

# بغیر دوا کے رات کی اچھی نیند کیسے حاصل کریں



Health  
Canada

Santé  
Canada

مالی تعاون



یہاں بیان کردہ خیالات ضروری نہیں کہ ہیلتھ  
کینیڈا کے خیالات کی نمائندگی کریں۔

# تعارف

اس گائیڈ کو یونیورسٹی ڈی مونٹریال سے وابستہ سینٹر ڈی ریچرچی ڈی انسٹی ٹیوٹ یونیورسٹی ڈی جیریٹری ڈی مونٹریال میں جیریٹک ہیلتھ اینڈ ایجننگ کے حوالے سے مائیکل سوسیئر چیئر کی طرف سے سپانسر کیا گیا ہے۔ یہ مواد چارلس ایم مورن، پی ایچ ڈی کی اجازت سے ان کی کتاب وینکری لیس اینیمس ڈو سومیل پر مبنی ہے، جو 2009 میں ایڈیشنز ڈی ایل ہوم نے شائع کی تھی۔

بہت سے لوگ چاہتے ہیں کہ ہر رات 10-12 گھنٹے بلا تعطل نیند سوئے مگر صرف چند خوش قسمت ہی اس مقصد کو حاصل کر پاتے ہیں۔ یہ کتابچہ حقیقت پسندانہ طرز عمل کا ایک خاکہ پیش کرتا ہے، اور بتاتا ہے کہ آپ 6 آسان اقدامات پر عمل کر کے اپنے لئے بہترین رات کی نیند کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



# رات کی اچھی نیند حاصل کرنے کے لئے 6 اقدامات

## مرحلہ 1 - ایک نیند کی ڈائری رکھیں

اور اپنی نیند کی پیش رفت کو نوٹ کریں تاکہ آپ کو کسی بہترین حکمت عملی کا انتخاب کرنے میں مدد مل سکے۔

## مرحلہ 2 - نیند کی اچھی عادات بنائیں۔

Developing good sleep habits will improve your sleep.

## مرحلہ 3 - غلط فہمیوں کو دور کریں

نیند کے بارے میں کسی بھی غلط فہمی کو دور کریں اور صحیح معلومات حاصل کریں۔

## مرحلہ 4 - روزانہ کی ذہنی تناؤ کو دور کریں

آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ مختلف مسائل نیند پر اثر انداز ہوتے ہیں: مثلاً طبی اور نفسیاتی مسائل، ادویات، طرز زندگی میں تبدیلیاں مثال کے طور پر ریٹائرمنٹ، حیاتیاتی عوامل، یا درد وغیرہ۔

## مرحلہ 5 - بہتر نیند کی صحت کا فائدہ اٹھائیں۔

سونے سے پہلے کیفین، نکوٹین، الکوحل اور ورزش سے پرہیز کریں۔ بیڈروم نیند پر اچھا اثر ڈالنے والا ہونا چاہئے: تاریک، پرسکون اور آرام دہ اور درمیانی درجہ حرارت والا بیڈروم استعمال کریں۔

## مرحلہ 6 - نیند کی گولیوں کا استعمال چھوڑ دیں

اگر آپ فی الحال نیند کی گولیاں لے رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا اپنے فارماسسٹ کی نگرانی میں صفحہ 19 پر فراہم کردہ گولیوں کا استعمال چھوڑنے کے پروگرام پر عمل کریں۔

# مرحلہ 1 - ایک نیند کی ڈائری رکھیں

نیند کی ڈائری آپ کی نیند کی کارکردگی کی پیمائش کرتی ہے۔ نیند کی ڈائری کی ایک مثال یہ ہے

