

ঘুমাতে

# অসুবিধা হচ্ছে?

ভালোভাবে ঘুম আপনার আয়ত্বে  
আনতে যদি কিছু সহায়তার  
প্রয়োজন হয়, তবে এই সেলফ-হেল্প  
বইটি আপনাকে সাহায্য করতে  
পারে।

একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যতের জন্য একটি  
উত্তম আপনি।

  
wellbeing  
services south glasgow

# ঘুমের সমস্যা সেলফ-হেল্প পুস্তিকা

ঘুমের সমস্যার অনেক বিষয় নিয়ে এই পুস্তিকাটিতে আলোচনা করা হয়েছে। পুস্তিকাটি চার সেকশনে বিভক্ত। প্রতিটি সেকশনে প্রচুর তথ্য রয়েছে। এই পুস্তিকাটি থেকে সর্বাধিক সুবিধা পেতে হলে, আমাদের পরামর্শ হলো - আপনি যতক্ষণ পর্যন্ত একটি সেকশন পড়ে সম্পূর্ণরূপে বুঝতে না পারবেন, ততক্ষণ পর্যন্ত ঐ সেকশনটি পড়তে থাকবেন।

প্রতিটি সেকশন একবার করে পড়ুন, এরপর আপনার কাছে সবচেয়ে উপযোগী বলে মনে হয় যে যে অংশ, সেই অংশগুলোতে ফোকাস করুন।



# সৃষ্টিপত্র

## সেকশন 1

3 - 8

- ঘুমের সমস্যা বলতে আমরা কী বুঝি?
- কে ঘুমের সমস্যা অনুভব করে?
- ঘুমের সময় কি হয়?
- কত সময় ঘুমালে ঘুম যথেষ্ট হয়?
- ঘুমে সমস্যার কারণ কী?
- আপনার অসুবিধাগুলো কী কী?

## সেকশন 2

9 - 20

- আমি আমার ঘুমের সমস্যা কমাতে কী করতে পারি?
- আপনার ঘুমের অভ্যাস পরিবর্তন করুন:
  - শিথিলায়ন
  - অনর্থক চিন্তায় পরিবর্তন আনা
  - চিন্তা সামলানো
  - দিন নিয়মে উদ্বেগ সামলানো
  - মন্ত্র তৈরি করা
  - আপনার ঘুমের ধরণকে নতুনভাবে প্রশিক্ষিত করা

## সেকশন 3

21 - 22

সারাংশ এবং পর্যালোচনা

## সেকশন 4

23

কল্যানের রিসোর্স

এই সেকশনগুলোর মধ্যে কিছু কিছু আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক হবে, তবে এমন কিছু অংশও এখানে থাকতে পারে, যা আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক নয়। আপনার ঘুমের সমস্যা চিহ্নিত করতে এবং সেগুলো মোকাবিলা করার নতুন উপায় শিখতে সাহায্য করার জন্য এই পুস্তিকা জুড়ে বিভিন্ন করণীয় কাজ রয়েছে। এই কাজগুলো 'স্টপ অ্যান্ড থিঙ্ক' [থামুন এবং ভাবুন] দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এই পুস্তিকা থেকে সর্বাধিক নির্যাস গ্রহণ করতে হলে জিজ্ঞাসিত প্রশ্নবলী সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য এবং কাজগুলো সম্পন্ন জন্য কিছু সময় নেওয়া প্রয়োজন। এমনও হতে পারে যে, বিষয়গুলো লিখতে শুরু করার আগে এগুলোর বেশ কয়েকটি পাঠ [রিডিং] করা লাগতে পারে। এটা ঠিক আছে, আপনি আপনার ইচ্ছামত সময় নিন।

পুস্তিকাটির কিছু ধারণা নিয়ে আপনার অসুবিধা হলে, এই ব্যাপারে চিন্তা করবেন না। একটা কথা মনে রাখবেন, আপনি একটি নতুন দক্ষতা শিখছেন, তাই এজন্য সময় লাগবে। এছাড়া আপনার ঘুমের সমস্যাগুলো মোকাবেলা করার নিপুণতা শিখতে সময় লাগবে এবং প্র্যাকটিস করতে হবে। আপনার ইচ্ছামত সময় নিন, এবং আপনার নেওয়া প্রতিটি পদক্ষেপের জন্য নিজেকে নিজে প্রশংসা করুন। কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে সাহায্য পেলে ভালো হবে – তাই হয়তো আপনি এই পুস্তিকাটি পড়ার জন্য তাদেরকে দিতে পারেন।



## সেকশন 1:

### ঘুমের সমস্যা বলতে আমরা কী বুঝি?

মানুষ যখন ঘুমের সমস্যার সম্মুখীন হয়, তখন তাদের বেশ কয়েকটি ক্ষেত্র প্রভাবিত হতে পারে। তারা হয়তো যথেষ্ট দীর্ঘ সময় ধরে ঘুমাচ্ছে না, ঘুমের গুণগত মান খারাপ, ঘুমিয়ে পড়তে অসুবিধা হয় বা খুব সকালে ঘুম জেগে হয়ে যান। ঘুমের এই সমস্যাগুলোর মধ্যে মানুষ হয়তো কেবল একটি সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে, বা কয়েকটি সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে অথবা মাঝে মাঝে সবগুলো সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে।

যারা ঘুমের সমস্যায় ভোগেন, তারা প্রায়ই তাদের ঘুমকে একেজো বলে বর্ণনা করেন, ঘুম থেকে উঠে সতেজ বোধ করেন না এবং সারা রাত খুব অস্থির বোধ করেন। এই সমস্যা তাদের দিনের বেলায় কাজকে প্রভাবিত করতে পারে; প্রায়ই তারা ক্লান্ত, খিটখিটে এবং একাগ্রতার অভাব অনুভব করে। কর্মক্ষেত্রে সমস্যা, তাদের দাম্পত্য সম্পর্কে সমস্যা হতে পারে। এছাড়া সাধারণভাবে জীবনযাত্রার মানে সমস্যা হওয়া সম্ভব।



## কে ঘুমের সমস্যা অনুভব করে?

সব বয়সের মানুষেরই ঘুমের সমস্যা হতে পারে। কিন্তু জীবনের মাঝামাঝি বয়স থেকে বয়সের শেষ পর্যায়ে থাকা লোকজনের মধ্যে এই সমস্যা বেশি দেখা যায়। মহিলাদের ঘুমের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, তবে পুরুষরাও এই সমস্যায় ভোগেন। কমপক্ষে 10 জনের মধ্যে 1 জন নিয়মিত ঘুমের সমস্যায় ভোগেন। এছাড়া অনুমান করা হয় যে, জনসংখ্যার 25% মানুষ মাঝে মাঝে ঘুমের সমস্যায় ভোগেন। নীচে কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হলো:

কেলি একটি বড় সুপারমার্কেটে কাজ করেন এবং তার কাজের সূচি অনুযায়ী নয়। মাঝে মাঝে তিনি লেইট শিফটে [দিনের শেষ দিকের কর্ম সময়] কাজ করেন, এতে বাসায় ফিরতে তার রাত 11 টার মতো বেজে যায়। আবার পরের দিন তাকে সকাল 7 টায় প্রভাতী শিফটে কাজ যেতে হয়। তিনি দেখতে পান যে, তিনি যখন বাসায় ফিরে আসেন, তখন তিনি আরাম করতে পারেন না, মন তখনও কাজ নিয়ে নিমগ্ন, এ অবস্থায়ই তাকে রাত 1টার আগে ঘুমিয়ে পড়তে হয়, কারণ সকালে কাজে যাবার জন্য তাকে ভোর 5:30-এ জেগে উঠতে হবে। এমনকি যখন কেলির কাজের রোটা আরও স্থিতিশীল থাকে, তখনও তার ঘুমিয়ে পড়তে অসুবিধা হয় এবং রাতে প্রায়ই ঘুম ভাঙে বা খুব ভোরে জেগে উঠেন।

