صحت -

