

सरल मनोवैज्ञानिक रणनीतिहरू संसाधन

निद्रासम्बन्धी जानकारी

मलाई कति निद्रा चाहिन्छ?

बाँच्नको लागि सही समयमा गुणस्तरीय निद्रा आवश्यक हुन्छ। निद्राबिना तपाईं आफ्नो दिमागमा मार्गहरू बनाउन वा कायम राख्न सक्नुहुन्न जसले तपाईंलाई सिक्न र सम्झनाहरू सिर्जना गर्न दिन्छ, र ध्यान केन्द्रित गर्न र छोटो प्रतिक्रिया दिन गाह्रो हुन्छ। तपाईंको निद्राको आवश्यकता र तपाईंको निद्राको ढाँचा तपाईंको उमेर अनुसार परिवर्तन हुन्छ, र व्यक्तिहरूमा पनि उल्लेखनीय रूपमा भिन्न हुन्छ। समान उमेरका सबैका लागि यतिनै घण्टा निद्रा चाहिन्छ भन्ने कुनै संख्या छैन। बच्चाहरू प्रतिदिन 18 घण्टा जति सुत्छन्। बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई औसतमा हरेक रात 9.5 घण्टा सुत्न आवश्यक छ। धेरैजसो वयस्कहरूलाई एक रात 7-9 घण्टा सुत्न आवश्यक छ, तर 60 वर्षपछि निद्रा छोटो, हल्का, र पटकपटक जाग्न पनि हुन्छ।

निद्राको चरणहरू

निद्राको समयमा, हामीले धेरैजसो सपना देख्दा शरीरले आँखाको द्रुत गति (rapid eye movement) (REM) मा निद्राको चक्र चलाउँछ, र REM विनाको निद्रा हल्काबाट गहिरो निद्रासम्मको तीन चरणमा विभाजित हुन्छ। प्रत्येक 90 मिनेटमा हामी चरण 1, 2, र 3 मार्फत एक चक्र पूरा गर्छौं र त्यसपछि REM निद्राको अवधिअघि (रातको प्रारम्भमा करिब 10 मिनेट र उठ्नुअघिको अन्तिम अवधिमा एक घण्टासम्म) चरण 2 र चरण 1 मा फर्कन्छ। चरण 1 को गैर-REM निद्रा भनेको जागरणबाट निद्रामा जानु हो। सापेक्षतरूपमा हल्का निद्राको यो छोटो अवधि (केही मिनेट लामो) को अवधिमा, तपाईंको मुटुको धड्कन, सास फेराइ, र आँखाको चालहरू सुस्त हुन्छन्, र तपाईंको मांसपेशीहरूले आराम गर्छन् र कहिलेकाहींको फरफर गर्छ। चरण 2 को गैर-REM निद्रा भनेको तपाईं गहिरो निद्रामा प्रवेश गर्नुअघिको हल्का निद्राको अवधि हो। तपाईंको मुटुको धड्कन र सास फेराइ ढिलो हुन्छ र मांसपेशीहरूले अझ आराम गर्छन्। तपाईंको शरीरको तापक्रम घट्छ र आँखाको चाल रोकिन्छ। तपाईंको दोहोरिने निद्रा चक्र अन्य निद्रा चरणहरूको तुलनामा चरण 2 मा बढी बिच्छ। चरण 3 गैर-REM निद्रा भनेको गहिरो निद्राको अवधि हो जुन तपाईंले बिहान ताजा महसुस गर्नका लागि आवश्यक छ। यो रातको पहिलो आधा भागमा लामो अवधिको हुन्छ। निद्राको समयमा तपाईंको मुटुको धड्कन र सास फेराइ न्यूनतम स्तरमा ढिलो हुन्छ। REM निद्राको बेला तपाईंको आँखा बन्द पलकहरूभित्र छिटो चल्छ। मिश्रित फ्रिक्वेंसी मस्तिष्क तरंग गतिविधि जागृत अवस्थामा देखिने जस्तै हुन्छन्। पाखुरा र खुट्टाका मांसपेशीहरू अस्थायीरूपमा पक्षघात भएका हुन्छन्, जसले तपाईंलाई सपनामा हातखुट्टा चलाउनबाट रोक्छ। तथापि, यो नोट गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ कि शरीर पक्षघात सधैं आघातपश्चातका दुःस्वप्नहरूमा उपस्थित हुँदैन, जसले केही मानिसहरूलाई उनीहरूको सपनामा चल्न लगाउँछ।