উপরের উদাহরণ থেকে দেখায় যে, কেলির কাজের সময়ই কেবল অসুবিধাজনক নয়, বরং কাজ শেষ হওয়ার পরও তার শরীর পর্যাপ্ত ঘুম পায় না।

এটা বোধগম্য যে, যখন কর্মক্ষেত্রে কাজের চাহিদা বেশি থাকে, তখন ঘুমকে অগ্রাধিকার দেওয়া যায় না। কিন্তু ঘুমের ঘাটতি চলতে থাকা অবস্থায়, কাজের সময়সূচী যখন স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে, তখন সমস্যা হয়।

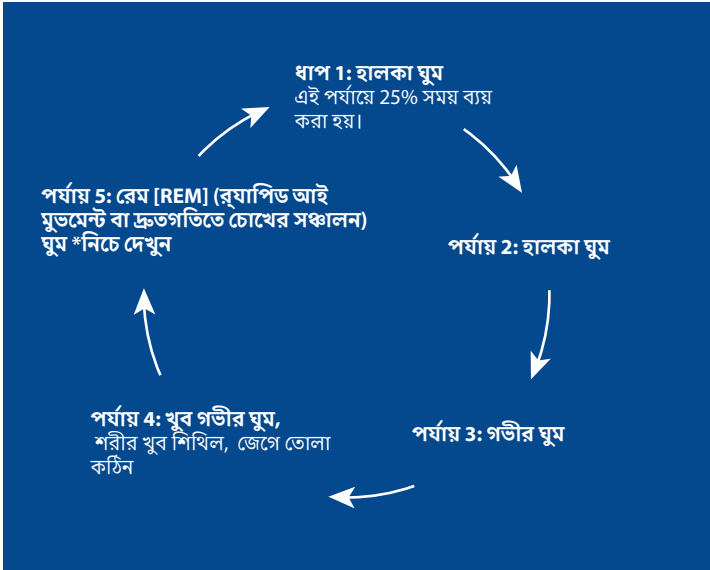
6 মাস আগে স্ট্রীস সাথে ডেভিডের সম্পর্ক বিচ্ছেদ হয়ে যায়। বিচ্ছেদের পর থেকে তিনি ভালোভাবে ঘুমাননি এবং বুঝতে পারেন যে, তিনি সাধারণত সারাদিন ক্লান্ত থাকেন, মানসিক চাপ অনুভব করেন এবং মন বিষণ্ণ থাকে। ডেভিডের কাছে সারাদিন কাজ করা কঠিন বলে মনে হয় এবং অনেকবার অসুস্থতার জন্য তাকে কাজে অনুপস্থিত থাকতে হয়েছে। তিনি দিনের বেলা ঘুমান এবং বিছানায় শুয়ে সারারাত জেগে তার বিয়ে না টেকার কারণ নিয়ে ভাবেন - তিনি বিবাহ টেকানোর জন্য ভিন্নভাবে কী করতে পারতেন, তা নিয়ে রাতে বিছানায় শুয়ে শুয়ে ভাবতে থাকেন। মানসিক চাপ অনুভব করার কারণে, ডেভিড আরও বেশি করে মদ পান করতে শুরু করেন, খুব ভোরে তার ঘুম ভেঙে যায় এবং এরপর তিনি আবার ঘুমুতে পারেন না।



আপনি যখন জীবনের কোনো ঘটনায় স্নায়ু চাপ অনুভব করবেন, তখন কীভাবে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে, তা আগের উদাহরণে দেখা যায়: ডেভিডের ক্ষেত্রে তার বিয়ে ভেঙে যায়। সাধারণত, আপনার জীবনের স্নায়ু চাপ প্রশমিত হয়ে গেলে, আপনার ঘুম স্বাভাবিক প্যাটার্নে ফিরে আসা উচিত। যদিও ডেভিডের ঘুমের সমস্যা তার জীবনে সৃষ্ট ঘটনা থেকে উদ্ভূত স্নায়ু চাপ থেকে শুরু হয়েছিল, তবে পরবর্তীতে তার সংকটময় ঘুমের প্যাটার্নের কারণে তিনি আরও বেশি স্নায়ু চাপে নিমজ্জিত হন এবং মন বিষণ্ণ হয়ে পড়ে। এই ঘুমের সমস্যা মোকাবেলা করার জন্য, তিনি মদ পানের দিকে ঝুঁকি পড়েন। এই মদ পান তাকে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করলেও তার ঘুমের গুণগতমান প্রভাবিত হয় - এতে তিনি সকাল বেলা ঘুম থেকে জেগে ওঠেন।

আমি পুরো পুস্তিকা  
জুড়ে কেলি এবং ডেভিডের উদাহরণগুলোতে ফিরে যাব।

## ঘুমের সময় কী হয়?



\* দেহ অবশ্য করে এটি এক রাতে বেশ কয়েকবার ঘটে - যখন এটি সম্পন্ন হয়, তখন প্রথম পর্যায়ে ফিরে যায়।



অনুমান করা হয় যে, আমরা রাতে 4-5 বার ঘুমের 5টি ধাপ অতিক্রম করি এবং প্রতিটি ঘুমের চক্র প্রায় 90 মিনিট স্থায়ী হয়। যারা ঘুমের সমস্যায় ভুগছেন, তারা তাদের ঘুম চক্রের পর্যায় 4 এবং ঘুমের REM পর্যায়ে কম ব্যয় করেন, এর অর্থ হলো এই যে, তারা তাদের ঘুমের গভীরতম স্তরে যেতে পারেন না।

## কত সময় ঘুমালে ঘুম যথেষ্ট হয়?

আকাশে মেঘের সংখ্যা কত? লোকজন রাতে গড়ে 7-9 ঘন্টা ঘুমায়। এর অর্থ এই নয় যে, প্রত্যেকে অবশ্যই 7-9 ঘন্টা ঘুমানো উচিত বা যদি তারা এতো সময় ঘুমাতে না পারেন তার মানে এই নয় যে তাদের কম ঘুমের কারণে ঘুমের সমস্যা রয়েছে। প্রত্যেক মানুষের ঘুমের একটি নিজস্ব স্তর আছে, যে স্তর পর্যন্ত ঘুমানোর পর তারা জেগে উঠেন, সতেজ বোধ করেন এবং দিনের বেলায় ক্লান্তি বোধ করেন না। কিছু লোক দিনে মাত্র 5-6 ঘন্টা ঘুমিয়েই ভালভাবে কাজ করতে পারেন, অন্যদিকে কারো কারো আবার 10 ঘন্টা পর্যন্ত ঘুমানোর প্রয়োজন হয়। সুতরাং আপনি আপনার নিজের ঘুমের স্তর খুঁজে পাওয়া জরুরী।