پیر	
دوپہر 1:50 بجے سے 2:30 بجے تک	کل، میں نے ___ سے ___ تک نیند لی - (اپنی مجموعی نیند کی نشاندہی کریں۔)
اموین 3.75 ملی گرام	کل، میں نے نیند میں مدد لینے کے لئے ___ ملی گرام دوا اور / یا ___ اونس شراب لی۔
10:45 بجے 11:15 بجے	الف - میں ___ پر سو گیا اور ب - میں نے ___ پر لائٹس بند کر دیں۔
60 منٹ	لائٹس بند کرنے کے بعد، میں ___ منٹ میں سو گیا۔
3	میں رات کے دوران ___ بار جاگتا ہوں۔ (تعداد کی نشاندہی کریں۔)
45, 5, 10	میں ہر بار ___ منٹ کے لئے جاگتا تھا۔ بتائیں کہ آپ ہر بار کتنے منٹ جاگتے ہیں۔
صبح 6:20 بجے	آج صبح، میں ___ پر نیند سے اٹھا۔ (اپنے جاگنے کے آخری وقت کی نشاندہی کریں)
صبح 6:40 بجے	آج صبح، میں ___ پر بستر سے باہر نکلا۔
64 فیصد	میری نیند کی استعداد یہ ہے
2	جب میں اٹھا تو میری عمومی جسمانی حالت یہ تھی: 1 = بہت تھکا ہوا / 2 = تھکا ہوا / 3 = اوسط / 4 = آرام / 5 = بہت اچھی طرح آرام۔
3	مجموعی طور پر، کل رات میری نیند یہ تھی: 1 = بہت بے چین / 2 = بے چین / 3 = اوسط / 4 = گہری نیند 5 = بہت گہری نیند

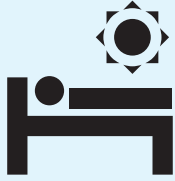
اپنے کل نیند کے وقت کو بستر میں گزارے گئے کل وقت سے تقسیم کر کے ، اور 100 سے ضرب دے کر ، آپ کو اپنی نیند کی استعداد کا تناسب ملے گا۔

**نیند کا کل وقت / بستر میں گزارا گیا کل وقت X 100 = نیند کی**

اگر آپ کا تناسب 85 فیصد سے زیادہ ہے تو یہ اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آپ اچھی نیند لے رہے ہیں۔ 85 فیصد سے کم تناسب اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آپ کو نیند بڑھانے کے لئے اقدامات کرنے کی ضرورت ہے ، تاکہ صبح اچھی طرح سے آرام سے جاگ سکیں۔

سب سے پہلا قدم نیند کی ڈائری پر کرنا ہے۔ لائن بہ لائن اسے پر کرنے کا طریقہ یہ ہے :

## الف۔ نیند کی ڈائری کو کیسے پر کیا جائے ، اس کے بارے میں ہدایات



### لائن 1 - نیند

وہ وقت لکھیں جب آپ نے سونا شروع کیا اور جب آپ بیدار ہوئے بشمول غیر ارادی نیند جیسے ٹی وی دیکھتے ہوئے سونا۔



### لائن 2 - نیند کے معاونات

سونے میں مدد لینے کے لئے آپ جو دوا لیتے ہیں، اس کی نشاندہی کریں ، کاؤنٹر پر اور / یا تجویز کردہ ، اور آپ سونے میں مدد کے لئے کتنی مقدار میں شراب لیتے ہیں۔



### لائن 3 - سونے کے اوقات

اس وقت کی نشاندہی کریں جب آپ ایک رات پہلے سونے گئے تھے۔ مثال کے طور پر ، اگر آپ رات 11:00 بجے سونے جاتے ہیں لیکن آپ لائٹس بند کرنے سے 15 منٹ پہلے پڑھتے ہیں تو ، آپ کو دونوں اوقات لکھنے چاہئے (رات 11:00 بجے اور 11:15 بجے)۔



### لائن 4 - سونے کا وقت

اپنے بہترین اندازے کی نشاندہی کریں کہ لائٹس بند کرنے کے بعد آپ کو سونے میں کتنا وقت لگا۔



**لائن 5 - آپ کتنی بار جاگتے ہیں**  
رات کے دوران آپ کتنی بار بیدار ہوئے اس کی نشاندہی کریں۔



**لائن 6 - جاگنے کے اوقات کا دورانیہ**  
اندازہ لگائیں کہ جب بھی آپ جاگتے ہیں تو آپ رات کو کتنی دیر جاگتے ہیں۔  
اگر آپ 3 بار بیدار ہوئے تو ، آپ کو 3 مختلف نمبروں کی نشاندہی کرنی  
چاہئے (مثال کے طور پر 10 منٹ ، 1 گھنٹہ ، 30 منٹ)۔



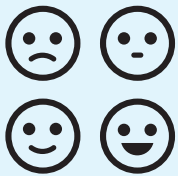
**لائن 7 - صبح جاگنے کا وقت**  
بتائیں کہ آپ بستر سے باہر نکلنے سے پہلے کس وقت بیدار ہوئے۔



