

Sleep Workbook in Punjabi

ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ।

ਹਰ ਭਾਗ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੋ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਭਾਗ 1:

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?.....4

ਭਾਗ 2:

ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?..... 10

ਭਾਗ 3:

ਸਾਰ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ23

ਭਾਗ 4:

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਰੋਤ25

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ‘ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ’ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਏ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਬੱਸ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 1:

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਸੌਣ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਪੱਧਰ ਮਾੜਾ ਹੋਵੇ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ, ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਜਾਣ। ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਨੀਂਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬੇਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਚਿੜਚਿੜਾ, ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਮ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।

ਕੌਣ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਆਮ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿਛੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 10 ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਬਾਦੀ ਦਾ 25% ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ:

ਕੈਲੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਚੇਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਸੁਭਾਵਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਦੇਰ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿਫਟ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ 7 ਵਜੇ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਰੀਲੈਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਜੇ ਵੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸਵੇਰੇ 5.30 ਵਜੇ ਜਾਗਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੈਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਦਾ ਰੋਟਾ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਉਦਾਹਰਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

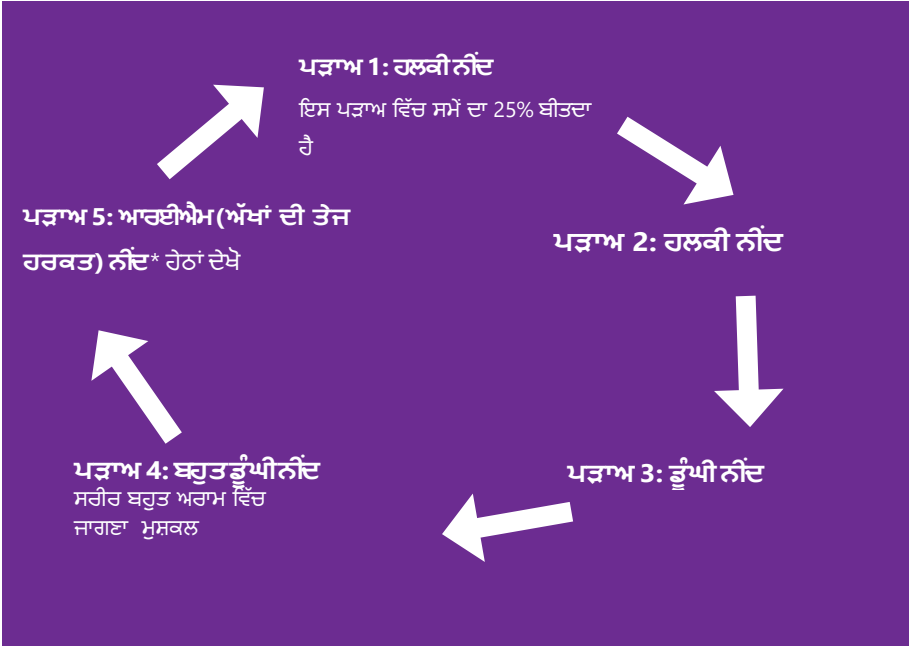
ਇਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉੱਚ ਮੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਪਹਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਸਧਾਰਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਡੇਵਿਡ 6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਵੱਖ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੁੱਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਥੱਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮੂਡ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੇਵਿਡ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਐੱਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਉਹ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਝਪਕਿਆਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਤਣਾਅ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਡੇਵਿਡ ਨੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ

ਆਪਣੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਸੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਪਿਛਲੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਭੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਨਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਡੇਵਿਡ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਡੇਵਿਡ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਹਲਾਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠਾ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ।

ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕੈਲੀ ਅਤੇ ਡੇਵਿਡ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗਾ/ਗੀ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



* ਸਰੀਰ ਲਕਵਾ ਮਾਰ ਗਿਆ। ਇਹ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੜਾਅ ਇੱਕ ਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 4-5 ਵਾਰੀ ਨੀਂਦ ਦੇ 5 ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦਾ ਹਰ ਚੱਕਰ ਲਗਭਗ 90 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਪੜਾਅ 4 ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਰਈਐਮ (REM) ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ।

ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ?

ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਬੱਦਲ ਹਨ? ਐਸਤਨ, ਲੋਕ ਇੱਕ ਰਾਤ ਵਿੱਚ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ 7-9 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਇੰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਲੱਭੇਗਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਗਣ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੱਕਿਆ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 5-6 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਸ਼ਿਫਟ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਫਟ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੁਆਰਾ (ਜੈਟ ਲੈਗ)। ਕੈਲੀ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਚਕਦਾਰ ਸ਼ਿਫਟ ਪੈਟਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਮਿਲੇ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਰੂਟੀਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੜੀ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਵਸਥ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ:

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਾ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਦਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ 'ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਨਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਣਾਅ ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ, ਵਿਆਹ ਟੁੱਟਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਡੇਵਿਡ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ), ਘਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਸੈਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਾਰਕ:

ਸੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਰੁਟੀਨ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਝੁਪਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਣੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸੈਣ ਲਈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬੇਅਰਾਮਾ ਪਲੰਘ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ:

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੀਂਦ ਵੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਟੀਰੋਇਡ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ। ਕੁਝ ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਉੱਤੋਜਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ:

ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਘਟੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਦੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇ ਵੀ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਕੇ ਅਤੇ ਸੇਚੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ?

ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਮੁਸ਼ਕਲ

ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ

ਯਾਤਰਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਨਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੂਟੀਨ

ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਾਰਕ: ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੋਰ, ਬੇਅਰਾਮਾ ਪਲੰਘ

ਦਵਾਈਆਂ

ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ

ਕੋਈ ਹੋਰ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਭਾਗ 2:

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ

ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੈਡਰੂਮ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਡਰੂਮ ਕੇਵਲ ਸੌਣ ਲਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖਾਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਡਰੂਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ; ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੇਟੂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲੰਘ ਬੇਅਰਾਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਗੱਦਾ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਈਨਿੰਗ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਈਨਿੰਗ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਸਤ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ੇਰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਈਅਰ ਪਲੱਗਸ ਖਰੀਦੋ।

ਬੈਡਰੂਮ ਦਾ ਰੁਟੀਨ

- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਠੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਏ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਏਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੌ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ 'ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ' ਬਣਾਓ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਸ ਕਰੋ।

ਦਿਮਾਗ

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਕਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੋਟੋ।

ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਉੱਤੇਜਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਚਾਕਲੇਟ, ਫਿਜ਼ੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਨਾਈਟ-ਕੈਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਉੱਠ ਜਾਓਗੇ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰੋਗੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ

ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ: ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ।

	ਡੇਵਿਡ ਦੇ ਬਦਲਾਵ	ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲਾਵ
ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ	ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ	
	ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਦੀ	
ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ	ਆਪਣੇ ਚਿਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ	
	ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨੀ	

ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ
- ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਏ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿਚਾਲੇ ਵੱਡੇ ਵਕਫੇ ਨਾ ਛੱਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅੱਗੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਰਾਮ (ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ)

ਅਰਾਮ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਨਾਅ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕਸਾਓ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਰਾਮ (ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ) ਕਿਉਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ?

- ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਧਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ
- ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਰੀਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦ 'ਅੰਦਰ' ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 'ਰੀਲੈਕਸ' ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਓ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖੋ – 'ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ'
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

“ਰੀਲੈਕਸ, ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।”

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਕ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ' ਜਾਂ 'ਇਹ ਲੰਘ ਜਾਏਗਾ'।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰੋ

ਅਰਾਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਰਾਮ (ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ) ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਸ਼ਰਾਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਲੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕ ਇੱਕ ਮਨਮੋਹਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਕੁਝ ਨਵਾਂ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ, ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਦੁਆਰਾ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ, ਸੁਣ, ਸੁੰਧ ਰਹੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੱਖ ਰਹੇ ਹੋ)? ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ

ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕ ਜਿਹੜੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕਦਮ ਉਹੇ ਜਿਹੇ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਰਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ:

ਸੋਚ

“ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੋਇਆ/ਸੋਈ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਸੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਅਵੱਸ਼ ਥੱਕ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ”

“ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਮੂਰਖ ਹਾਂ”

“ਜੇ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਦਿਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ”

“ਫਿਰ ਉਹੀ ਚੀਜ਼, ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਰਾਤ, ਮੈਂ ਫਿਰ ਕਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਵਾਂਗੀ/ਗੀ”

“ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਜਾਗ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਠਣਾ ਹੈ”

“ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਏਗਾ”

“ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ?”

“ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?”

“ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ/ਦੀ”

ਕੋਈ ਹੋਰ:

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਜ਼ਰੀਆ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ

ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ

“ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਰਾਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ।”

“ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਜਿੰਨਾ ਸੋਚਦੀ/ਦੀ ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”

“ਮੈਂ ਕੱਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ – ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ।”

“ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ/ਦੀ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ

ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਉਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪਕ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਓਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸੁਝਾਅ ਹੈ:

- ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ
- ਇਹ ਲਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਦਿਨ ਸੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਇੰਨੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ।
- ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਕਰਨ ਲਈ' ਸੂਚੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹੁਣ ਕਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਦਿਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮਾਂ ਜਰਿਏ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਖੋ।

- ਹੁਣ ਨੇਟਬੁੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨਜਿੱਠ ਸਕੋ

ਇੱਕ 'ਮੰਤਰ' ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੰਤਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਦੌੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ 'ਭੇਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ' ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ 'ਆਰਾਮ' ਜਾਂ 'ਸ਼ਾਂਤ' ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਿੱਖਣਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਨੀਂਦ ਰੋਕ ਥੈਰੇਪੀ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਲੱਭੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਬਗੈਰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ।

ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ: ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਫ਼ਤਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਅੱਗੇ, ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਤਨਾ ਇੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦਖਲ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਡੇਵਿਡ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 11 ਵਜੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 7 ਵਜੇ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਉਹ ਲਗਭਗ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ 1.5 ਘੰਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਲਾਰਮ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ 6 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੇਵਿਡ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ:

ਕਦਮ 1: ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹਾਂ?

- ਮੈਂ ਰਾਤੀਂ 11 ਵਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਸਵੇਰ 7 ਵਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹਾਂ
- ਇਸ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਓ

ਕਦਮ 2: ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?

- ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟਾ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ
- ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗਦਾ ਹਾਂ
- ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨੰਬਰ ਜੋੜੇ 2 ਘੰਟੇ

ਕਦਮ 3: ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ?

ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ $(8 \text{ ਘੰਟੇ} - 2 \text{ ਘੰਟੇ}) = 6 \text{ ਘੰਟੇ}$ । ਇਹ ਅਸਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਡੇਵਿਡ 8 ਘੰਟੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡੇਵਿਡ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ 6 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਸੋਏਗਾ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਉੱਠੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ।

(ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)।

ਹੁਣ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੇਲੋ:

ਕਦਮ 1: ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਗੁਜਾੜਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ _____ ਵਜੇ
- ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ _____ ਵਜੇ
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਰੋ

ਕਦਮ 2: ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਾਗ ਰਹਿਆ/ਰਹੀ ਹੁੰਦਾ/ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

- ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ _____ ਮਿੰਟ/ਘੰਟੇ ਲਗਦੇ ਹਨ
- ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ _____ ਮਿੰਟ/ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ _____
ਮਿੰਟ/ਘੰਟੇ ਜਾਗਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
- ਇਹਨਾਂ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ _____

ਕਦਮ 3: ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੌਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹੁਣ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਸਤ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਘੱਟ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ, ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਵਾਧੂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗਣਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸੌਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਏ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਤਰਾ ਕੀ ਹੈ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਘਟਾ ਦਿਓ।

ਭਾਗ 3:

ਸਾਰ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਸੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਖੁਰਾਕ
- ਹੋਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - » ਤਨਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
 - » ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
 - » ਮੁੜ-ਸਿੱਖਲਾਈ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ "ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?" ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਵਧੀਆ ਹੋਈਆਂ ਸੀ, ਉਹ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਰਹੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖ ਸੱਕਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਕਿ ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਧਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਸ ਹਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦਾ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣਾ: ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਚਮੁੱਚ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ 4:

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਰੋਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਮੈਰੀਟਨਸ

ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 116 123

ਈਮੇਲ: jo@samaritans.org

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

<https://selfhelp.samaritans.org/> (ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਐਪ)

ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

NHS ਇਨਫਾਰਮ

ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।

<https://www.nhsinform.scot/>

ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੇ:

ਦੀ ਕਿਰਪਾਲੂ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



wellbeing

<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>