

# ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

## Healthy Habits for Sleeping

ਉਦਾਸੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਦਿਨੇ ਥਕਾਵਟ, ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਇੱਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਂਵੋ ਅਤੇ ਜਾਗੋ ਬੇਸ਼ੱਕ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਆਈ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਉਠੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬੋਰਿੰਗ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆ ਜਾਏ, ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। (ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ)।
- ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀ (ਜਿਵੇਂ ਪੁੱਠੀ ਗਿਣਤੀ) ਕਰੋ। ਤਾਂਕਿ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਏ।
- ਦਿਨੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਰਜੋ ਖਾਸਕਰ ਠੰਢਾ, ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ। ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਆਈਸ਼ੇਡ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ। ਸੌਣ ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੌਣ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਲਈ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਵੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ, ਪਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸ਼ਾਮੀਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਸਨੈਕਸ (ਦੁੱਧ, ਕੇਲੇ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ) ਹੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।



# Healthy Habits for Sleeping

Depression often causes a disruption in sleep patterns. Poor sleep contributes to daytime fatigue, low energy, irritability, decreased concentration and increased depression. If sleep is a problem for you, practice the following tips.

- Go to bed and get up at the same time everyday regardless of how poorly you slept.
- If you have not fallen asleep after 20 minutes, get up and do something relaxing or boring until you feel sleepy, then try again. (Repeat if necessary throughout the night).
- Use relaxation exercises or repetitive mental activity (i.e. counting backwards) to promote sleep.
- Avoid naps.
- Create a good sleep environment, preferably a cool, dark, quiet room. Earplugs, eyeshades and white noise may be helpful.
- Develop a bedtime routine. Try a warm bath 90 minutes before bed.
- Save your bedroom for sleep, sickness and sex.
- Get fresh air and exercise regularly, preferably daily, but not within a few hours before bedtime.
- Avoid caffeine, alcohol, and tobacco in the evening, and maybe even the afternoon.
- Have a light snack (milk, bananas or peanut butter are good choices) but avoid eating a large meal close to bedtime.
- Avoid sleeping medication, including over the counter aids, unless prescribed by your doctor.