

# ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਗਾਤ ਭਰ ਦੀ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ



ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ



ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

# ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

---

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਡੇ ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੈਂਟਰ ਡੀ ਰੀਚੇਰਚ ਡੇ ਲ'ਇੰਸਟੀਟੂਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੇਅਰ ਡੀ ਗੇਰੀਆਟਰੀ ਡੀ ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਵਿਖੇ ਜੇਰੀਐਟਿਰਕ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਏਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕਲ ਸੈਂਸੀਅਰ ਚੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚਾਰਲਸ ਐੱਮ. ਮੋਰਿਨ, Ph.D. ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਕਿਤਾਬ *Vaincre les ennemis du sommeil*, ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਐਡੀਸ਼ਨਸ ਡੇ ਲ'ਹੋਮ ਦੁਆਰਾ 2009 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ 10-12 ਘੰਟੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸੌਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਯਥਾਰਥਕ ਹੈ, ਅਤੇ 6 ਸਰਲ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



# ਰਾਤ ਭਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 6 ਕਦਮ

## ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ - ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਣਨੀਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਸਲਾਈਨ ਸਲੀਪ ਪਰੋਫਾਈਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰੋ।

## ਦੂਜਾ ਕਦਮ - ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਤੀਜਾ ਕਦਮ - ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ।

## ਚੌਥਾ ਕਦਮ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਨੀਂਦ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ: ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਦੇ, ਦਵਾਈਆਂ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ), ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ, ਜਾਂ ਦਰਦ।

## ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ - ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਲਾਭ

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬੈਂਡਰੂਮ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਹਨੇਰਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ।

## ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ - ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਪੰਨਾ 19 ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਟੋਪੀਰਿਗ-ਆਫ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

# ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ - ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

	ਸੋਮਵਾਰ
1. ਕੱਲ, ਮੈਂ _____ ਤੋਂ _____ ਤੱਕ ਝਪਕੀ ਲਈ ਸੀ। (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ।)	ਦੁਪਹਿਰ 1:50 ਤੋਂ 2:30 ਵਜੇ ਤੱਕ
2. ਕੱਲ, ਮੈਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ _____ ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਦਵਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ _____ ਔਸ ਅਲਕੋਹਲ ਲਿਆ।	ਇਮੋਵੇਨ 3.75 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
3. (a) ਮੈਂ _____ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ (b) ਮੈਂ _____ ਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ।	ਰਾਤ 10:45 ਵਜੇ ਰਾਤ 11:15 ਵਜੇ
4. ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ _____ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌ ਗਿਆ।	60 ਮਿੰਟ
5. ਮੈਂ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ _____ ਵਾਰ ਉੱਠਿਆ। (ਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੱਸੋ।)	3
6. ਮੈਂ ਹਰ ਵਾਰ _____ ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਾਗਦਾ ਸੀ। (ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ ਜਾਗਦੇ ਰਹੇ।)	10, 5, 45
7. ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ, ਮੈਂ _____ ਵਜੇ ਉੱਠਿਆ। (ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਮ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।)	ਸਵੇਰੇ 6:20 ਵਜੇ
8. ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ, ਮੈਂ _____ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ।	ਸਵੇਰੇ 6:40 ਵਜੇ
9. ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ:	64%
10. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਠਿਆ, ਮੇਰੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਸੀ: 1 = ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, 2 = ਥਕਾਵਟ, 3 = ਔਸਤ, 4 = ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ, 5 = ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ।	2
11. ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਸੀ: 1 = ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ, 2 = ਬੇਚੈਨ, 3 = ਔਸਤ, 4 = ਡੂੰਘਾ, 5 = ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ।	3



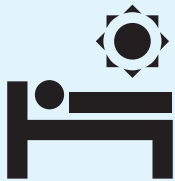
ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ, ਅਤੇ 100 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸੁਖੋਗਤਾ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਪਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

$$\frac{\text{ਨੀਂਦ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ}}{\text{ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ}} \times 100 = \text{ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ}$$

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਪਾਤ 85% ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋ। 85% ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਉੱਠ ਸਕੋ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਸਪੀਲ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਭਰਨਾ। ਏਥੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਾਈਨ ਦਰ ਲਾਈਨ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ:

## a) ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ



### ਲਾਈਨ 1 - ਝਪਕੀ

ਉਹ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਪਏ ਸੀ (ਅਣਜਾਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਝਪਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸੌਂਦੇ ਹੋ)।



### ਲਾਈਨ 2 - ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਹਾਇਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੋ।



### ਲਾਈਨ 3 - ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਉਹ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਗਏ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ 11:00 ਵਜੇ ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਸਮੇਂ (11:00 pm ਅਤੇ 11:15 pm) ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



### ਲਾਈਨ 4 - ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦੱਸੋ।



### ਲਾਈਨ 5 - ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਸੰਖਿਆ

ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਸੀ, ਇਹ ਦੱਸੋ।



### ਲਾਈਨ 6 - ਜਾਗਣ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3 ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ, 1 ਘੰਟਾ, 30 ਮਿੰਟ)।