Circadian rhythms ले जागेको बेलामा दैनिक उतारचढाव, शरीरको तापक्रम, metabolism, र हार्मोनको निष्काशनलाई निर्देशित गर्छन्। तिनीहरूले तपाईंको सुत्ने समयलाई नियन्त्रण गर्छन् र तपाईंलाई रातमा निद्रा लाग्ने र बिहान उठ्ने गराउँछन्। तिनीहरू लगभग 24-घण्टाको दिनमा आधारित हुन्छन्। Circadian rhythms वातावरणीय संकेतहरू (प्रकाश, तापक्रम) सँग सिङ्क्रोनाइज (तालमेल) हुन्छन्, तर संकेतहरूको अभावमा निरन्तर रहन सक्छन्। तिनीहरू बाह्य कारकहरू (निद्रासँगको सम्बन्ध, तनावको स्तर, तपाईंले खाएको खाना) बाट पनि प्रभावित हुन्छन्। शिफ्टको काम र अन्तर्राष्ट्रिय यात्रासँग सम्बन्धित निद्रा समस्याहरूले शरीरको प्राकृतिक circadian rhythm मा अवरोध प्रतिबिम्बित गर्दछ। **Sleep-wake homeostasis** ले तपाईंको निद्राको आवश्यकताको मापन राख्छ। Homeostatic स्लीप ड्राइभले शरीरलाई निश्चित समयपछि सुत्न सम्झाउँछ र निद्राको गहिराइलाई नियन्त्रण गर्छ। यो स्लीप ड्राइभ तपाईं जति जति ब्युझ्नुहुन्छ उति बलियो हुन्छ र निद्राको अभावपछि तपाईंलाई अझ गहिरो निद्रामा लगाउँदछ। **निद्रा र जागरणको दुई प्रमुख प्रक्रियाहरू**। निद्रामा निद्रा र जागरणलाई असर गर्ने दुई प्रक्रियाहरूबीचको अन्तरक्रिया हुन्छ, homeostatic sleep drive र circadian rhythm।

निद्रा, दुःस्वप्न र विपत्तिहरू

विपद्पछि धेरैको निद्रा भंग भएको हुन्छ। केही मानिसहरू जसले विपत्तिपछि मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाहरू विकास गर्छन्, निद्रा समस्याको उपचार नगरिएमा धेरै वर्षसम्म यो रहन सक्छ। त्यसैले, विपत्तिपछि तपाईंको निद्राको निगरानी गर्न र निद्रा सामान्य भएन भने यो जानकारीमा दिइएका सरल रणनीतिहरूको मद्दत लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ। शुरूमा आफूलाई केही हप्ता दिनुहोस् - याद गर्नुहोस् कि अवरूढ निद्रा छोटो समयको लागि सामान्य हो, किनकि तपाईंको मस्तिष्कले घटना भएका धेरै ठूला चीजहरूलाई प्रशोधन गर्ने प्रयास गर्दछ। यदि तपाईंले थाहा पाउनुभयो कि तपाईं सुत्नु हुन्न, वा दुःस्वप्नले तपाईंलाई ब्युझाउँछ, वा तपाईं वा तपाईंको बच्चा 'निद्रामा हिँड्ने वा कुरा गर्ने' हुनुहुन्छ भने, यो तपाईंको जीपी (डाक्टर) सँग तपाईंको निद्राको बारेमा छलफल गर्नु पर्ने संकेतहरू हुन्।

गतिविधिहरू बन्द गर्नुहोस्

यदि तपाईंसँग मनपर्ने वा प्रभावकारी सुस्ताउने गतिविधिहरू छैनन् भने, निद्रा व्यवस्थापन गर्ने पहिलो चरणमा केही विश्राम, सास फेर्ने, वा ध्यान गर्ने अभ्यासहरूको प्रयास गर्नुहोस्। यी प्रायः गतिविधिहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। राम्रो अभ्यासहरू भएका केही वेबसाइटहरू: **Smiling Mind**: यो मनोवैज्ञानिकहरूले बनाएको गैर-नाफामूलक अष्ट्रेलियन एप हो। यसमा विभिन्न उमेर समूहका लागि विभिन्न ध्यानहरू छन्, **[क्रमशः]**