## ঘুমে সমস্যার কারণ কী?

ঘুমের সমস্যার বেশ কিছু কারণ রয়েছে।

**শিফট প্যাটার্ন [কর্মসময়ের ধাঁচ] এবং ভ্রমণ:** কর্মক্ষেত্রে কর্মসময়ের ধাঁচ পরিবর্তিত হলে বা ভ্রমণের (জেট ল্যাগ) মাধ্যমে আপনার ঘুমে সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। কেলির উদাহরণের মতো, দীর্ঘ সময় কাজ করা বা নমনীয় শিফটের প্যাটার্ন আপনার ঘুমকে ব্যাহত করতে পারে। আপনার ভালো মানের ঘুম নিশ্চিত করার জন্য একটি নিয়মিত ঘুমের রুটিন প্রয়োজন। বিশেষ করে বিভিন্ন ভৌগলিক এলাকায় ভ্রমণ করার সময় আপনার বডি ক্লক [ঘুমের সময় নিয়ন্ত্রণকারী দেহের একটি সিস্টেম] একই সাথে চলে না এবং পুনরায় ঠিকমত কাজ করতে কয়েক দিন সময় লেগে যায়। কয়েকদিন পর আপনার ঘুমের ধরণ আবার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার কথা।

**শারীরিক এবং/অথবা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা:** আপনার অন্যান্য সমস্যা থাকলেও ঘুমের সমস্যা হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ - শারীরিক এবং/অথবা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা। আপনার যদি সম্প্রতি অপারেশন হয়ে থাকে, বা নিজে নিজে জখমপ্রাপ্ত হন, তাহলে আপনি অনেক ব্যথা অনুভব করবেন, যার ফলে আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। আপনার যদি কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, যেমন - বিষণ্ণতা বা উদ্বেগ, সেক্ষেত্রে আপনি ঘুমিয়ে পড়ার চেষ্টা করার সময় চিন্তা করতে থাকবেন বা ক্রমাগত উদ্ভিন্ন হবেন। 'উদ্বেগপ্রবণ' লোকজনের পক্ষে তাদের মনকে বিশ্রাম দেওয়া এবং শান্ত করা কঠিন হয়, যা তাদের স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে এবং ঘুমাতে বাধা দেয়। ফলস্বরূপ, লোকজন ঘুম সমস্যার একটি দুষ্টচক্রে আটকে যেতে পারে, কারণ ঘুমের ঘাটতি তাদেরকে আরো বেশি উদ্ভিন্ন করে, ফলে ঘুমের সমস্যা আরো খারাপ হয়ে যেতে পারে।



**মানসিক চাপযুক্ত জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা:** আপনার যদি সম্প্রতি কোনো মানসিক চাপযুক্ত জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা ঘটে থাকে, যেমন, প্রিয়জন হারানো, বিবাহ-বিচ্ছেদ (যেমন ডেভিডের উদাহরণ), বাসা বদল বা গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষায় অবতীর্ণ হওয়া -এগুলো আপনার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। সাধারণত মানসিক চাপ কমে গেলে আপনার ঘুম স্বাভাবিক হয়ে যাবে, কিন্তু কিছু কিছু মানুষের ঘুমের সমস্যা অব্যাহত থাকে।

**ঘুমানোর সময়ের রুটিন এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থা:** ঘুমানোর মন্দ রুটিনও ঘুমের সমস্যার কারণ হতে পারে। আপনি যদি দিনের বেলা ঘুমান, তাহলে রাতে ভালো ঘুম না হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। খুব তাড়াতাড়ি বিছানায় শুতে যাওয়ার ফলে, আপনি ঘুমিয়ে পড়ার আগে দীর্ঘক্ষণ বিছানায় সজাগ থাকবেন, অথবা তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে জেগে উঠবেন। এতে আপনি সারাদিন ক্লান্তি বোধ করতে পারেন।

পরিবেশগত উপাদানও ঘুমের সমস্যার কারণ হতে পারে, যেমন, আপনি যদি কোনো কোলাহলপূর্ণ রাস্তায় বসবাস করেন, বিছানাটি আরামদায়ক না হয় বা পর্দা ভেদ করে আলো প্রবেশ করে।

**ওষুধ:** কিছু ওষুধও ঘুমের সমস্যার জন্য দায়ী, যেমন - স্টেরয়েড এবং রক্তচাপের ঔষধ। কিছু সর্দির ওষুধের মধ্যে ক্যাফেইন থাকে, যা উত্তেজক হিসাবে কাজ করে, ওষুধের প্যাকের পেছনের অংশ পড়ে যাচাই করে নিশ্চিত হোন।

যদিও ঘুমের ট্যাবলেট খাওয়া একটি ভালো ধারণা বলে মনে হতে পারে, কিন্তু এগুলো আসলে আপনার ঘুমের সমস্যাকে অধিকতর খারাপ করে তুলতে পারে। ঘুমের ট্যাবলেটে আসক্ত হয়ে পড়ার সম্ভাব আছে, তাই এগুলো কেবল স্বল্পমেয়াদে ব্যবহার করা উচিত।

**অস্বাস্থ্যকর জীবনধারা:** মন্দ খাদ্য গ্রহণ এবং অস্বাস্থ্যকর জীবনধারার ফলে ঘুমের সমস্যা হতে পারে। আপনি যদি দিনের শেষ দিকে প্রচুর পরিমাণে চিনিযুক্ত খাবার খান বা পানীয় পান করেন, ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় পান করেন, তবে এগুলো আপনার ঘুম আসা নিবারণ করে দিতে পারে। দেরী করে রাতে বেশি পরিমাণ খাবার খেলে, এর প্রভাবও পড়তে পারে।

আপনাকে ঘুমাতে সাহায্য করার উপায় হিসাবে মদ পান করা এড়িয়ে চলতে হবে। যদিও মদ পান করলে আপনি অধিকতর দ্রুত ঘুমিয়ে পড়তে পারেন, তবে এতে আপনার ঘুমের গুণগত মান খারাপ হবে এবং আপনি সম্ভবত খুব সকালে ঘুম থেকে উঠে ক্লান্ত বোধ করবেন। এছাড়া যদিও প্রমানিত হয়েছে যে, নিয়মিত ব্যায়াম আপনাকে ভালো ঘুম পাড়াতে সাহায্য করবে, কিন্তু রাতের ব্যায়াম আপনাকে ঘুমাতে বাধা দেবে। কারণ আপনার শরীরে তখন পর্যন্ত অ্যাড্রেনালিন রাশ [ত্রিভ উত্তেজনার শারীরিক অনুভূতি] থাকবে।







## থামুন এবং চিন্তা করুন আপনার অসুবিধাগুলো কী কী?

আপনার পরিস্থিতি নিয়ে চিন্তা করুন এবং এই বিষয়গুলোর মধ্যে কোনো বিষয় আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য কি না সে সম্পর্কে ভাবতে একটু সময় নিন:

### সমস্যা

কাজের শিফট	
ভ্রমণ	
জীবনের কোনো মানসিক চাপযুক্ত ঘটনা	
শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যা	
মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা	
ঘুমোনের সময়ের রুটিন	
পারিপার্শ্বিক অবস্থা: যেমন - শোরগোল, অস্বাচ্ছন্দ্যকর বিছানা	
ওষুধ	
অস্বাস্থ্যকর জীবনধারা	
আর কোনো কিছু:	

আপনি কি কোনো কিছু চিহ্নিত করেছেন? আপনার যা করণীয়, সে সম্পর্কে আপনি ইতোমধ্যেই হয়তো ভেবেছেন, তবে এখানে কয়েকটি পরামর্শ রয়েছে - যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে:



## সেকশন 2

# আমি আমার ঘুমের সমস্যা কমাতে কী করতে পারি?

শেষ সেকশনে আমরা দেখেছি যে, বেশ কয়েকটি উপাদান ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি করে। এই সেকশনে আমরা ঘুমের অবস্থা উন্নত করার জন্য আপনি যে বিষয়গুলোর পরিবর্তন করতে পারেন, তার উপর ফোকাস করব।

