७. चिया, कफि वा रक्सिजन्य कुराको सेवन कम गर्ने । यस्तो कुराहरु ओछ्यानमा जानलाई ४–५ घन्टा मात्र बाँकी रहँदा नखाने ।



८. दिनमा आफुलाई सक्रिय राख्ने र दिनमा निदाउने बानी हटाउने प्रयास गर्ने ।



९. सन्तुलित आहार खाने र व्यायाम गर्ने ।



१०. तनावलाई कम गर्न श्वास प्रश्वास विधी, ध्यान तथा अन्य उपाय गर्ने ।



११. निद्राको समस्या यथावत रहेमा स्वास्थ्यकर्मी, मनोपरामर्शकर्ता, मनोविद् वा मनोचिकित्सकसँग सहयोग लिने ।



तनावपूर्ण घटनापछि सामान्य दिनचर्यामा फर्कन असहज हुन सक्दछ, तर राम्रो निद्रालाई प्राथमिकता दिन सकियो भने हाम्रो शरीर र मन दुबैलाई फाइदा हुन्छ । माथिका सुझावहरू हामीले दैनिक दिनचर्यामा समावेश गरेर, हाम्रो निद्रामा सुधार ल्याउन सक्दछौं ।

स्वस्थ निन्द्रा



Australian Aid
cbm global disability inclusion
Centre for Mental Health & Counselling-Nepal
कर्णाली प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

परिचय

कुनै पनि तनावपूर्ण घटनाहरुले हाम्रो जिवनका विभिन्न पक्षहरुसँगै हाम्रो सुस्वास्थ्यमा पनि असरहरु पारिरहेका हुन्छन । यस्ता तनावपूर्ण घटनाहरु पारिवारिक कलह, व्यक्तिगत असफलता, आर्थिक संकट, सामाजिक विभेद वा विपदले पनि सिर्जना गर्न सक्दछन । तनावपूर्ण घटनाहरुले असर पार्ने पक्षहरु मध्ये निन्द्रा एक प्रमुख पक्ष हो । तनापूर्ण घटनाले हाम्रा दैनिकि, तनावको स्तर र हाम्रो सामाजिक र भौतिक वातावरणमा असर पार्ने भएकाले हामीले निन्द्रामा समस्या महशुस गर्ने गर्दछौ । त्यसो त हाम्रो जिवनमा कुनै तनावपुर्ण वा आघातजन्य घटना हुँदा हाम्रो निद्रामा समस्या आइरहेको हुन्छ । तर विपद् पछिको समयमा अन्य अवस्था भन्दा बढि व्यक्तिले निद्रामा समस्या अनुभव गर्दछन् ।

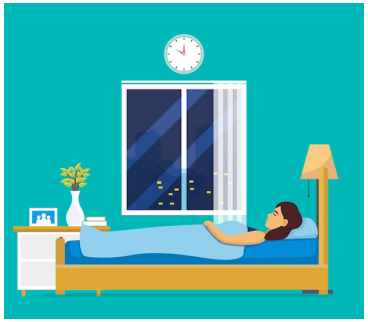
निन्द्रामा समस्या आउनु, तनावपूर्ण घटनाहरु पछि हामीले महशुस गर्ने डर र चिन्ताका कारणले हुने गर्छन् । डर वा तनावले गर्दा हाम्रो मनमा धेरै सोचाई आउछ । यसले हाम्रो समयमा निदाउने क्षमतालाई प्रभावित पारेर निद्रामा समस्या ल्याउन सक्दछन् । विहान चाडै निद्रा खुल्ने, राति ढिला निन्द्रा लाग्ने, राति विच विचमा निद्रा खुल्ने र निद्राबाट प्रयाप्त आराम भएको महशुस नहुने पनि निद्रामा गडबडिका कारण देखिने समस्याहरु हुन् । त्यसै गरेर कतिपयले यस्तो समयमा नराम्रो सपना देख्ने र निद्रा खुलेपछि निदाउन निकै गाह्रो हुने कुरा पनि महशुस गर्न सक्दछन् । यस सामग्रीले तनावपूर्ण घटना वा सामन्य समयमा स्वास्थ्य निद्रालाई सहयोग पुऱ्याउने उपायहरुबारे जानकारी दिइएको छ ।

निद्राको स्वच्छता

स्वास्थ्य निद्राका लागि हामिले गर्ने अभ्यास र बानीलाई नै निद्राको स्वच्छता भनेर बुझिन्छ । निन्द्राका लागि एकनासको दिनचर्या विकास र समयलाई व्यवस्थापन गर्नाले हाम्रो शरीरको आरामको आवश्यकता पुरा भएर निद्राको गुण्स्तरमा सुधार ल्याउन सहयोग पुग्दछ ।

राम्रोसंग निदाउन सहयोग पुऱ्याउने उपायहरु:

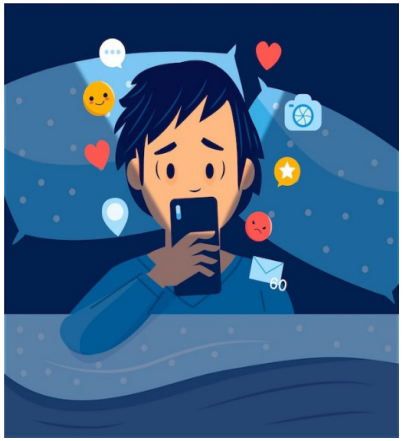
१. निदाउनका लागि ओछ्यानमा जाने र विहान ब्युझने समय एकनासको राख्ने प्रयास गर्ने ।



२. निदाउने कोठा र ओछ्यानलाई सकेसम्म आरामदायी, शान्त र अध्यारो बनाउन प्रयास गर्ने ।



३. ओछ्यानलाई सम्भव भएसम्म सुत्न बाहेक अरु कामका लागि प्रयोग नगर्ने ।



४. ओछ्यानमा निदाउन प्रयास गरेर धेरै समय विताउनु भन्दा निद्रा लागे पछि मात्र जाने ।



५. ओछ्यानमा पल्टदा २० मिनटसम्म पनि निद्रा लागेन भने ओछ्यानबाट निस्किएर शरीरलाई शान्त बनाउने वा बोरिङ्ग लाग्ने काम गर्ने जस्तै बत्ति नबालेर शान्तसंग बस्ने बोरिङ्ग किताव पढ्ने, १०० बाट १ सम्म उल्टो गिन्ती गर्ने, आफैले हाई गर्ने प्रयास गर्ने ।



६. निदाउने कोठामा मोबाइल, ल्यापटप, काम वा पढाईसँग सम्बन्धित कुराहरुको प्रयोग सिमित गर्ने ।