**لائن 8 - جب آپ بستر سے باہر نکلے**  
اس وقت کی نشاندہی کریں جب آپ اپنے دن کا آغاز کرنے کے لئے بستر  
سے باہر نکلے ہیں۔



**لائن 9 - نیند میں بہتری**  
اپنی نیند کی کارکردگی کی نشاندہی کریں (صفحہ 7 پر اس کا حساب لگانے  
کا طریقہ دیکھیں)۔



**لائن 10 - بستر سے باہر نکلنے پر تھکاوٹ کی سطح**  
اپنی صبح کی تھکاوٹ کی سطح کو 1 سے 5 سکیل پر درجہ بندی  
کریں (جہاں 1 کا مطلب ہے اچھا محسوس نہ کرنا اور 5 کا مطلب حیرت  
انگیز طور پر اچھا محسوس کرنا)۔



**لائن 11 - نیند کا معیار**  
اپنی نیند کو 1 سے 5 پیمانے پر درجہ بندی کریں (جہاں 1 کا مطلب خوفناک  
رات ہے اور 5 کا مطلب ایک بہترین رات ہے)۔  
اپنی نیند کی استعداد کی نشاندہی کریں (صفحہ 7 پر اس کا حساب لگانے کا طریقہ دیکھیں)۔

## ب۔ اپنی نیند کی کارکردگی کا حساب لگائیں

اپنی نیند کی کارکردگی کا حساب لگانے کے لئے، آپ کو اپنے کل نیند کے وقت کو بستر میں گزارے گئے کل وقت سے تقسیم کرنے کی ضرورت ہے، پھر 100 سے ضرب دیں۔ ہمیشہ منٹوں یہ میں کام کریں۔

### 1. نیند کا کل وقت

سونے میں گزارے گئے کل وقت کا حساب لگائیں۔ آدھی رات کو جاگنے کا وقت کل نیند کے وقت سے نکال دیں۔ گھنٹوں کی کل تعداد کو 60 (منٹ فی گھنٹہ) سے ضرب دیں اور منٹوں میں اپنا نمبر حاصل کرنے کے لئے اضافی منٹ شامل کریں۔

مثال: صفحہ 4 پر نیند کی ڈائری کی مثال سے، آپ رات 11:15 بجے لائٹس بند کرنے کے 1 گھنٹے بعد سو گئے (لائن 3 بی اور 4)۔ آپ کا اندازہ ہے کہ آپ 12 بج کر 15 منٹ پر سو جائیں گے۔ آپ صبح 6:20 بجے بیدار ہوئے (لائن 7)۔ آپ کا سونے کا وقت 6 گھنٹے 5 منٹ یا 365 منٹ (6 گھنٹے  $\times$  60 منٹ) + 5 منٹ = 365 منٹ ہوگا۔

آپ بستر سے باہر آئے بغیر مجموعی طور پر 60 منٹ (لائن 6) کے لئے 3 بار جاگے، آپ کی نیند کا کل وقت 305 منٹ (365 منٹ - 60 منٹ = 305) ہوگا۔ آپ کی نیند کا کل وقت 305 منٹ ہوگا۔

### 2. بستر پر گزارا گیا کل وقت

بستر پر گزارے گئے کل وقت کا حساب لگائیں، جب سے آپ بستر پر گئے تھے اس وقت سے لے کر اگلی صبح جب آپ بستر سے باہر نکلے تھے۔ گھنٹوں کی کل تعداد کو 60 (منٹ فی گھنٹہ) سے ضرب دیں اور منٹوں میں اپنا نمبر حاصل کرنے کے لئے اضافی منٹ شامل کریں۔

مثال: صفحہ 4 پر نیند کی ڈائری کی مثال سے، آپ رات 10:45 بجے بستر پر گئے (لائن 3 اے) اور صبح 6:40 بجے بستر سے باہر آئے (لائن 8)، بستر میں آپ کا کل وقت 7 گھنٹے 55 منٹ یا 475 منٹ - (7 گھنٹے  $\times$  60 منٹ) + 55 منٹ = 475 ہوگا۔

بستر پر آپ کا کل وقت 475 منٹ ہوگا۔

### 3. نیند کی کارکردگی

اپنے کل نیند کے وقت کو بستر میں گزارے گئے کل وقت سے تقسیم کر کے ، اور 100 سے ضرب دے کر ، آپ کو اپنی نیند کی استعداد کا تناسب ملے گا۔