### বেডরুম

- আপনার বেডরুমটি শুধুমাত্র ঘুমানোর জন্য নির্দিষ্ট থাকা উচিত, এটি খাওয়া-দাওয়া বা কাজ করার জায়গা নয়। আপনি আপনার বেডরুমে রাতে ঘুমাতে যেতে চান, এবং এটিকে আপনার ঘুমের সাথে যুক্ত করতে চান।
- আপনার বেডরুমে ভালো বায়ুচলাচল নিশ্চিত করুন; বেডরুমটি খুব গরম এবং শ্বাসরোধী বা খুব ঠান্ডা হওয়া উচিত নয়, অনুরূপ কিছু হলে মাঝরাতে আপনার ঘুম ছুটে যাবে।
- আপনার যদি অস্বাচ্ছন্দ্যময় বিছানা থাকে, তবে আপনার সামর্থ্য থাকলে একটি নতুন ম্যাট্রেস কিনে নিন।
- আপনার রুমের পর্দা ভালোভাবে টানিয়ে রাখুন এবং ভোরের আলো রুমে না আসা নিশ্চিত করুন। যদি পর্দা এরূপ করা না যায়, তবে পর্দাটি আন্তরণ করার বিষয় বিবেচনা করুন অথবা একটি চোখের মাস্ক পরে নিন।
- আপনি যদি কোনো ব্যস্ত পাড়ায় বা ব্যস্ত রাস্তায় বসবাস করেন, তাহলে আওয়াজ আটকাতে কিছু ইয়ার প্লাগ কিনুন।



## ঘুমানোর সময়ের রুটিন

- আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং ঘুম ঘুম ভাব আসে, তবেই কেবল বিছানায় যান।
- প্রতি রাতে একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার চেষ্টা করুন এবং প্রতিদিন সকালে একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন - এমনকি আপনি যদি গভীর রাত পর্যন্তও ঘুমাতে না পারেন।
- দিনের বেলা ঘুমানো এড়াতে চেষ্টা করুন; দিনের বেলায় এই ঘুম আপনার রাতে ঘুমানোকে কঠিন করে তুলবে।
- যদি আপনার ঘুম না আসে, তাহলে বিছানা থেকে উঠে অন্য রুমে চলে যান। পড়া বা গান শোনার মতো স্বস্তিদায়ক এবং প্রশান্তিময় কিছু করুন এবং আবার ঘুম ঘুম ভাব আসার পর বিছানায় ফিরে যান। আপনি যদি 15-20 মিনিটের মধ্যে আবার না ঘুমিয়ে না পড়েন, তবে এই প্রক্রিয়াটির পুনরাবৃত্তি করুন।
- আপনার দেহকে ঘুমের জন্য প্রস্তুত করার লক্ষ্যে একটি 'বেডটাইম রুটিন' তৈরি করুন, উদাহরণস্বরূপ, আপনার মুখ ধোয়া, ব্রাশ করা এবং দাঁত ফ্লস করা ইত্যাদি।

## মন

- ঘড়ি না দেখার চেষ্টা করুন। ঘড়িটি দৃষ্টির বাইরে রাখুন। সব সময় ঘড়ি দেখলে আপনার উদ্বেগ এবং মানসিক চাপ আরও বাড়বে, যা আপনার অহেতুক চিন্তাভাবনা করার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং আপনার মনে গোলমাল বেঁধে যেতে পারে।
- আপনি যদি আপনার জীবনের একটি মানসিক চাপপূর্ণ সময়ের মধ্য দিয়ে যান, তবে আপনার মানসিক চাপ এবং উদ্বেগগুলো ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য কিছু সময় আলাদা করে রাখার চেষ্টা করুন, যাতে আপনি বিছানায় শুয়ে চিন্তা না করেন।

## খাওয়া-দাওয়া, পানীয় পান এবং আচরণ

- ঘুমাতে যাওয়ার আগে বই পড়ে বা টিভি দেখে কিছু সময় কাটিয়ে আরাম করার চেষ্টা করুন। ঘুমানোর আগে কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।
- বিছানায় যাওয়ার আগে না খাওয়ার চেষ্টা করুন, অথবা যদি আপনার কিছু খেতে হয়, তবে শুধুমাত্র হালকা নাস্তা করুন।
- আপনি যদি দেখেন যে, বাথরুমে যাওয়ার জন্য রাতে অনেকবার জেগে উঠেন, তবে সন্ধ্যায় কম পানীয় পান করার চেষ্টা করুন।
- দিনের শেষ দিকে ক্যাফেইন এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি একটি উদ্দীপক হিসাবে কাজ করে এবং আপনাকে জাগ্রত রাখে। চকলেট, ফিজি ড্রিংকস ইত্যাদিতে কোনো লুকানো ক্যাফেইন আছে কিনা, তা খেয়াল করে যাচাই করুন।
- নাইট-ক্যাপ [রাতে ঘুমের আগে মদ খাওয়া] হিসাবে মদের উপর নির্ভর করবেন না। মদ আপনাকে ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু আপনি মাঝরাতে বা খুব ভোরে জেগে উঠবেন এবং আবার ঘুমিয়ে পড়া মুশকিল হবে। এছাড়া, আপনার ঘুমের গুনগত মানও খুবই খারাপ হবে।
- নিয়মিত ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, তবে শোবার খুব কাছাকাছি সময়ে ব্যায়াম করবেন না।





## থামুন এবং চিন্তা করুন আপনার অসুবিধা কী?

নিচের কাজটি সম্পন্ন করা আপনার পক্ষে সহায়ক হতে পারে। এটি আপনার ঘুমের পরিস্থিতি উন্নত করতে আপনাকে যে পদক্ষেপগুলো নিতে হবে, সেই পদক্ষেপগুলোর পরিকল্পনা প্রণয়ন শুরু করতে এটি সহায়ক হবে।

### ডেভিডের পরিবর্তনগুলো আপনার পরিবর্তনগুলো

সবচেয়ে সহজ	দিনের বেলা ঘুমানো বন্ধ করব	
	আমি যখন ঘুমাতে পারব না, তখন বিছানা থেকে উঠে পড়বো	
সবচেয়ে কঠিন	আমার উদ্বেগজনক চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করব	
	ঘুমানোর আগে মদ্যপান কমিয়ে দিব	

## অনুশীলন করার জন্য পরামর্শ

- প্রতিদিনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
- এগুলো করা কঠিন হবে বলে প্রত্যাশা করুন, তবে হাল ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করবেন না
- শুধু একবার চেষ্টা করলেই যথেষ্ট হবে না, আপনাকে বিভিন্ন দিনে একই
- অভ্যাসের পরিবর্তন করার জন্য অনেকবার অনুশীলন করা লাগতে পারে, তাই এটি চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন।
- এই পরিবর্তনগুলো অনুশীলন করার মধ্যে বড়ো ফাঁক না রাখাই ভাল। প্রতিদিন কিছু কিছু করার চেষ্টা করুন

এই সব সহজ পরিবর্তনগুলো করা হলে, প্রকৃতপক্ষে আপনার ঘুমের পরিস্থিতি উন্নত হতে সাহায্য হবে। এছাড়া আরো অনেক কৌশল রয়েছে, যা শিখলে আপনার অধিকতর সহায়ক হবে।

## শিথিলায়ন

ঘুমের সমস্যা মোকাবেলা করার জন্য শিথিলায়ন একটি খুব কার্যকর উপায়। টেনশন এবং মানসিক চাপে ঘুম প্রভাবিত হতে পারে এবং আপনি হয়তো মানসিক চাপের সব শারীরিক লক্ষণ অনুভব করতে পারবেন। কেউ যখন দীর্ঘ সময়ের জন্য মানসিক চাপে থাকে, তখন প্রায়ই তিনি তার পেশীতে টান বা পেটে গিঁট সম্পর্কে অবগত থাকেন না। তবে এটি মানসিক চাপের কারণে শরীরে প্রতিক্রিয়ার ফল।