विपत्ति मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

Headspace: यो UK मेडिटेशन (ध्यान) एपमा निःशुल्क दश मिनेटको सत्रहरू छन् र यो सचेतनाले कसरी काम गर्छ र **रोक्नुहोस्, सास फेर्नुहोस्**

र सोचहोस् (Stop, Breathe & Think): भन्ने कुराको उत्कृष्ट परिचय हो: यो US एपले तपाईंलाई ध्यान गर्नुअघि र पछि के महसुस गरिरहनु भएको छ भनेर लेख्न अनुरोध गर्छ। समयसँगै आफ्ना भावनाहरू ट्याक गर्नु भनेको तपाईंको जीवनका ढाँचाहरू बुझ्न र तपाईंले गरिरहनुभएको प्रगति हेर्नको लागि उत्तम तरिका हो। तपाईं यसलाई एपल वा एन्ड्रोइडबाट डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ।

राम्रो निद्रा बानी के के हुन्?

राम्रो निद्राको बानीलाई अक्सर राम्रो निद्रा स्वच्छता भनिन्छ। निद्रा सुधार गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्। यद्यपि यीमध्ये धेरैजसो सामान्य ज्ञानका कुराहरू हुन्; जीवन धेरै व्यस्त छ र हामी प्रायः तिनीहरूको बारेमा सोच्दैनौं।

मैले साँझ के गर्नुपर्छ?

हरेक रात एकै समयमा सुत्ने प्रयास गर्नुहोस्। शरीरमा आन्तरिक घडी र हर्मोन हुन्छ जसले निद्रा र ब्युँझने कार्यलाई नियन्त्रण गर्छ। यदि नियमित सुत्ने दिनचर्या छ भने यो घडीले राम्रो काम गर्छ। राम्रोसँग काम गर्दा, तपाईंलाई सुत्ने समयमा निद्रा लाग्न सक्छ। उठेर बसेर यसलाई बेवास्ता नगर्ने प्रयास गर्नुहोस्, किनकि यो सुत्ने अवसर हो। धेरै चाँडो सुत्नुले पनि निद्रामा बाधा पुऱ्याउँछ। सुत्नुअघिको समयमा, आरामदायी निद्रा दिनचर्या गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसमा तातोपानीले नुहाउने, चुपचाप पढ्ने वा तातो दूध पिउनेलगायतका हुन सक्छन्। के त्यस्ता कुराहरू छन् जुन मैले साँझ गर्नु हुँदैन? क्याफिन (कफी), चिया र सफ्ट ड्रिक्स र चुरोट सुत्नुभन्दा कम्तिमा 4 घण्टाअघिदेखि छोड्नु गर्नुपर्छ। रक्सीले तपाईंलाई निदाउन मद्दत गर्न सक्छ, तर यसले निदाइरहन गाह्रो बनाउँछ। सुत्नु समयअघि उत्तेजक (stimulating) गतिविधिहरू त्याग्नुपर्छ। यसमा मध्यम व्यायाम, कम्प्युटर गेम, टेलिभिजन, चलचित्र र पीडायुक्त कुराकानी पर्छन्। उज्यालो वातावरणमा हुँदा वा कम्प्युटरको नीलो बत्तीले निद्रा प्रवर्द्धन गर्ने हर्मोन melatonin को बेलुकीको मात्रा घटाउन सक्छ।

खाना र निद्राको बारेमा के गर्ने?

पेट भरिदा सुत्न गाह्रो हुन्छ। बेलुकीको खाना सुत्ने समयभन्दा कम्तिमा 2 घण्टाअघि हुनुपर्छ। कतिपयलाई सुत्ने समयमा थोरै खाजा खाँदा उनीहरूलाई राम्रोसँग सुत्न मद्दत गर्छ।

म ओछ्यानमा हुँदा मैले के गर्नुपर्छ?

