

उमेर पुगेकोहरूको लागि सुत्ने स्वास्थ्य : राम्रो निद्रा एक अनिवार्य सपना हो!

निद्रा किन महत्वपूर्ण छ?

व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, र जीवन गुणस्तरको लागि निद्रा महत्वपूर्ण छ। जब तपाईं सुत्नहुन्छ, तपाईंको शरीरले अर्को दिन स्वास्थ्य बनाउन र आफै सुधार गर्नको लागि त्तयो समय प्रयोग गर्दछ। तपाईंको दमिागले पनसिकिका सबै कुराहरू लएर तपाईंको स्मृतिमा भण्डारण गररिहेको हुन्छ।

प्रत्येक रात पर्याप्त निद्रा प्राप्त नगर्दा तपाईंलाई निम्न जस्ता दीर्घकालीन रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढाउन सक्छ:



मधुमेह



मोटोपन



मुटुको रोग



उदासीनता

उमेर पुगेकोले सामान्यतया प्रत्येक दिन कति घण्टा सुत्नुपर्छ?



वृद्धले (65 वर्ष र माथिका) लाई प्रत्येक दिन **7 देखि 8 घण्टा** को निद्रा आवश्यक छ।



युवाले (18-25 वर्षका) र उमेर पुगेकोहरूलाई प्रत्येक दिन **7 देखि 9 घण्टा** को निद्रा आवश्यक छ।

निद्राकोलागि साचो र जूटो कुराहरू



लामो झप्को लिनु स्वास्थ्यको लागि राम्रो हो।



धेरै सुत्नु तपाईंको स्वास्थ्यको लागि नराम्रो हुनसक्छ।



धेरैजसो उमेर पुगेकोहरूलाई राति मात्र पाँच घण्टाको निद्रा आवश्यक हुन्छ।



सुत्नुभन्दा पहिले टिभी हेर्ने वा आफ्नो फोन प्रयोग गर्नु आराम गर्ने राम्रो तरिका हो।

झुटो ✗

लामो झप्को (90 मिनेट भन्दा बढी) को कारणले तपाईंको निद्राले तपाईं कुर्सीबाट खस्न सक्नुहुन्छ र यसले राती सुत्न गाह्रो बनाउन सक्छ। बरु, छोटो झप्को (झण्डै 20-30 मिनेट) ले अल्पकालीन ध्यान वृद्धि गर्न र प्रदर्शन सुधार गरेको देखिएको छ।

साँचो ✓

केही अनुसन्धानहरूले धेरै (नौ घण्टा भन्दा बढी) सुत्नु तपाईंको स्वास्थ्यको लागि नराम्रो हुनसक्ने सुझाव दनिन्छ। परकार 2 को मधुमेह, आघात, मुटुको रोग, उदासीनता, वा मोटाउने जोखिमसँग धेरै सुत्ने कुरा जोडिएको छ।

झुटो ✗

पर्याप्त निद्रा नपुग्नाले (पाँच घण्टा वा कम सुत्नु) तपाईंको मुड, ध्यानमा असर गर्न सक्छ, र चोटपटक लाग्ने तपाईंको जोखिम बढाउँछ। उमेर पुगेकोहरूले प्रत्येक रात सात देखि नौ घण्टा निद्रा प्राप्त गर्ने प्रयास गर्न सुझाव गरिएको छ।

झुटो ✗

टिभी र अन्य स्क्रीनहरू (फोन, ट्याबलेट, र कम्प्युटर) बाट नसिकने प्रकाशले तपाईंको दमिागलाई सकृय राख्छ र रातमा तपाईंलाई जागा राख्न सक्छ। राति तपाईंको ओछ्यानमा जाने समय भन्दा एक घण्टा अगाडि सकृयनिमा हेर्न रोकनु सबैभन्दा राम्रो हो।

ओच्छ्यानमा जानु अघि यी खाद्यपदार्थहरू नखानुहोस्



क्याफिन (चिया वा कफी)



चिनी



रक्सी



अमिलो खाद्य











चिल्लो खाना



मसलायुक्त खाना

ननिद्राको लागि सुझाप हरू:

यी व्यवहार वा बानीहरूको अभ्यास गर्नाले राति राम्रोसँग सुत्नको लागि तपाईंलाई मद्दत गर्दछ !

	सिफारिस गरिएको	सिफारिस नगरिएको
ढाड दुख्ने	तपाईंको घुँडा मुनि एउटा तकिया राखेर उत्तानो सुत्नुहोस् 	घोप्टो परेर सुत्ने 
हिपको दुखाई	तपाईंको घुँडा मुनि वा नदुखेको हिप तिर तपाईंको घुँडाहरू बीचमा एउटा तकिया राखेर उत्तानो सुत्नुहोस् 	तपाईंको दुखेको हिप तिर कोल्टे सुत्ने 
निन्द्रामा साँस फेर्न नसक्नु	तपाईंको पछाडि वा छेउमा अग्लो पारेर सुत्नुहोस् 	समतल भएर उत्तानो सुत्ने 
किफोसिस (अगाडि कुप्रिने)	तपाईंको कम्मरको वक्र मुनि तकिया राखेर कोल्टे सुत्नुहोस् 	घोप्टो परेर सुत्ने 

गर्नुहोस् :

- यदि तपाईंलाई भोक लागेमा ओच्छ्यानमा सुत्न जानु अघि हल्का खाजा खानुहोश
- दिनमा व्यायाम गर्नाले गर्न कुनै पनि तनाव वा चिन्तामुक्त हुन मद्दत गर्छ
- प्रत्येक रात एउटै समयमा सुत्न जाने र प्रत्येक दिन बिहान एउटै समयमा उठ्ने प्रयास गर्नुहोस्
- राति उज्यालो प्रकाश बन्द गर्नुहोस्
- ओच्छ्यानमा जानु अघि आराम गर्ने तरिका अभ्यास गर्नुहोस्

नगर्नुहोस् :

- ओच्छ्यानमा जानु अघि धूम्रपान गर्ने वा रक्सी पडिन
- सुत्ने समय भन्दा अघि कफी वा क्याफिनयुक्त चिया वा पेय पदार्थ पियौने
- तपाईं सुत्न जान अघि गिह्रुंगो भोजन खान खाने
- सुत्न जानु अघि टिभी हेरेने वा आफ्नो फोन, कम्प्युटर, वा ट्याब्लेटको प्रयोग गर्ने