আমরা যখন মানসিক চাপে থাকি, তখন আমাদের শরীরের পেশীগুলো শক্ত ও আঁটসাঁট হয়, এর ফলে অস্বস্তিকর শারীরিক অনুভূতি সৃষ্টি হয়, যেমন মাথাব্যথা, পিঠে ব্যথা বা বুকের টান টান চাপ। পেশীর আঁটসাঁট ব্যথা-বেদনা মানসিক উদ্বেগের কারণ হতে পারে, আমাদেরকে আরো বেশি উদ্ভিন্ন করে এবং মানসিক উত্তেজনা সৃষ্টি করে। মানসিক উত্তেজনা এবং স্নায়ু চাপের সমস্যার ফলে দেরিতে ঘুম আসে এবং রাতের ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে।

## শিথিলায়ন সহায়ক কেন?

- শিথিলায়ন দেহকে প্রশান্তি দেয়
- আমরা যদি শিথিলায়নের লক্ষণগুলো চালু করতে শিখি, তবে আমরা মানসিক উত্তেজনার লক্ষণগুলো বন্ধ করতে পারব। আপনি একই সময়ে উভয় অনুভূতি অনুভব করতে পারবেন না।
- প্র্যাকটিসের মাধ্যমে, আপনি উদ্বেগের সাথে সম্পর্কিত শারীরিক লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।
- আপনি যখন শিথিলায়ন শিখে ফেলবেন, তখন এটি আপনার মেজাজ এবং শক্তিতে বড়ো রকমের পার্থক্য আনতে পারবে। এই অবস্থা আপনি যখন মানসিক উত্তেজনা অনুভব করবেন এবং পেশীর প্রসারণ হবে - কেবল তখনই না, বরং অন্যান্য সময়েও ঘটবে।
- শিথিলায়ন পেশীর প্রসারণ কমাতে সাহায্য করতে পারে, যা উদ্বেগজনক চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

## যে উপায়ে আপনি নিজেকে রিল্যাক্স [শিথিলায়ন] করতে সাহায্য করতে পারবেন:

- ধীরে ধীরে এবং সমানভাবে শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন - এক্ষেত্রে আপনি রিল্যাক্স বোধ করতে কয়েক মিনিট সময় লাগবে। আপনি শ্বাস নেওয়ার সময় 'ইন' শব্দটি বললে এবং শ্বাস ছাড়লে 'রিল্যাক্স' শব্দটি বললে এটি আরও সহজ হতে পারে, কারণ এটি আপনাকে একটি ছন্দ পেতে সাহায্য করতে পারে।
- পেশীর প্রসারণ এড়াতে আপনার পেশীকে শিথিল করুন
- চঞ্চলতা পরিহার করুন
- আপনার পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রতি আপনার মনোযোগ রাখুন - 'ঠিক এখানে এবং এই মুহূর্ত'
- শান্ত থাকুন এবং তাড়াহুড়া করবেন না

আপনি যদি এই জিনিষগুলো করেন, তবে আপনি ধীরে ধীরে শান্ত হয়ে যাবেন। এই বিষয়ের চর্চা সংক্ষিপ্তভাবে আপনার চোখ বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে, এবং কেবল ধীর স্থির থাকুন এবং চিন্তা করুন।

*"রিল্যাক্স, আমি এটি সামলাতে পারব।"*

একটি ইতিবাচক উপায়ে নিজের সাথে নিজে কথা বললে ভালো হবে, এবং আপনি নিজের কাছে নিজে অন্যান্য স্টেটমেন্টও দিতে পারেন- যেমন 'শান্ত থাকো' বা 'এটি চলে যাবে'।



## আপনার দেহ রিলাক্স করুন

রিলাক্স করার অনেক ধরণ আছে. যা আপনি চেষ্টা করতে পারেন। রিলাক্সের একটি ধরণে আপনার শরীরকে শিথিল করে (মাঝে মাঝে এটি 'প্রোগ্রেসিভ মাসকুলার রিলাক্সেশন' নামে পরিচিত), এর জড়িত বিষয় হলো - শরীরের পেশীর প্রসারণ এবং শরীরের প্রধান প্রধান পেশীর গ্রুপ শিথিল করা। আপনি যদি এই কৌশল এবং রিলাক্সের অন্যান্য কৌশল সম্পর্কে জানতে আগ্রহী হন, তবে 0141 232 2555 নম্বরে ওয়েলবিং সার্ভিসে কল করুন এবং 'রিলাক্সেশন' সিডির জন্য অনুরোধ করুন। এই অনুরোধ পেলে আমরা সেগুলো আপনার কাছে পাঠিয়ে দিব।

## আপনার মনকে রিলাক্স করুন

আরেকটি কৌশল হল একটি মনোরম দৃশ্য কল্পনা করে আপনার মনকে রিলাক্স করা। এটি এমন যে কোনো ছবি হতে পারে, যা আপনআর কাছে স্বস্তিদায়ক মনে হতে পারে - আপনার স্মরণীয় কোনো স্মৃতি, নতুন কোনো ভাবনা বা আপনি দেখেছেন এমন কোনো ফিল্ম, বই বা ফটোগ্রাফ নিয়ে কল্পনা করার মাধ্যমে আপনি নিজেই এই ছবি তৈরি করতে পারেন। এই ছবিটি সম্পর্কে অনেক বিশদভাবে চিন্তা করুন, আপনার আশপাশে কী ঘটছে এবং অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো - আপনি কেমন অনুভব করছেন (আপনি কী দেখেন, শুনে, স্বাদ বা গন্ধ পান, অনুভব করেন)। ধীরে ধীরে এবং সমানভাবে শ্বাস নেওয়ার বিষয়টি মনে রাখবেন।

## অহেতুক চিন্তার পরিবর্তন

আরেকটি কৌশল - যা সাহায্য করতে পারে, তা হলো ঘুমানোর চেষ্টা করার সময় আপনার মাথায় এমন কোনো অহেতুক চিন্তা আসলে, তা নিয়ে কাজ করা। এই সেকশনের মধ্যে আমরা এই চিন্তাগুলোর প্রতি নজর দেব এবং তারপর সেগুলোকে চ্যালেঞ্জ করার চেষ্টা করব, যাতে এগুলো আপনার ঘুমকে প্রভাবিত করা থেকে নিবৃত্ত থাকে।

## থামুন এবং চিন্তা করুন

নিচের টেবিলে কিছু অহেতুক চিন্তার উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। মানুষ যখন ঘুমাতে পারে না, তখন এগুলো তাদের মানুষের মাথায় আসে। আপনারটি হয়তো ঠিক একই রকম না-ও হতে পারে, তবে পরখ করে দেখুন - এগুলোর মধ্যে কোনোটি শনাক্ত করা যায় কি না। চিন্তাভাবনা মাঝে মাঝে ছবি বা অবয়ব আকারে আপনার মাথায় আসতে পারে, যদি আপনি এইগুলোর কোনোকিছু লক্ষ্য করেন, তবে তা লিখুন। আপনার চিন্তাভাবনার মতো কোনো চিন্তাভাবনা মিলে গেলে, তার পাশে একটি টিক চিহ্ন দিন।