### ਲਾਈਨ 7 - ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਉੱਠੇ ਸੀ।



### ਲਾਈਨ 8 - ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ

ਉਹ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠੇ ਸੀ।



### ਲਾਈਨ 9 - ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ (ਦੇਖੋ ਕਿ ਪੰਨਾ 7 ਤੇ ਇਸਦੀ ਗਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ)।



### ਲਾਈਨ 10 - ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਆਪਣੇ ਸਵੇਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 5 ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਦਰਜਾ ਦਿਓ (ਜਿੱਥੇ 1 ਦਾ ਮਤਲਬ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ 5 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)।



### ਲਾਈਨ 11 - ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 5 ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਦਰਜਾ ਦਿਓ (ਜਿੱਥੇ 1 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਭਿਆਨਕ ਰਾਤ ਅਤੇ 5 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਾਤ)।

## b) ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਫਿਰ 100 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਮਿੰਟ ਹਰੇਕ ਕਾਰਕ ਲਈ, ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ 60 (ਮਿੰਟ ਪਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨੰਬਰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਿੰਟ ਜੋੜੋ।

### 1. ਕੁੱਲ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ। ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੁੱਲ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ 60 (ਮਿੰਟ ਪਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨੰਬਰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਿੰਟ ਜੋੜੋ।

**ਉਦਾਹਰਨ:** : ਪੰਨਾ 4 ਤੇ ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ 11:15 ਵਜੇ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸੌ ਗਏ (ਲਾਈਨਾਂ 3b ਅਤੇ 4)। ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 00:15 ਵਜੇ ਸੌਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 6:20 ਵਜੇ ਉੱਠੇ (ਲਾਈਨ 7)। ਤੁਹਾਡਾ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 6 ਘੰਟੇ 5 ਮਿੰਟ ਜਾਂ 365 ਮਿੰਟ (6 ਘੰਟੇ  $\times$  60 ਮਿੰਟ) + 5 ਮਿੰਟ = 365) ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਲ 60 ਮਿੰਟਾਂ (ਲਾਈਨ 6) ਲਈ 3 ਵਾਰ ਜਾਗ ਗਏ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਲ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 305 ਮਿੰਟ (365 ਮਿੰਟ - 60 ਮਿੰਟ = 305) ਹੋਵੇਗਾ।

**ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਲ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 305 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗਾ।**

### 2. ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ। ਕੁੱਲ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ 60 (ਮਿੰਟ ਪਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨੰਬਰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ।

**ਉਦਾਹਰਨ:** ਪੰਨਾ 4 ਤੇ ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ 10:45 ਵਜੇ (ਲਾਈਨ 3a) ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਗਏ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 6:40 ਵਜੇ (ਲਾਈਨ 8) ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ 7 ਘੰਟੇ ਹੋਵੇਗਾ। 55 ਮਿੰਟ ਜਾਂ 475 ਮਿੰਟ (7 ਘੰਟੇ  $\times$  60 ਮਿੰਟ) + 55 ਮਿੰਟ = 475)।

**ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ 475 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗਾ।**

### 3. ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵੰਡੋ ਅਤੇ 100 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ।

$$\frac{\text{ਨੀਂਦ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ}}{\text{ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ}} \times 100 = \text{ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ}$$

**ਉਦਾਹਰਨ:**

$$\frac{\text{ਸੌਣ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ}}{\text{ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ}} = \frac{305 \text{ ਮਿੰਟ}}{475 \text{ ਮਿੰਟ}} \times 100 = 64\%$$

\* ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਵਾਲੇ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ 60 ਮਿੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਗਣਨਾ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਭਰੋ, ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।





# ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ

\_\_\_\_\_ ਤੋਂ \_\_\_\_\_ ਦਾ ਹਫ਼ਤਾ

	ਐਤਵਾਰ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ
1. ਕੱਲ, ਮੈਂ _____ ਤੋਂ _____ ਤੱਕ ਝਪਕੀ ਲਈ ਸੀ। (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ।)							
2. ਕੱਲ, ਮੈਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ _____ ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਦਵਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ _____ ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਸੀ।							
3. (a) ਮੈਂ _____ ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਗਿਆ ਅਤੇ (b) ਮੈਂ _____ ਵਜੇ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।							
4. ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ _____ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌ ਗਿਆ।							
5. ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ _____ ਵਾਰ ਜਾਗਿਆ। (ਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੱਸੋ।)							
6. ਮੈਂ ਹਰ ਵਾਰ _____ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਗਦਾ ਸੀ। (ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ।)							
7. ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ, ਮੈਂ _____ ਵਜੇ ਉੱਠਿਆ। (ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਮ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।)							
8. ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ, ਮੈਂ _____ ਵਜੇ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਇਆ।							
9. ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹੈ:							
10. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਠਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਸੀ: 1 = ਬੱਕਿਆ, 2 = ਬਕਾਵਟ, 3 = ਔਸਤ, 4 = ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ, 5 = ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ।							
11. ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਇਹ ਸੀ: 1 = ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ, 2 = ਬੇਚੈਨ, 3 = ਔਸਤ, 4 = ਡੂੰਘਾ, 5 = ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ।							