**نیند کا کل وقت / بستر میں گزارا گیا کل وقت X 100 = نیند کی**

مثال

نیند کا کل وقت / بستر میں گزارا گیا کل وقت X 100 = 305 منٹ / 475 منٹ = 64 فیصد

نوٹ کریں کہ اگر آپ آدھی رات میں 60 منٹ تک بستر سے باہر نکلتے ہیں تو یہ 60 منٹ آپ کے بستر کی حساب کتاب میں گزارے گئے کل وقت میں سے کٹ جائیں گے۔ اس سے آپ کی نیند کی کارکردگی کا سکور زیادہ ہو جائے گا۔

اگلے صفحے پر صبح جاگنے کے بعد ایک ہفتے کے لئے نیند کی ڈائری پر کریں - اپنا بہترین تخمینہ لکھیں۔ وقت درست ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔





# نیند کی ڈائری

سے \_\_\_\_\_ کا ہفتہ

اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ
کل، میں نے _____ سے _____ تک نیند لی. اپنی مجموعی نیند کی نشاندہی کریں۔						
کل، میں نے سونے میں مدد کرنے کے لئے _____ ادویات اور / یا _____ اونس شراب لی						
الف - میں _____ پر سو گیا اور ب - میں نے _____ پر لائٹس بند کر دیں۔						
لائٹس بند کرنے کے بعد، میں _____ منٹ میں سو جاتا ہوں۔						
میں رات کے دوران _____ بار بیدار ہوا (تعداد کی نشاندہی کریں)۔						
میں ہر بار _____ منٹ کے لئے جاگتا تھا (لکھیں کہ آپ ہر بار کتنے منٹ جاگتے ہیں)۔						
آج صبح، میں _____ پر نیند سے اٹھا. اپنے جاگنے کے آخری وقت کی نشاندہی کریں						
آج صبح، میں _____ پر بستر سے باہر نکلا۔						
میری نیند کی کارکردگی یہ ہے						
جب میں اٹھا تو میری عمومی جسمانی حالت یہ تھی						
1 = بہت تھکا ہوا، 2 = تھکا ہوا، 3 = اوسط 4 = آرام، 5 = بہت اچھی طرح آرام						
مجموعی طور پر، میری نیند یہ تھی						
1 = بہت بے چین، 2 = بے چین، 3 = اوسط 4 = گہری نیند، 5 = بہت گہری نیند						

## STEP 2 - Develop good sleep habits



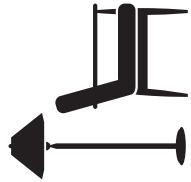
سونے سے ایک گھنٹہ پہلے مکمل آرام کریں۔  
نیند ایک بتدریج عمل ہے اور سونے سے پہلے آرام کی مدت دماغ کو پرسکون کرنے میں مدد کرتی ہے۔



بستر پر جانے کا معمول بنائیں۔  
ایک بار جب آپ کا بستر پر جانے کا معمول بنائیں تو ، یہ آپ کے دماغ اور آپ کے جسم کو اشارہ کرے گا کہ سونے کا وقت جلد آ رہا ہے اور یہ آپ کو نیند آنے کا باعث بنے گا۔



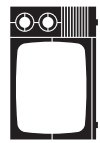
بستر پر جانے کا وقت اس وقت ہوتا ہے جب آپ کو نیند آتی ہے۔  
نیند کی علامات تلاش کریں: جمائی، بھاری پلکیں، وغیرہ۔



20 منٹ تک کروٹیں بدلنے کے بعد، بستر سے باہر نکل آئیں۔  
اگر آپ کو نیند نہیں آ رہی تو ، کمرے سے باہر نکلیں اور کوئی سکون دہ عمل کریں: خاموشی سے پڑھنا ، نرم موسیقی سننا وغیرہ ۔ جب آپ کو دوبارہ نیند آئے تو بستر پر واپس جائیں۔



باقاعدگی سے جاگنے کے وقت پر قائم رہیں۔  
ہر روز ایک ہی وقت پر اٹھنا چاہیے آپ رات کو جس وقت بھی سوئے ہوں، رات کی اچھی نیند حاصل کرنے کے لئے یہ ایک فائدہ مند عمل ہے۔



اپ کو بستر پر پڑھنا ، آلات استعمال کرنا ، یا ٹی وی نہیں دیکھنا چاہئے۔  
اپنے بستر کو صرف سونے کے لئے استعمال کریں۔