## ভাবনা

"আমি মাত্র 6 ঘন্টা ঘুমিয়েছি, আমার রাতে 8 ঘন্টা ঘুমানো উচিত, তাই আমি অবশ্যই ক্লান্ত হয়ে যাব।"	
"আমার এটি বলা উচিত হয়নি, তারা ভাববে আমি বোকা।"	
"আমি যদি ভালোভাবে না ঘুমাই, তবে আগামীকাল মানিয়ে নিতে পারব না"	
"আবার শুরু হয়েছে, আরেকটি খারাপ রাত, আমি আর কখনোই ভালভাবে ঘুমাতে পারব না।"	
"আমি সকাল 3 টা থেকে জেগে আছি এবং আমাকে তিন ঘন্টার মধ্যে উঠতে হবে।"	
"আমি খুব ব্যথা করছে, এইভাবে পিঠ দিয়ে ঘুমানো সবসময় আমার জন্য কঠিন হবে।"	
"আমি এত বেশি ক্লান্ত হয়ে যদি আমার কাজ/বাচ্চাদের দেখাশোনা করতে না পারি, তাহলে কী হবে?"	
"আমি কি এই মুহূর্তে আমার কাজ যথেষ্ট ভালোভাবে করছি?"	
"আমি এতে অসুস্থ হয়ে পড়েছি, কখনোই আমার ভালো ঘুম হয় না।"	
আর কোনো কিছু:	

আপনি ঘুমানোর চেষ্টা করার সময় আপনার অনুভূত অহেতুক চিন্তা যখন চিহ্নিত করতে পারবেন, তখন এগুলোকে চ্যালেঞ্জ করা শুরু করতে পারেন। আপনার চিন্তার ধরণের তালিকা দেখে চ্যালেঞ্জ করা শুরু করুন এবং আপনাকে যে বিষয়টি সবচেয়ে বেশি কষ্ট দেয়, সেটি বেছে নিন।

আপনার চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন অনেকগুলো কৌশল রয়েছে, বিভিন্ন ধরণের চিন্তাভাবনার জন্য ভিন্ন ভিন্ন কৌশল কাজ করতে পারে।

### চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করুন

আমরা দেখেছি, কিছু উদ্বেগজনক চিন্তা আমাদেরকে রাতে জাগ্রত রাখতে পারে এবং আমাদের ঘুমের ধরণকে ব্যাহত করতে পারে। আপনার পরিস্থিতি অবলোকন করার ভালো এবং সংগতিপূর্ণ উপায় শিখে আপনার চিন্তাভাবনা পরিষ্কার করার মাধ্যমে আপনার ঘুমের উন্নতিতে সাহায্য হতে পারে। আপনি আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে আরও সংগতিপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করলে, আপনার মন সহজ হতে সাহায্য পেতে পারে। আপনার মনের এই অবস্থায় সহজে আপনার ঘুম আসবে।





## থামুন এবং চিন্তা করুন

আপনার নিজের চিন্তাভাবনাগুলো চিহ্নিত করতে চেষ্টা করুন এবং ভিন্ন উপায়ে এগুলোর উত্তর দিতে চেষ্টা করুন। আপনার চিন্তাভাবনা সরলীকরণ করতে সাহায্যের জন্য টেবিলের নিচের টিপসগুলো ব্যবহার করুন।

### অহেতুক চিন্তা

"আজ রাতে কিছুতেই আমার ঘুম আসবে না।"

"আমি কীভাবে আগামীকাল কাজে যাব - আমি কাজে মনোযোগ দিতে পারব না।"

### সহায়ক চিন্তা

"আমি আমার ঘুমের অবস্থা উন্নতির জন্য কৌশলগুলো ব্যবহার করার চেষ্টা করছি। সম্ভবত আমার ধারণার চেয়ে বেশি সময়ের জন্য আমি সবসময় কিছু কিছু ঘুমাতে পারি।"

"এমনকি আমার যখন ভাল ঘুম হয় না, তখনও আমি সাধারণত ভালোভাবে কাজে মনোনিবেশ করতে পারি এবং আমার ঘুমের সমস্যার কারণে আমি কোনো দিন ছুটি নিই না। আমি ক্লান্তি বোধ করতে পারি, কিন্তু এর মানে এই নয় যে, আমি আমার কাজ করতে পারি না।"

## সহায়ক চিন্তা খুঁজে পাবার জন্য টিপস

- আপনার কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের মাথায় এরূপ অহেতুক চিন্তা থাকলে, তাকে আপনি কী বলবেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। এছাড়া আপনার মাথায় এরূপ অহেতুক চিন্তা থাকলে, আপনার কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্য আপনাকে কী বলবেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করুন।
- এই চিন্তার কারণগুলো কেন অহেতুক, তা নিয়ে ভাবুন এবং এই পরিস্থিতিতে আপনি কী কী বিকল্প চিন্তা করতে পারেন?

মূল চিন্তা যখন আপনার মনে উদয় হয়, তখন নিজেকে নিজে আরও সহায়ক চিন্তার কথা মনে করিয়ে দিতে থাকুন।

## দিন নিয়ে উদ্বেগ সামলানোর ব্যবস্থা করুন

আপনি একটি দিনব্যাপী যে বিষয়গুলোতে খুশি ছিলেন এবং বিষয়গুলো নিয়ে খুশি ছিলেন না, সেই দিন ব্যাপী খুশি-অখুশির ঘটনাবলীর সাথে এই কৌশলটি জড়িত। এটি করার পর, আপনি কখন এই বিষয়ে কাজ করতে যাবেন -তার পরিকল্পনা করতে পারেন, বা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে এমন বিষয়গুলোর জট খুলে ফেলুন। এটি কীভাবে কার্যকর করবেন, তার একটি ধারণা এখানে দেওয়া হলো:

- প্রতি সন্ধ্যায় সময় নির্ধারণ করুন এবং এমন স্থানে বসুন, যেখানে আপনি বিরক্ত হবেন না
- দিনে কী কী ঘটেছিল, কীভাবে দিন কাটলো এবং দিনটি কেমন ছিল, সেই বিষয়গুলো সম্পর্কে আপনি কীভাবে অনুভব করলেন, তা লেখার জন্য একটি নোটবুক সাথে রাখুন। এখন যে বিষয়গুলো ভালো হয়েছে এবং যেগুলো এত ভাল হয়নি, সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন।





- যে বিষয়গুলো আপনাকে উদ্বিগ্ন করছে, সেগুলোর ব্যাপারে আপনি কী করতে পারেন - তা লিখুন। এটিকে একটি 'করণীয়' কাজের তালিকা হিসাবে ভাবুন, যা আপনাকে জিনিসগুলো পেতে সহায়তা করবে। এখন আগামীকাল আপনি কী করবেন, তা নিয়ে ভাবুন। আনন্দের কী ঘটবে বলে আপনি আশাবাদী এবং কী নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন, তা নিয়ে ভাবুন।
- এখন দিনের করণীয় বিষয়ে আপনার পরিকল্পনা লিখুন। যদি এমন কিছু মনে জাগে - যা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন, তবে সেই উদ্বেগ কমাতে কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে। আর এই পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে কাজ করার জন্য দিনের কিছুটা সময় হাতে রাখুন।
- এখন নোটবুক বন্ধ করুন এবং এগুলো করার পর দিনের করণীয় বিষয়ের তালিকার সমাপ্তি ঘটান। আপনি যখন ঘুমাতে যাবেন, নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, আপনি ইতিমধ্যে সবকিছু মোকাবেলা করেছেন এবং কিছু কিছু সমস্যা মোকাবেলা করার পরিকল্পনা করেছেন - এর মানে হলো এই যে, এই মুহূর্তে আপনার উদ্বিগ্ন হওয়ার কোনো দরকার নেই
- আপনার মনে যদি নতুন কোনো বিষয় আসে, তবে সেগুলো নোট করে রাখুন - যাতে পরের দিন সেগুলো নিয়ে কাজ করতে পারেন।