न्यानोपन महत्त्वपूर्ण छ, कोठाको तापक्रम र पर्याप्त कम्बल हुनुपर्छ। हात र खुट्टा न्यानो हुनु आवश्यक छ। गद्दा, तकिया र कम्बल आरामदायी र विश्राम दिनेखाले हुनुपर्छ। सुत्ने कोठामा कुनै पनि विकर्षण गर्ने चीजहरू हुनुहुँदैन। यसको मतलब टेलिभिजन, कम्प्युटर, रेडियो र टेलिफोन हटाउनु हो। यदि सुत्ने कोठामा घडी छ भने, घडी हेर्नबाट रोक्न यसलाई छोप्नु पर्छ।

मैले दिनको समयमा के गर्नुपर्छ?

ओछ्यानबाट बाहिर बस्नुहोस्। कोही-कोहीले सुत्ने कोठालाई बैठक कोठाको रूपमा प्रयोग गर्छन्, जहाँ तिनीहरू अध्ययन गर्छन्, टेलिभिजन हेर्छन् र फोन गर्छन्। यसले दिमागलाई ओछ्यान र निद्रासँग जोड्ने कार्य रोक्छ। सुत्ने र निजी कुराका लागि मात्र सुत्ने कोठा प्रयोग गर्नुपर्छ। व्यायाम निद्राको लागि राम्रो हुन्छ, तर सुत्नुभन्दा ठ्याक्कै अघि गर्ने होइन। बिहान वा बेलुकाको खानाअघि व्यायाम गर्नुहोस्। दिनको समयमा घाममा बाहिर निस्कँदा तपाईंको शरीरको घडी (body clock) र शरीरमा melatonin को मात्रालाई मद्दत गर्छ। दिनको प्रारम्भिक अवधिमा बाहिर निस्कनु राम्रो हुन्छ।

म सुत्न सक्दिन भने के गर्नुपर्छ?

यदि तपाईं सुत्नु भएको 20 देखि 30 मिनेटभित्र निद्रा लाग्दैन भने तपाईंले उठ्नुपर्छ। अर्को अँध्यारो कोठामा गएर चुपचाप बस्नुहोस्। टेलिभिजन नहेर्नुहोस्, कम्प्युटर प्रयोग गर्नुहोस्, खाने, पिउने वा घरको काम गर्नुहोस्। जब तपाईं थकित महसुस गर्नुहुन्छ फेरि ओछ्यानमा जानुहोस्। यसले तपाईंको दिमागलाई ओछ्यानसँग निद्रा जोड्न मद्दत गर्दछ। घडी नहेर्नुहोस् किनकि जुनसुकै समय भए पनि तपाईंसँग भावनात्मक प्रतिक्रिया हुनेछ। आराम गर्नु राम्रो हुन्छ - तपाईं सुत्नु पर्छ भने छैन।

यदि तपाईं सुत्न खोज्दा सोझ बन्द गर्न सक्नुहुन्न भने के हुन्छ?

कोही-कोही रातमा ओछ्यानमा उठ्छन् र सोझ बन्द गर्न सक्दैनन्। यदि यो समस्या हो भने, दिन वा साँझको समयमा एक 'चिन्तित हुने समय' छुट्याउनुहोस्। यो समयलाई दिनको समयमा के भइरहेको छ भनेर सोझ, योजनाहरू र सम्भावित समाधानहरू बनाउन प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि अर्को दिनसम्म यी कुराहरूको बारेमा नसोचुहोस्। सुत्नुअघिको एक घण्टालाई आफ्नो सुस्ताउने समयको रूपमा राख्नुहोस् - एक दिनचर्या विकास गर्नुहोस् जसले तपाईंको शरीर र दिमागलाई निद्राको लागि तयार पार्छ। शान्त संगीत सुन्नुहोस् वा आराम गर्नुहोस्।

दिनचर्या कति महत्त्वपूर्ण छ?

राम्रो निद्राको दिनचर्या सधैं कायम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सुधारिएको निद्रा परिवर्तन गर्नेबित्तिकै आउने छैन। तर यदि राम्रो निद्राको बानी बसाइयो भने, निद्रा पक्कै पनि राम्रो हुनेछ। हरेक दिन एउटै काम गर्न सम्भव छैन, तर यो धेरैजसो दिन गरेको हुनुपर्छ। तपाईंको लागि के ले काम गर्छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसमा रहनुहोस्। यदि तपाईं सबै प्रयास गर्नुहुन्छ र तपाईंको निद्रा अझै राम्रो हुँदैन भने, तपाईंको डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। थप जानकारी www.sleephealthfoundation.org.au मा उपलब्ध छ।