

आप बेहतर नींद के लिए क्या कर सकते हैं

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

पुरानी आदतों को छोड़ने के बजाय सोने के लिए नई आदतें बनाएँ। आप अपने नींद के तौर-तरीकों और आदतों को समझने में मदद पाने के लिए एक निद्रा डायरी रखकर शुरू करना चाह सकते हैं।

बेहतर नींद लेने में आपकी मदद के लिए इन नींद संबंधी सरल दिशानिर्देशों का पालन करें।

घंटे नियमित रखें।

- सप्ताहांत सहित, प्रत्येक दिन नींद से जगने का नियमित समय तय करें।
- झपकी न लें। यदि आपके लिए झपकी लेना आवश्यक हो, तो कम समय तक लें। अपराह्न के आरंभ में 15 से 30 मिनट के लिए झपकी लें।

काफी भरा हुआ या बहुत भूखा पेट लेकर न सोएँ।

- यदि आप सोने से पहले अत्यधिक मात्रा में भोजन करते हैं, तो आपके पेट को कई घंटे तक काम करना पड़ता है। यदि आपके लिए देर से खाना जरूरी हो, तो हल्का खाना खाएँ।
- यदि आपका पेट खाली है, तो भी सोना मुश्किल हो सकता है। यदि आप डाइटिंग कर (संतुलित आहार ले) रहे हैं, तो सोने से पहले कम कैलोरी वाला स्नैक लें।

प्रत्येक दिन व्यायाम करें लेकिन सोने से ठीक पहले नहीं।

- देर शाम को अत्यधिक व्यायाम आपकी श्वास और हृदय गति को बढ़ाता है। यह तनाव मुक्ति में बाधा पैदा करता है।
- व्यायाम करने के लिए दिन में कोई पहले का समय निर्धारित करें। बिस्तर पर जाने से पहले आराम से टहलें। रात को तनावरहित होने में आपकी मदद करने के लिए स्ट्रेचिंग (तनन) या योग जैसे हल्के व्यायामों का अभ्यास करें।

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

सोने के समय का नित्यक्रम विकसित करें।

- नित्यक्रम निर्धारित करें ताकि आपके शरीर को पता चले कि सोने का समय हो गया है। उदाहरण के लिए, कुछ तनावमुक्त करने वाला संगीत सुनें, फिर 10 मिनट के लिए पढ़ें, अपने दाँतों को ब्रश करें और सोने के लिए चले जाएँ।

अपने बिस्तर को सोने या सेक्स करने की जगह के रूप में रखें।

- बिस्तर पर न तो खाएँ, न ही लिखें, न तो टीवी देखें और न ही फ़ोन पर बात करें।
- बेडरूम को अंधेरा, शांत और थोड़ा ठंडा रखें ताकि आपको सोने में मदद मिल सके।
- किसी फैन या ह्वाइट नॉइज़ मशीन, ईयर प्लग्स या हेडफ़ोन्स का प्रयोग उन शोरों को रोकने के लिए करें जो आपको रात में परेशान कर सकते हैं।
- जब तक आपको नींद न आए तब तक बिस्तर पर न जाएँ। यदि आप 15 से 20 मिनट के बाद नहीं सो जाते हैं, तो उठें और दूसरे कमरे में चले जाएँ और तनावमुक्त होने के लिए कुछ करें। जब आप नींद महसूस करें, तो बिस्तर पर वापस चले जाएँ।

दिन जब ख़त्म होने के करीब आए, तब अपनी गतिविधियों को कम कर दें।

- सोने के समय से ठीक पहले काम या घर के कामों में व्यस्त न रहें। सोने के समय से कम से कम 30 मिनट पहले खुद को अपने कार्यों से अलग कर लें और सुखदायक, शांत गतिविधियों को निष्पादित करें जो आपको तनावरहित होने में मदद करें।
- गर्म स्नान का प्रयास करें।
- बिस्तर पर जाने से 30 मिनट या उससे अधिक पहले खुद को अपने सेल फ़ोन, लैपटॉप, टैबलेट, टीवी और अन्य उपकरणों से डिस्कनेक्ट कर लें। इन उपकरणों से निकलने वाले प्रकाश आपके सोने को मुश्किल बना सकते हैं।

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

सिगरेट, सेकंड हैंड स्मोक (धूम्रपान) और कैफ़ीन का सेवन करने से परहेज करें।

- उत्तेजक पदार्थ रात में घंटों तक आपकी नसों को प्रभावित कर सकते हैं।
- देर दोपहर तक और शाम को कैफ़ीन का सेवन करने से परहेज करें।
- इसके अलावा, सोते समय शर्करा युक्त, अधिक कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य-पदार्थों को खाने से परहेज करें।

रात के खाने के बाद शराब न पीएँ।

- देर शाम शराब पीने से आपको नींद आने में मदद मिल सकती है। हालाँकि, जैसे ही अल्कोहल का असर खत्म हो जाता है, आप बेचैन हो सकते हैं और जल्दी जाग सकते हैं।

दिन के समय सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहें।

- प्राकृतिक प्रकाश को अंदर आने देने के लिए पर्दे या पट्टियों को खोल दें।
- यदि प्राकृतिक प्रकाश आपको उपलब्ध नहीं है, तो प्रकाश बॉक्स का प्रयोग करने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

यदि इन दिशानिर्देशों का पालन करने के बाद भी आप पूरी रात की नींद लेने के लिए संघर्ष करते हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर उपचार के ऐसे विकल्पों की संस्तुति कर सकता है, जो आपके लिए सर्वोत्तम हैं।