

वयस्कों के लिए नदिरा स्वास्थ्य: अच्छी नींद एक प्रतिक्रियाशील सपना है!

नींद महत्वपूर्ण क्यों है?

नींद किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता के लिए महत्वपूर्ण है। जब आप सोते हैं तो आपका शरीर उस समय का उपयोग करता है और अगले दिन की तैयारी के लिए स्वयं को ठीक करता है। आपके मसतषिक में भी वह सब कुछ संचति है जो आपने सीखा है और अपनी स्मृति में सहेज रखा है।

प्रत्येक रात पर्याप्त नींद नहीं लेने के कारण आपको नमिनलखिति दीर्घकालिक बीमारियां हो सकती हैं:

★ मधुमेह

★ हृदय रोग

★ मोटापा

★ तनाव

सामान्य रूप से वयस्कों को प्रत्येक दिन कतिने घंटे सोना चाहिए?

★ अधिक उम्र के वयस्कों (65 वर्ष और ऊपर) के लिए प्रत्येक दिन 7 से 8 घंटे की नींद आवश्यक है।

★ कम उम्र के युवकों (18-25 वर्ष और ऊपर) और वयस्कों के लिए प्रत्येक दिन 7 से 9 घंटे की नींद आवश्यक है। नींद: सही या गलत

नींद: सही या गलत

“
अधिक समय तक झपकी लेना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

“
अधिक समय तक सोना आपकी सेहत के लिए बुरा हो सकता है।

“
कई वयस्कों को रात में केवल पांच घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।

“
बसितर में जाने से पहले आराम करने के लिए टीवी देखना या अपना फ़ोन उपयोग करना अच्छे तरीके हैं।

गलत ✗

अधिक समय (90 मिनट से अधिक) तक झपकी लेने से आपकी नदिरा का समय प्रभावति हो सकता है और इससे आपको रात भर नींद लेने में अधिक कठनिई हो सकती है। इसके बजाय, अल्पकाल (20-30 मिनट) के लिए झपकी लेने से ध्यान बढ़ने और कार्यप्रदर्शन बेहतर करने को प्रदर्शति कया गया है।

सही ✓

कुछ शोध का सुझाव है कि बहुत अधिक समय तक सोना (नौ घंटे से अधिक) आपके स्वास्थ्य के लिए बुरा हो सकता है। अधिक नींद लेने से टाइप 2 मधुमेह, आघात, हृदय रोग, तनाव या मोटापा बढ़ने की संभावना है।

गलत ✗

पर्याप्त नींद (पांच घंटे से कम) नहीं लेने से आपका मूड, ध्यान प्रभावति हो सकता है, और आपको चोट लगने का जोखमि बड़ा सकता है। यह सुझाव दिया जाता है कि वयस्क लोग प्रत्येक रात सात से नौ घंटे की नींद लेने की कोशशि करें।

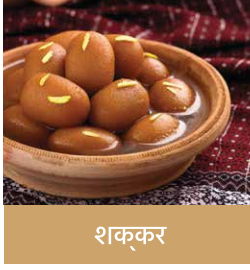
गलत ✗

टीवी और अन्य स्क्रीन (फोन, टैबलेट व कंप्यूटर) से आने वाली रोशनी आपके मसतषिक को सक्रिय रखती है और रात में आपको जगाए रख सकती है। सबसे अच्छा यह है रात में सोने से एक घंटा पहले स्क्रीन देखना बंद कर दें।

बसितर में जाने से पहले इन खाद्य पदार्थों का सेवन न करें



कैफीन (चाय या कॉफी)



शक्कर



शराब



अम्लीय खाद्य पदार्थ









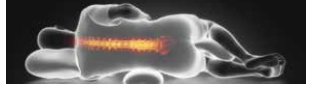

भारी खाद्य पदार्थ



मसालेदार खाद्य पदार्थ

नींद लेने के बारे में सुझाव:

रात में आपको अच्छी नींद आने में मदद के लिए नीचे दिए गए व्यवहारों या आदतों को अपनाएं!

	सुझाव	सुझाव नहीं
पीठ में दर्द	अपने घुटनों के नीचे तकिया लगाकर अपनी पीठ के बल सोएं 	अपने पेट के बल सोएं 
कूल्हे में दर्द	अपने घुटनों के नीचे तकिया लगाकर या अपने ठीक वाले कूल्हे की तरफ और अपने घुटनों के बीच तकिया लगाकर अपनी पीठ के बल सोएं 	अपने खराब कूल्हे की तरफ की मुद्रा में सोएं 
नींद में अश्वसन	अपनी पीठ ऊठाकर या अपनी तरफ की मुद्रा में सोएं 	अपने पीठ के बल सीधे सोएं 
कुब्जता (Kyphosis)	अपनी पीठ के वक्र के नीचे एक तकिया लगाकर अपनी तरफ से सोएं 	अपने पेट के बल सोएं 

नमिन्लखिति कार्य करें

- भूख लगने पर बसितर में जाने से पहले हल्का नाश्ता करें
- किसी भी तनाव या चिंता से मुक्त होने में मदद के लिए दनि में व्यायाम करें
- हर रात एक ही समय पर बसितर पर जाने की कोशिश करें और हर सुबह एक ही समय पर उठें
- रात में चमकदार रोशनी बंद करें
- बसितर पर जाने से पहले आराम करने के तरीकों का अभ्यास करें

नमिन्लखिति कार्य करें

- बसितर पर जाने से पहले धूम्रपान या शराब का सेवन न करें
- बसितर पर जाने से पहले कॉफी या कैफीन मशिरति चाय या पेय पदार्थ का सेवन न करें
- बसितर पर जाने से पहले अधिक भोजन न करें
- बसितर पर जाने से पहले टीवी न देखें या अपना फोन, कंप्यूटर या टैबलेट न चलाएं