

बेहतर नींद के लिए 5 कदम उठाकर खुद को चुनौती दें



क्या आपको पर्याप्त नींद आती है? विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि वयस्कों को हर रात कम से कम 7 घंटे की अच्छी नींद लेनी चाहिए। विश्व भर में लगभग 3 में से 1 वयस्क व्यक्ति को पर्याप्त नींद नहीं मिलती।*

नियमित रूप से अच्छी नींद लेने से आपको अच्छा महसूस होने और दिन में बेहतर ढंग से काम करने में मदद मिलती है — यह आपके स्वास्थ्य और खुशहाली को दीर्घकालिक रूप से सपोर्ट देता है। वास्तव में, शारीरिक स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा कार्य के लिए नींद आवश्यक है। यह भावनात्मक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य में भी प्रमुख योगदान देता है, तथा तनाव, डिप्रेशन और चिंता को कम करने में मदद करता है।

यहां एक वर्कशीट दी गई है जो आपको अच्छी नींद की आदत डालने में मदद करेगी। इसे भरें और फिर बेहतर नींद के लिए खुद को चुनौती दें।

चरण 1: अपनी वर्तमान में नींद की आदतों की त्वरित सूची बनाइये।

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर इस आधार पर दीजिए कि आपके लिए अधिकांश दिन साधारणतः क्या सच होता है।

प्रश्न	उत्तर
1. औसतन, आपको हर रात कितनी नींद मिलती है?	
2. आप किस समय सोते हैं?	
3. आप किस समय जागते हैं?	
4. क्या आप तुरंत उठ जाते हैं या उठने में देर करते हैं?	
5. जब आप सोते हैं तो क्या आपका कमरा ठंडा रहता है?	
6. क्या आपको अपना बिस्तर और बिछौना आरामदायक लगता है?	
7. क्या आप अपने बिस्तर का उपयोग नींद और सेक्स के अलावा किसी अन्य काम के लिए करते हैं?	

चरण 2: अपने समय और प्रतिबद्धताओं की त्वरित सूची बनाइये।

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर इस आधार पर दीजिए कि आपके लिए अधिकांश दिन साधारणतः क्या सच होता है।

प्रश्न	उत्तर
1. सुबह तैयार होने के लिए आपको कितना समय लगता है?	
2. सोने के लिए तैयार होने में आपको कितना समय लगता है?	
3. आप अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने में कितना समय व्यतीत करते हैं (उदाहरण के लिए, काम, परिवार, घरेलू कामकाज)?	
4. आप कितनी बार और दिन के किस समय व्यायाम करते हैं?	
5. दिन भर में आप कैफीन या शराब का कितना सेवन करते हैं? कब?	
6. दिन में आप किस किस समय खाना खाते हैं?	
7. सोने से 30 मिनट पहले आप क्या करते हैं?	

चरण 3: अच्छी नींद के लिए इन टिप्स पर विचार करें।

आपका मन और शरीर नियमित नींद के कार्यक्रम से बेहतर ढंग से समायोजित होते हैं। दैनिक दिनचर्या का पालन करने से भी आपके शरीर को दिन भर समय के संकेत देने में मदद मिल सकती है।

रात को अच्छी नींद पाने के लिए निम्नलिखित में से कितने टिप्स का आप पहले से ही पालन कर रहे हैं?

टिप	हाँ/नहीं
1. आरामदायक नींद के लिए माहौल बनाएं, जिसमें बिछौना, जगह को ठंडा रखना, और प्रकाश और शोर को कम या अवरुद्ध करना शामिल हैं।	
2. हर रात एक ही समय पर सोएं और हर सुबह एक ही समय पर उठें	
3. हर रोज 30 मिनट प्राकृतिक प्रकाश प्राप्त करें, जैसे अपनी खिड़कियों के कवर खोलकर, बाहर बैठकर या प्रकाश थेरपी बक्से का उपयोग करके	
4. हर रोज एक ही समय पर भोजन करें।	
5. नियमित रूप से दैनिक गतिविधि करें	
6. सोने से पहले कम से कम 30 मिनट तक विश्राम करें, जैसे कि कोई किताब पढ़कर या कोई अन्य शांत करने वाली गतिविधि करके	
7. कैफीन और शराब का सेवन सीमित करें, विशेष रूप से शाम के समय, क्योंकि ये दोनों नींद में खलल डाल सकते हैं	

चरण 4: एक प्लान बनाएं।

अपने लिए "बेहतर नींद" का प्लान बनाने के लिए उपरोक्त सभी बातों पर विचार करें।

मेरा प्लान	मेरा लक्ष्य
1. हर रोज, मुझे --- पर जागना चाहिए	
2. मेरी सोने की दिनचर्या में शामिल है	
3. हर रात, मुझे --- पर सोना चाहिए	
4. हर रात, मुझे -- पर समापन शुरू कर देना चाहिए	
5. हर रोज, मैं प्राकृतिक प्रकाश प्राप्त कर सकता/ती हूँ (पट्टे खोलकर, टहलने के लिए जाकर)	
6. हर रोज, मुझे अपनी जिम्मेदारियों और प्रतिबद्धताओं, जैसे कि काम, परिवार और घरेलू कामकाज, को पूरा करने के लिए इतने समय की आवश्यकता होती है	
7. अन्य तरीके जिनसे मैं बेहतर सोने में खुद की मदद कर सकता हूँ, उनमें शामिल हैं	