## মন্ত্র তৈরি করা

যদি অহেতুক চিন্তা আপনার মনে আসতে থাকে এবং আপনি সেগুলোকে চ্যালেঞ্জ করা কঠিন মনে করেন, তাহলে সাহায্য পাওয়ার আরেকটি উপায় হলো একটি মন্ত্র তৈরি করা বা অহেতুক চিন্তার পরিবর্তে নিজেকে নিজে কিছু বলা। আপনি যখন রাতে জেগে উঠেন এবং আপনার মন চিন্তার জগতে দৌড়াতে শুরু করবে, সেই অবস্থার জন্য এই কৌশলটি ভালো। এটি 'ভেড়া গণনা' করার মতো অনুরূপভাবে কাজ করে।

এমন একটি শব্দের কথা চিন্তা করে শুরু করুন, যার সাথে কোনো আবেগ বা অর্থ যুক্ত বিষয় জড়িয়ে নেই এবং এটি সহজ এবং শান্ত শব্দ, কিছু লোক 'রিল্যাক্স' বা 'প্রশান্তি' শব্দটিকে সহায়ক বলে মনে করে। আপনার মাথায় এটি বারবার পুনরাবৃত্তি করুন। এটি আপনার মনকে শান্ত করবে এবং আপনাকে ঘুমাতে সাহায্য করবে।

## আপনার ঘুমের ধরণকে নতুনভাবে প্রশিক্ষিত করা

এটি এমন একটি কৌশল, যা 'স্লিপ রেস্ত্রিকশন থেরাপি' নামেও পরিচিত) যা ঘুমের সমস্যা কমাতে খুব সফল বলে প্রমাণিত হয়েছে। লোকজন যখন ঘুমের সমস্যায় ভোগেন, তারা প্রায়ই বিছানায় বেশি সময় কাটিয়ে এটি পূরণ করে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, অনেক লোক তাদের চিন্তার চেয়ে বেশি ঘুমায়, মাঝে মাঝে ঘুমের সমস্যামুক্ত মানুষের মতোই। বিছানায় বেশি সময় কাটানো সত্ত্বেও এর অর্থ হতে পারে এই যে, আপনার ঘুমের গুণগত মান ভালো হয়নি এবং বার বার জেগে ওঠেছেন। এই কৌশলটির পেছনে ধারণাটি হলো এই যে, আপনার বডি ক্লককে অধিকতর কার্যকর করার জন্য পুনরায় প্রশিক্ষণ দেওয়া। প্রথম দিকে এটি কঠিন হতে পারে, কারণ আপনি এমনকি কম ঘুমাতে পারেন - যার ফলে আপনার সমস্যা আরো খারাপ হয়ে যেতে পারে - তবে এটি স্বল্পমেয়াদের জন্য। দীর্ঘ মেয়াদে (সাধারণত সপ্তাহ দুয়েক) আপনার অধিকতর কার্যকর ঘুমের প্যাটার্ন শুরু হয়ে যাবে।

অনেক লোক বিশ্বাস করেন না যে, এটি কাজ করবে; তাই তারা এই কৌশলটি চেষ্টা করতে চান না, তবে এটি খুব সহায়ক বলে প্রমাণিত হয়েছে।





## থামুন এবং চিন্তা করুন

### কীভাবে শুরু করতে হবে

সাফল্যের সর্বোত্তম সুযোগ পেতে এমন একটি সপ্তাহ বেছে নিন, যে সপ্তাহটি আপনার কাছে স্বাভাবিকের চেয়ে কিছুটা নিরাপদ্রব। এরপর, রাতে আপনি গড়ে কত সময় ঘুমান, তা নির্ণয় করুন। আপনি কত সময় ঘুমান তা দেখে, এই মুহূর্তে আপনি বিছানায় কত সময় কাটাবেন - তা নির্ধারণ করতে সক্ষম হবেন - অন্য কিছু আপনার ঘুম কতটা কার্যকর, তাতে হস্তক্ষেপ করবে।

ডেভিড তার ঘুমের ধরণটির প্রতি লক্ষ্য করেন। তিনি হিসাব করে বের করেন যে, তিনি রাত 11 টায় বিছানায় যান এবং সকাল 7 টার সময় ঘুম থেকে উঠেন, অতএব তিনি প্রায় 8 ঘন্টা বিছানায় থাকেন। তবে যেহেতু তার ঘুম আসতে 1.5 ঘন্টা সময় লাগে এবং তিনি তার অ্যালার্মের আধা ঘন্টা আগে জেগে ওঠেন, তাই তিনি মাত্র 6 ঘন্টা ঘুমান।

### কীভাবে ডেভিড হিসাব করলেন, তা হলো: ধাপ 1: আমি বিছানায় কতক্ষণ সময় থাকব?

- আমি রাত 11 টায় বিছানায় যাই
- আমি সকাল 7 টার সময় বিছানা ছেড়ে উঠে যাই
- হিসাব করে দেখলেন, এই সময়ের মধ্যে ঘন্টার সংখ্যা হলো 8 ঘন্টা

### ধাপ 2: এই সময়ে মধ্যে আমি কত সময় জেগে থাকি?

- ঘুমাতে আমার 1 ঘন্টা 30 মিনিট সময় লাগে
- আমি বিছানা ছেড়ে উঠে যাওয়ার 30 মিনিট আগে জেগে উঠি
- এই 2টি সংখ্যায় 2 ঘন্টা যোগ করুন

### ধাপ 3: আমি আসলে কতক্ষণ ঘুমাচ্ছি?

বিছানায় কাটানোর সময় থেকে জেগে থাকার সময় বিয়োগ করুন (8 ঘন্টা - 2 ঘন্টা) = 6 ঘন্টা। 8 ঘন্টা বিছানায় কাটানো সত্ত্বেও ডেভিডের প্রকৃত ঘুমের সময় হলো এটি।

তাই ডেভিড সিদ্ধান্ত নিলেন যে, তিনি প্রথমে বিছানায় থাকার সময় 6 ঘন্টায় সীমাবদ্ধ করবেন।

তিনি সিদ্ধান্ত নেন যে, তিনি মধ্যরাতের আগে বিছানায় ঘুমাতে যাবেন না। এর অর্থ দাঁড়ালো এই যে, তিনি সকাল 6 টায় জেগে উঠবেন। তারপর তিনি এই সিদ্ধান্তে এক সপ্তাহ লেগে থাকতে রাজি হলেন।

(আপনি হয়তো দেখবেন যে, আপনি রাতে জেগে উঠছেন। যদি তাই হয়, তবে আপনি কত সময় জেগে আছেন, তা অনুমান করে বের করার চেষ্টা করুন এবং আপনার হিসাবে তা যোগ করুন)



## এখন চেষ্টা করে আপনার সমস্যার জট খুলুন:

### ধাপ 1: আমি কত সময় বিছানায় কাটাব?

- আমি ----- টায় বিছানায় যাই
- আমি ----- টার সময় বিছানা ছেড়ে উঠে যাই

হিসাব করে দেখা যায়, এই সময়ের মধ্যে ঘন্টার সংখ্যা হলো ----- ঘন্টা

### ধাপ 2: এই সময়ে মধ্যে আমি কত সময় জেগে থাকি?

- ঘুমাতে আমার ----- মিনিট/ঘন্টা সময় লাগে
- আমি বিছানা ছেড়ে উঠে আসার \_\_\_\_\_ মিনিট/ঘন্টা আগে জেগে উঠি
- আমি রাত ব্যাপী মোট \_\_\_\_\_ মিনিট/ঘন্টা জেগে থাকি।
- • এই সংখ্যাগুলো যোগ করুন \_\_\_\_\_