دن کے دوران نیند کو محدود کریں۔  
دن کے دوران سونے میں گزارا گیا وقت آپ کی نیند کے کل وقت میں شمار ہوتا ہے۔ رات کے کھانے کے بعد نیند لینا آپ کی رات کی نیند میں خلل ڈال سکتا ہے۔



بستر پر گزارا گیا وقت جس حد تک ممکن ہو نیند کے کل وقت کے برابر ہونا چاہئے۔  
زیادہ تر دنوں میں آپ کی نیند کی کارکردگی کا تناسب 58% سے زیادہ ہونا چاہئے۔

## مرحلہ 3 - غلط فہمیوں کو دور کریں

عمر کے ساتھ، زیادہ تر بوڑھے افراد 5-7 گھنٹے کی نیند کے ساتھ معمول کے مطابق کام کرتے ہیں۔



**حقیقت۔** زیادہ تر عمر رسیدہ افراد کو ہر رات صرف 5 سے 7 گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ عمر کے ساتھ، نیند کی ترتیب قدرتی طور پر تبدیل ہوتی ہے: گہری نیند میں کم وقت گزارا جاتا ہے، رات کے وقت بیداری زیادہ ہوتی ہے اور دن کے دوران نیند لینا زیادہ عام ہے۔ نتیجتاً، عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ معمول کی بات ہے کہ وہ جوانوں کے مقابلے میں تاخیر سے بستر پر جائیں اور جلدی اٹھیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ نیند کے مسائل پیدا ہونا، ایک عام بات ہے۔



**غلط۔** اگرچہ گہری نیند حاصل کرنا مشکل ہے اور آپ عمر کے ساتھ زیادہ بار جاگتے ہیں، لیکن 65 سال سے زیادہ عمر کے ہر شخص کو سونے میں دشواری نہیں ہوتی ہے۔ جس طرح جسمانی طاقت اور توانائی کی سطح کچھ لوگوں کی عمر کے ساتھ کم ہو جاتی ہے، اسی طرح نیند کا بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ رات کو ایک یا دو بار جاگنا معمول کی بات ہے۔ اگر آپ ہر رات اوسطاً 6 گھنٹے کی نیند حاصل کرتے ہیں اور اگلے دن ایک عام دن کی طرح اپنے کام کرتے ہیں، آپ کو اپنی نیند کے بارے میں فکر مند نہیں ہونا چاہئے۔

## مرحلہ 3 - غلط فہمیوں کو دور کریں

عمر بڑھنے کے ساتھ نیند کی ترتیب تبدیل نہیں ہوتے ۔



غلط - نیند کی ترتیب وقت کے ساتھ تبدیل ہوتی ہے۔ اس کی وجوہات میں مختلف عوامل شامل ہیں: عمر بڑھنا، نفسیاتی اور طبی مسائل، زندگی کے مرحلے کی تبدیلیاں (مثال کے طور پر ریٹائرمنٹ)، آپ کی حیاتیاتی گھڑی، جسمانی تکلیف یا دائمی درد اور کچھ ادویات کے مضر اثرات آپ کی اچھی رات کی نیند حاصل کرنے میں حائل ہو سکتے ہیں۔

نیند کی گولیاں آپ کو نوجوانوں کی طرح سلا سکتی ہیں۔



**غلط** - کوئی بھی دوا آپ کی جوانی کی نیند واپس نہیں لا سکتی۔ سکون اور شہوت انگیز ادویات نیند کو متاثر کرتی ہیں اور برقرار رکھتی ہیں لیکن آپ کی نیند کے معیار کو بہتر نہیں بناتی ہیں۔ آپ کو نیند کی گولیوں کا استعمال نہیں کرنا چاہئے، خاص طور پر جب آپ کی عمر بڑھتی ہے۔ یہ ادویات آپ کے جسم میں زیادہ دیر تک رہتی ہیں، آپ کی یادداشت اور توازن کو متاثر کرتی ہیں، اور یادداشت میں کمی کے آغاز میں کردار ادا کر سکتی ہیں، یہاں تک کہ اگر آپ انہیں مہینے میں صرف چند بار استعمال کرتے ہیں تو بھی یہ خطرناک ہوتی ہیں۔

