

## ভালো ঘুমের স্বাস্থ্যবিধি

- অনিদ্রার প্রধানত কারণ হল নিয়মিত রুটিন পরিবর্তন করা ।
- উদাহরণ - ভ্রমণ, কাজের সময় পরিবর্তন, অন্যান্য আচরণ ব্যহত (খাওয়া, ব্যায়াম, অবসর সময় ইত্যাদি)এবং সম্পর্কের দ্বন্দ্ব হতে পারে ঘুমের সমস্যার কারণ ।
- ভালো ঘুমের দিকে মনোযোগ দেওয়ার জন্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ।

### • করবেন :-

- ১) প্রত্যেকদিন একই সময় ঘুমানো ।
- ২) প্রত্যেকদিন একই সময় ঘুম থেকে ওঠা। ছুটির দিনেও এগুলি মেনে চলার চেষ্টা করা।
- ৩) প্রত্যেকদিন সকাল বেলা ব্যায়াম করা, নিয়মিত অনুশীলন বিশ্রাম নিদ্রার উন্নতি করে এমন ভাল প্রমাণ রয়েছে ।
- ৪) বাইরের বা উজ্জ্বল আলোগুলিতে বিশেষত বিকেলে নিয়মিত এক্সপোজার পাওয়া যায়।
- ৫) আপনার শোবার ঘরে তাপমাত্রা আরামদায়ক রাখুন ।
- ৬) ঘুমানোর সময় শোবার ঘর নিস্তব্ধ রাখুন।
- ৭) ঘুমের সুবিধার্থে শয়নকক্ষে যথেষ্ট অন্ধকার রাখুন।
- ৮) আপনার বিছানাটি কেবল ঘুম এবং যৌন ক্রিয়াকলাপের জন্য ব্যবহার করুন। এটি আপনাকে বিছানাটিকে ঘুমের সাথে যুক্ত করতে সহায়তা করবে। বিল পরিশোধ করা, ফোনে কথা বলা, টিভি দেখার মতো অন্যান্য ক্রিয়াকলাপের সাথে নয়।
- ৯) একটি নিয়মিত স্বাচ্ছন্দ্যের ঘুমের রুটিন স্থাপন করুন, শোবার আগে প্রাকৃতিক অনুষ্ঠানগুলি শিথিল করতে উষ্ণ বাথ বা ঝরনা অ্যারোমা থেরাপি, মনোরম সংগীত পড়া বা শোনা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

১০) ঘুমাতে যাওয়ার আগে প্রাণায়াম বা উদ্বেগমুক্ত হওয়া বা গম্ভীর শ্বাস নেওয়ার অনুশীলন করুন। এর ফলে শরীর বিশ্রাম পাবে এবং শরীরকে নিশ্চিত অনুভব করাবে, ঘুম আসতে সহায়তা হবে।

১১) সমস্যা এবং সম্ভাব্য সমাধানগুলি লেখার জন্য আরও একটি সময় নির্ধারণ করুন, পরিবর্তে আপনি যে জিনিসগুলির জন্য কৃতজ্ঞ এবং দিনে ঘটে যাওয়া ইতিবাচক বিষয়গুলিতে মনোনিবেশ করুন।

### \* করবেন না :-

১) বিছানায় যাওয়ার ঠিক আগে অনুশীলন করা, বিছানায় আগে এটিকে ৩-৪ ঘণ্টারও বেশি রাখার চেষ্টা করা।

২) বিছানার ঠিক আগে উত্তেজক ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত না হওয়া, যেমন একটি প্রতিযোগিতামূলক খেলা খেলা, টেলিভিশন বা সিনেমাতে একটি উত্তেজনাপূর্ণ প্রোগ্রাম না দেখা বা প্রিয়জনের সাথে গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা করা।

৩) সন্ধ্যায় ক্যাফিন রয়েছে (কফি, অনেক চা, চকোলেট, সোডাস) ইত্যাদি খাদ্য থেকে ব্যহত থাকুন।

৪) বিছানায় পড়া বা টেলিভিশন দেখা।

৫) আপনাকে ঘুমাতে সহায়তা করতে অ্যালকোহলের ব্যবহার কর, এটি আপনার চক্রকে বাধা দেয়।

৬) খুব ক্ষুধার্ত বা খুব পূর্ণ অবস্থায় বিছানায় যাওয়া,

৭) অন্য ব্যক্তির ঘুমের বড়ি নেওয়া।

৮) কাউন্টার স্লিপিং পিলগুলি গ্রহণ করা। আপনার ডাক্তারের জ্ঞান ছাড়াই। এই ওষুধগুলি সহনশীলতা দ্রুত বিকাশ করতে পারে।

৯) দিনের সময় নেপস নিতে, যদি তুমি করো, এগুলিকে ২০ মিনিটের বেশি রাখবেন না এবং শোবার সময় ও কাছে রাখবেন না।

১০) নিজেকে ঘুমাতে যেতে আদেশ করুন। এটি কেবল আপনার মন এবং শরীরকে আর ও সজাগ করে তুলতে পারে।

১১) ঘড়ি দেখুন এবং মিনিট গণনা করুন। এটি সাধারণত আরও উদ্বেগের কারণ হয় যা আপনাকে ধরে রাখে।

১২) ২০-৩০ মিনিটের বেশি জেগে বিছানায় শুয়ে থাকা। পরিবর্তে উঠে একটি আল্পাদা ঘরে ( বা শয়নকক্ষের বিভিন্ন অংশে ) যান। একটি শান্ত কার্যকলাপে অংশ নিন ( উদা - অ- উত্তেজনাপূর্ণ পড়া)। এবং তারপর আপনার ঘুমে আসছে মনে হলে বিছানায় ফিরে যান। আলো চালু করবেন না বা একটি উজ্জ্বল টিভি বা কম্পিউটারের সামনে বসবেন না। এটি আপনার মস্তিষ্কে জেগে উঠতে উৎসাহিত করবে। একটি অন্ধকার , শান্ত জায়গায় থাকুন। প্রয়োজনে হিসাবে রাতে অনেক সময় এটি করুন।

১৩) “ হয় না , দেখুন কত দেরি হয়ে গেছে দেখুন না”। “ আমি কখনই ঘুমাবো না” বা “প্রতি রাতে আট ঘন্টা ঘুমাতে হবে ”। আপনার উদ্বেগকে চ্যালেঞ্জ করুন এবং বিপর্যয় এড়ান। মনে রাখবেন যে আমরা আমাদের ঘুম প্রক্রিয়া পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। এটি নিয়ন্ত্রণ করতে খুব বেশি চেষ্টা করা আপনাকে আর ও উত্তেজনা এবং আর ও জাগ্রত করবে।

১৪) আপনার ভালো ঘুম না হলে পরের দিন আপনার দিনের রুটিন পরিবর্তন করুন। এমনকি যদি আপনার বিচনার রাতের ঘুম হয় এবং ক্লান্ত হয়ে পড়ে থাকেন তবে আপনার দিনের সময়ের ক্রিয়াকলাপগুলি আপনি যেমন পরিকল্পনা করেছিলেন ঠিক তেমন রাখার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি হল ক্রিয়াকলাপগুলি এড়াতে বা দেরিতে বিছানায় থাকবেন না কারণ আপনি ক্লান্ত বোধ করছেন। এটি অনিদ্রাকে শক্তিশালী করতে পারে।

১৫) পরের দিন ক্যাফিন গ্রহণের পরিমাণ বাড়ানো, এটি পরের রাতে আবার ঘুম আসতে ব্যাঘাত ঘটাবে।