### ধাপ 3: আমি আসলে কত সময় ঘুমাচ্ছি?

এখন বিছানায় কাটানো সময় থেকে জেগে থাকার সময় বিয়োগ করুন, এখন যে সংখ্যা পাবেন, তা হবে আপনি রাতে গড়ে কত সময় ঘুমান, তার ফলাফল।

হিসাব করে প্রাপ্ত ফলাফল দেখায় যে, প্রতি রাতে আপনার বিছানায় কত সময় কাটানো উচিত। এখন বিছানায় থাকার জন্য একটি বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন সময় নির্ধারণ করুন এবং এটিতে লেগে থাকুন।

এই প্রক্রিয়া কঠিন হলেও এবং এতে আপনি ক্লান্তি বোধ করলেও, এই বিষয়টির সাথে লেগে থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এক সপ্তাহ পর আপনি কিছু পরিবর্তন দেখতে পাবেন; দেখবেন আপনার ঘুম ভাঙার পৌনঃপুনিকতা কমেছে, গভীর ঘুম হচ্ছে এবং/অথবা সকালে ঘুম থেকে উঠে আরও সতেজ বোধ করছেন।

কিছু দিন এই প্র্যাকটিস করার পর, আপনি আপনার বিছানায় কাটানোর সময় এবং রাতে ঘুমানোর সময় বৃদ্ধি করতে পারবেন। আপনি কিছু দিন সময় নিয়ে ধীরে ধীরে আপনার ঘুমের সময় বৃদ্ধি করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে পরিবর্তনের সাথে আপনার দেহ অভ্যস্ত হয়। অধিকাংশ মানুষ দেখতে পান যে, প্রতি সপ্তাহে 30 মিনিট করে বিছানায় কাটানোর সময় বাড়ানো সবচেয়ে সহায়ক। কয়েক সপ্তাহ পরে আপনি বুঝতে পারবেন আপনার ঘুমানোর সর্বোত্তম সময় কতটুকু - সাধারণত এই সময় 6 থেকে 8 ঘন্টার মধ্যে হয়। আপনি এটি কখন পেয়েছেন তা জানার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো, যখন ঘুমাতে আপনার বেশি সময় লাগতে শুরু করে। এই পর্যায়ে কেবলমাত্র সময়ের দৈর্ঘ্য কিছুটা কমিয়ে দিন।



## সেকশন 3

### সারাংশ এবং পর্যালোচনা

অনেক মানুষের ক্ষেত্রেই তাদের জীবনের কোনো না কোনো সময় ঘুমের সমস্যা হয়। এই পুস্তিকাটি ব্যবহার করে আপনি আপনার ঘুমের সমস্যা মোকাবেলায় প্রথম পদক্ষেপ নিয়েছেন।

আমরা দেখেছি যে, আপনার ব্যবহার করার জন্য বেশ কয়েকটি কৌশল রয়েছে:

- আপনি বাস্তব পরিস্থিতি পরিবর্তনের কথা চিন্তা করতে পারেন, যেমন ঘরের তাপমাত্রা, খাদ্যাভাস।
- গভীরতর কৌশল ব্যবহার করে, যেমন:
  - মানসিক চাপমুক্ত হয়ে
  - চিন্তা সামলিয়ে
  - আপনার ঘুমের ধরণকে নতুনভাবে প্রশিক্ষণ দিয়ে



আপনি যেহেতু আপনার ঘুমের সমস্যা নিয়ে কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন, তাই আপনি কেমন করছেন - তা যাচাই করার জন্য বিরতি দিতে ভুলবেন না। আপনি হয়তো অনেক নতুন দক্ষতা ব্যবহার করছেন, তাই এগুলোর প্র্যাকটিস প্রয়োজন। মাঝে মাঝে পিছ পা হলে ভালো হবে, তখন দেখতে পারবেন, "এটি আসলে কেমন চলছে?"

এটি করার একটি উপায় হল, আপনার অগ্রগতির অর্জন সংরক্ষণ করে রাখা; যে বিষয়গুলো ভালো করেছেন, সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন, এছাড়া যখন আপনি ভালো করেননি, তখন আপনি কী চেষ্টা করেছেন এবং আপনি কীভাবে এগিয়েছেন, তা নিয়ে চিন্তা করুন।

কী পরিবর্তন হয়েছে তা দেখতে অনেকেই একটি নোটবুক খাকাটা উপযোগী বলে মনে করেন।

আপনার উন্নতি সম্পর্কে বাস্তববাদী হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ঘুমের সমস্যা কাটিয়ে উঠতে এবং এর পরিবর্তন লক্ষ্য করতে অনেক সময় লাগতে পারে। আপনি দেখতে পারেন যে, কিছু দিনের জন্য আপনার ঘুমের অবস্থা উন্নত হয়েছে, এবং তারপর এটি আবার ব্যাহত হয়েছে। এই অবস্থা সৃষ্টি হওয়া প্রত্যাশিত, এতে হাল ছেড়ে না দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

## সমস্যা যখন দূর হবে না

মাঝে মাঝে আমাদের জীবনে এমন সময় আসে, যখন আমরা যে সমস্যার মুখোমুখি হই - তা সমাধান করা যায় না। উদাহরণগুলো হল - বার্ধক্য, অসুস্থ হওয়া বা প্রিয়জন হারানো: এইগুলো এমন বিষয়, যা আমরা সত্যিই নিয়ন্ত্রণ বা প্রতিরোধ করতে পারি না।

হয়তো আরও জটিল সমস্যা আছে, যা আপনার ঘুমের উন্নতি স্তব্ধ করে দিচ্ছে। এটা ডিপ্রেশনের মতো মানসিক সমস্যার কারণে হতে পারে, অথবা আপনি এখন পর্যন্ত আপনার অতীতের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাবলীর সাথে মানিয়ে নিতে সংগ্রাম করছেন।

আপনি যদি মনে করেন যে, এটিই ঘটনা, তবে সাহায্যের অন্যান্য উৎস আছে - এই বিষয়গুলোর মধ্যে কিছু কিছু বিষয়ে ওয়েলবিয়িং সার্ভিস সাহায্য করতে এগিয়ে আসতে পারে। এক্ষেত্রে আপনার জিপিও পরামর্শ দিতে সক্ষম হতে পারে, বা এরূপ অন্যান্য সংস্থা রয়েছে, যারা আপনাকে সামনা সামনি, ফোনে বা কম্পিউটার ব্যবহার করে অনলাইন অ্যাক্সেসের মাধ্যমে সহায়তা করতে পারে। এগুলোর কয়েকটি এই পুস্তিকাটির শেষে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে।



অধিকতর সাহায্য এবং তথ্য -

আরো তথ্য বা পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে 0141 232 2555 নম্বর ফোনে ওয়েলবিয়িং সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুন অথবা এই ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন [www.wellbeing-glasgow.org.uk](http://www.wellbeing-glasgow.org.uk)

ওয়েলবিয়িং সার্ভিস হলো, সাউথ অফ গ্লাসগো-তে অবস্থিত একটি প্রাথমিক পরিচর্যার মেন্টাল হেলথ টিম। ওয়েলবিয়িং সার্ভিস সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন ধরনের সেবা প্রদান করে। তারা ঐ মানসিক রোগে আক্রান্ত মানুষের একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ দেখতে সাহায্য করে।



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

[better@wellbeing-glasgow.org.uk](mailto:better@wellbeing-glasgow.org.uk)

[www.wellbeing-glasgow.org.uk](http://www.wellbeing-glasgow.org.uk)