## مرحلہ 4 - ذہنی تناؤ سے بچنے کے لیے روزانہ اقدامات کریں

مختلف طریقے آپ کے ذہنی تناؤ کو دور کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ کچھ طریقے تناؤ کے جسمانی اور ذہنی رد عمل کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ دوسرا آپ کو چیزوں کے بارے میں اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنے میں مدد کرتی ہیں (مثلاً آپ کے خیالات، عقائد، تصورات کو تبدیل کرنا)۔ اس سیکشن میں، ہم ذہنی تناؤ کو دور کرنے میں مدد کے لئے حکمت عملی کا جائزہ پیش کرتے ہیں۔

جو بھی طریقہ آپ منتخب کرتے ہیں، آپ کو اسے باقاعدگی سے استعمال کرنا چاہئے۔ پہلے دو ہفتوں کے لئے، آپ کو ہر دن مشق کرنا چاہئے۔ دن کے دوران آپ کے آپ منتخب کردہ طریقے پر عمل کرنا بہتر ہے۔ جب آپ اس طریقے میں مہارت حاصل کرتے ہیں تو، آپ اسے اس وقت لاگو کر سکتے ہیں جب آپ بستر پر جاتے ہیں یا اگر آپ آدھی رات کو جاگتے ہیں۔

آپ ایسی گائیڈ کسی سٹور سے خرید سکتے ہیں یا انٹرنیٹ سے ایک ایپ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے انہیں پہلے کبھی نہیں آزمایا تو وہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ مزید طریقے سیکھنے کے لئے، چارلس ایم مورن، وینکری لیس اینیمس ڈو سومیل کی کتاب دیکھیں، جو نیند کو بہتر ([mysleepwell.ca](http://mysleepwell.ca)) ملاحظہ کریں یا ویب سائٹ سلیپ ویل بنانے کے لئے آن لائن علمی طرز عمل کے مختلف طریقے بتاتی ہے۔



## گہری سانس لینا

گہری سانس آپ کے پیٹھ میں شروع ہوتی ہے۔ اگر آپ ایک ہاتھ اپنے پیٹھ کے اوپری حصے پر اور ایک ہاتھ اپنے سینے پر رکھیں تو آپ اپنے پیٹھ سے سانس لینے یا پھیپھڑوں سے سانس لینے میں فرق محسوس کریں گے۔

پیٹھ کے بل لیٹنے کے لئے آرام دہ جگہ تلاش کریں۔ آہستہ آہستہ سانس لیں ، ہوا کو اپنے پھیپھڑوں اور پیٹھ میں جانے دیں۔ آپ اپنے پیٹھ پر رکھے ہوئے ہاتھ کو بڑھتا ہوا محسوس کریں گے۔ اگر آپ اپنے سینے پر اپنا ہاتھ اٹھتا ہوا محسوس کرتے ہیں تو ، آپ بہت سطحی طور پر سانس لے رہے ہیں۔ آہستہ آہستہ اندر اور باہر سانس لیں۔ دن کے مختلف لمحات میں ایک وقت میں چند منٹ کے لئے گہری سانس لینے کی مشق کریں۔

جب آپ خود کو پریشان محسوس کرتے ہیں تو گہری سانس کا استعمال کریں۔ اس سے آپ کو آرام کرنے اور پٹھوں کے تناؤ کو دور کرنے میں مدد ملے گی۔ سانس لینے سے آپ کو آدھی رات کو جاگنے کے بعد واپس سونے میں بھی مدد ملے گی۔



# آپنے پٹھوں کو پرسکون بنانا

سخت اور پرسکون حرکات کے ایک سلسلے کے ذریعے اپنے جسم میں پٹھوں کے ہر گروپ کو بتدریج آرام دینے سے آپ کو ذہنی سکون حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

- ہاتھ، بازو
- پیشانی، کھوپڑی، آنکھیں، ناک
- گال، منہ، ہونٹ، جبڑے، ٹھوڑی
- گردن اور گلے
- کندھے، سینہ، کمر کا اوپری حصہ
- پیٹ اور کمر کے نچلے حصے
- سرینیں
- ٹانگیں اور پاؤں