# ਦੂਜਾ ਕਦਮ - ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ



## 1. ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲਓ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



## 2. ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਸੇਟ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੌਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਲਦੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ।



## 3. ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ: ਉਬਾਸੀ, ਭਾਰੀ ਪਲਕਾਂ, ਆਦਿ।



## 4. 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਓ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ: ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਮੀਠਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ।



## 5. ਨਿਯਮਤ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉੱਠਣਾ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ।



6. ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## 7. ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਝਪਕੀ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## 8. ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੁੱਲ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸੁਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 85% ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਤੀਜਾ ਕਦਮ - ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ

1. ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ 5-7 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ



**ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਰਾਤ ਕੇਵਲ 5 ਤੋਂ 7 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:

ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਜਾਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਝਪਕੀ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

2. ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।



**ਗਲਤ।** ਹਾਲਾਂਕਿ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਪਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ ਔਸਤਨ 6 1/2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਸਾਧਾਰਨ ਦਿਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

# ਤੀਜਾ ਕਦਮ - ਮਿਥਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ

## 3. ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਬਦਲ



**ਗਲਤ।** ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਕ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਢਾਪੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਦੇ, ਜੀਵਨ-ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ), ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਘੜੀ, ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 4. ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਦਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



**ਗਲਤ।** ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ। ਸੈਡੇਟਿਵ ਸੰਮੇਹਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੂੜ੍ਹ-ਚਿੱਤਤਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਵਾਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।



# ਚੌਥਾ ਕਦਮ – ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤਨਾਵ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਅਨੁਭੂਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ)। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਿਹਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਗਾਈਡ ਕੀਤੀਆਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਹਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆ। ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਈ, ਚਾਰਲਸ ਐੱਮ. ਮੋਰਿਨ, ਵੈਨਕਰੇ ਲੇਸ ਐਨੇਮਿਸ ਡੂ ਸੋਮਮੇਲ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸਲੀਪਵੈਲ ([mysleepwell.ca](http://mysleepwell.ca)) ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।



## ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਤੇ ਰੱਖੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਲਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



# ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਕੱਸਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਪਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਹੱਥ, ਬਾਹਾਂ
- ਮੱਥੇ, ਖੋਪੜੀ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ
- ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮੂੰਹ, ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜਬਾੜੇ, ਠੋਡੀ
- ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲਾ
- ਮੋਢੇ, ਛਾਤੀ, ਉਪਰਲੀ ਪਿੱਠ
- ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ
- ਨੱਤ
- ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੱਸਣ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਸਮੂਹ ਲਈ ਇਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੱਸਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਮੁੱਖ ਪੱਖ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਪੱਖੀ ਹੋ ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਰੁੱਪ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਸਤਹ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕੱਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ 3 ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਸਿਹਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਸਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਬੱਸ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਭਾਗ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਠੀਏ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਸਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



# ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸੋਧੋ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੁਹਰਾ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਮੈਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੋੜ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?”

## ਮਾਨਿਸਕ ਕਲਪਨਾ (ਸ਼ਾਂਤਿ ਚਿੱਤਤਾ ਦਾ ਚਿਤਰਣ)

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਦਿਰਸ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਦਿਰਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ:

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਕੋਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਰੇਤਲੇ ਬੀਚ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦਿਸਹੱਦੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਤੇ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਰੇਤ ਨਿੱਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਤਰੰਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਪਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।





# ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ - ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭ



ਕੈਫੀਨ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜਗਾ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।



ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ।



ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਕਰੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੇਹੱਦ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਖਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।



ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਗੱਦਾ ਅਤੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।



ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ।

# ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ - ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਕੁਦਰਤੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬੇਤਲਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ। ਦੇਰ-ਸਵੇਰ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਬਕਾਇਦ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲਤ ਸਰੀਰਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਹੱਲ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਉਪਯੋਗ ਵੀ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਦੇ ਖਤਰੇ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੇਪਰਿੰਗ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧਾਈਆਂ!



# ਟੇਪਰਿੰਗ- ਆਫ ਪਰੋਗਰਾਮ

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਇਸ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹਫ਼ਤੇ	ਟੇਪਰਿੰਗ ਅਨੁਸੂਚੀ							✓
	ਐਤਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ	
1 ਅਤੇ 2								
3 ਅਤੇ 4								
5 ਅਤੇ 6								
7 ਅਤੇ 8								
9 ਅਤੇ 10								
11 ਅਤੇ 12								
13 ਅਤੇ 14								
15 ਅਤੇ 16								
17 ਅਤੇ 18								

## ਵਿਆਖਿਆ

ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ  
 ਅੱਧੀ ਖੁਰਾਕ  
 ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ  
 ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