اپنی پیٹھ کے بل لیٹنے کے لئے آرام دہ جگہ تلاش کریں۔ اپنے جسم سے تعلق بنانے کے لئے چند گہری سانس لیں۔ ایک پٹھوں کے گروپ کو 5 سیکنڈ کے لئے سخت کر کے شروع کریں اور پھر اسے 20 سیکنڈ کے لئے چھوڑ دیں۔ پٹھوں کے ہر گروپ کے لئے اس ترتیب کو دہرائیں۔ 20 سیکنڈ کے لئے آرام کرنے اور اپنے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑنے سے پہلے 5 سیکنڈ کے لئے اکڑا کر رکھیں۔ اگلی طرف جانے سے پہلے پٹھوں کا ایک رخ کریں۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ اپنے پاور بینڈ سے شروع کریں (اگر آپ بائیں بازو سے زیادہ کام کرتے ہیں) آپ کو محسوس کرنا چاہئے کہ پٹھوں کا گروپ بھاری ہو جاتا ہے ، جیسے آپ جس سطح پر لیٹ رہے ہیں اس میں ڈوب رہے ہوں۔ ایک بار جب آپ اپنے جسم کے پٹھوں کے ہر گروپ کو سخت اور پرسکون کر لیتے ہیں تو ، اپنے پورے جسم کو محسوس کرنے کے لئے کچھ سیکنڈ لیں ، تین تک گنیں اور آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولیں۔ ایک بار جب آپ اس طریقے کے ساتھ آرام دہ محسوس کریں تو ، آپ پٹھوں کو سخت کرنے

کا عمل چھوڑ کر صرف انہیں پرسکون کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اگر آپ کو گنٹھیا ہے یا اگر یہ طریقے آپ کے لیے تکلیف کا سبب بنتی ہے تو ، آپ کو سخت حصے کو چھوڑ دینا چاہئے اور صرف اپنے پٹھوں کو آرام دینے پر توجہ دینی چاہئے۔

## ذہنی تناؤ کے بارے میں سوچنے کا اپنا انداز تبدیل کریں

ذہنی تناؤ سے نمٹنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی صورتحال کو دیکھنے کے انداز کو تبدیل کریں۔ آپ کو سب سے پہلے ان خیالات سے آگاہ ہونا چاہئے جو آپ کے دماغ میں چل رہے ہیں جو ذہنی تناؤ پیدا کر رہے ہیں۔ اگر آپ کو اپنے منفی خیالات کی شناخت کرنے میں دشواری ہو رہی ہے تو ، ایک بار حل ہونے کے بعد صورتحال پر غور کریں۔ اس خاص صورتحال میں اپنے خیالات کی فہرست بنائیں۔ آپ اپنے آپ سے پوچھ سکتے ہیں: میں کیا سوچ رہا تھا؟ میں اپنے ذہن میں کیا دہرا رہا تھا؟ میں اس چکر کو کیسے توڑ سکتا ہوں؟

### اپنے ذہن میں پرسکون مناظر کی تصویر کشی کریں آرام کا تصور

ذہنی تناؤ کو کم کرنے کی یہ طریقے آپ کے دماغ اور آپ کے جسم کو گہری راحت دے سکتی ہے۔ آپ کسی ریکارڈنگ کو سن سکتے ہیں یا اپنا منظر نامہ بنا سکتے ہیں اور اسے واپس چلانے کے لئے ریکارڈ کر سکتے ہیں۔ یہ پرسکون مناظر کی تصویر کشی کی ایک مثال ہے

اپنی پیٹھ کے بل لیٹنے کے لیے ایک آرام دہ جگہ تلاش کریں۔ اپنی آنکھیں بند کریں اور سانس لینے پر توجہ مرکوز کریں۔ اپنے جسم کو پرسکون محسوس کریں، تصور کریں کہ آپ ایک ریتلے ساحل پر چل رہے ہیں۔ آپ سمندر اور افق کو چھوتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ آپ ساحل سمندر پر لہروں کو آہستہ آہستہ گھومتے ہوئے سن سکتے ہیں۔ آپ کے پیروں کے نیچے کا ریت گرم ہے۔ آپ پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ آپ بگلوں کی آوازیں سن رہے ہیں۔ آپ کے ننگے پاؤں ریت میں دفن ہیں۔ آپ محسوس کرتے ہیں کہ ریت آپ کے پاؤں کی انگلیوں سے گزر رہی ہے۔ ہر لہر کے ساتھ، آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا جسم زیادہ پرسکون ہو رہا ہے۔ بہتری کا احساس آپ کو گھیر لیتا ہے۔ آپ اس پر امن لمحے میں ٹھہرتے ہیں۔ اب آپ آس پاس کی آوازوں کو سن کر حقیقت سے دوبارہ جڑنا شروع کرتے ہیں۔ آپ آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ جب آپ چاہیں یا ضرورت پڑے تو آپ اس پرسکون جگہ پر واپس آسکتے ہیں۔





## مرحلہ 5 - بہتر نیند کی صحت کا فائدہ اٹھائیں



کیفین ایک محرک ہے۔ سونے کے وقت سے کم از کم 4 سے 6 گھنٹے پہلے اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔



نکوٹین ایک محرک ہے۔ سونے سے پہلے یا درمیانی رات میں تمباکو نوشی آپ کی نیند میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔



شراب ڈپریشن کا باعث بنتا ہے، یہ آپ کو سلا سکتا ہے لیکن کچھ ہی دیر بعد آپ کو جگا دے گا۔



سونے کے وقت سے پہلے کچھ ہلکا پھلکا کھانا آپ کو سونے میں مدد کر سکتا ہے۔ بہت زیادہ کھانے کا الٹا اثر پڑے گا، اور سینے میں جلن کا سبب بنے گا۔



ورزش آپ کی نیند کو گہرا کرے گی، خاص طور پر ایروبک سرگرمیاں۔ تاہم، سونے کے وقت کے قریب سخت سرگرمی نیند کو دور کرے گی۔



اپنے بیڈروم کو ترتیب سے اور صاف رکھیں۔ آپ کا گدا اور تکیہ آرام دہ ہونا چاہئے۔



اپنے کمرے کو آرام دہ درجہ حرارت پر رکھیں۔



ایک تاریک اور پرسکون کمرے میں سوئیں۔

## مرحلہ 6 - نیند کی گولیوں کا استعمال چھوڑ دیں

قدرتی نیند کو بوتل میں بند نہیں کیا جا سکتا۔ نیند کی گولیاں قدرتی نیند پیدا نہیں کرتی ہیں۔ جلد یا دیر سے اس کے منفی نتائج ہوں گے۔

اگر آپ کچھ ہفتوں سے زیادہ عرصے سے باقاعدگی سے نیند کی گولیاں استعمال کر رہے ہیں تو ، آپ کا جسم شاید اس کا عادی ہو گیا ہے۔ یہ عادت کو توڑنے کا وقت ہے۔ نشہ جسمانی سے زیادہ نفسیاتی ہو سکتا ہے۔ نیند کی گولیاں نیند کے مسائل کو دور کرنے کے لئے ایک فوری حل ہیں۔ نیند کی گولیوں کی ضرورت کو کم کرنے کے لئے، کچھ لوگ نیند کی گولیاں کم سے کم استعمال کرتے ہیں۔ تاہم، وقفے وقفے سے استعمال بھی آپ کو بیمار کر سکتا ہے، یادداشت کے مسائل اور موٹر گاڑیوں کے حادثات میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

اگلے صفحے پر ، ہم آپ کو ایک دوا لینے کی مقدار میں آہستہ آہستہ کمی کا پروگرام دیں گے جس پر آپ نیند کی گولیوں کی ضرورت کو توڑنے کے لئے اپنے معالج یا اپنے فارماسسٹ کی مدد سے پیروی کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ نیند کی گولیوں کے خطرات سے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں تو ، ہم آپ پر زور دیتے ہیں کہ اس پروگرام پر عمل کریں۔ ایسا کرنے سے آپ ان مسائل کو دوبارہ واپس آنے کو روک سکتے ہیں۔

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ پہلے کچھ آرام کی تکنیکوں میں مہارت حاصل کرنا شروع کریں۔ اگر آپ گولیوں کو کم کرتے وقت کسی وقت نیند سے بالکل دور ہو جاتے ہیں تو! آپ ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔ مبارک ہو



# دوا لینے کی مقدار میں آہستہ آہستہ کمی کاشیڈول

ہماری تجویز ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا اپنے فارماسسٹ کی نگرانی میں اس شیڈول پر عمل کریں۔

ہفتے	اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر
1 اور 2	●	●	◐	●	●	●	◐
3 اور 4	◐	◐	●	◐	◐	●	◐
5 اور 6	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
7 اور 8	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
9 اور 10	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
11 اور 12	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
13 اور 14	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
15 اور 16	◐	×	◐	×	×	◐	×
17 اور 18	×	×	×	×	×	×	×

تفصیلات	●	دوائی کی مکمل خوراک
×	◐	دوائی کی کوئی خوراک نہیں
	◐	دوائی کی نصف خوراک
	◐	دوائی کی ایک خوراک کا چوتھائی