



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ

五星健康
五星家
社區健康
教育計劃

UK ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਕਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਨੇ UK ਵਿੱਚ 25 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਲਗਭਗ 8,000 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਵਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ। 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ 30% ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ:

Sabia, S., Dugravot, A., Léger, D., Ben Hassen, C., Kivimaki, M., & Singh-Manoux, A. (2022). Association of sleep duration at age 50, 60, and 70 years with risk of multimorbidity in the UK: 25-year follow-up of the Whitehall II cohort study. *PLoS Medicine*, 19(10), e1004109.

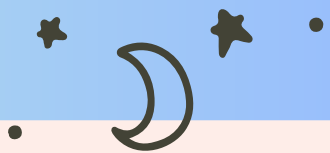
ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ?



ਨੀਂਦ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਯਾਦਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਡ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਾਕਾਫੀ ਜਾਂ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣ ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੌਧਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮਕਾਜੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ (ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ), ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ (ਐਂਡੋਕਰਾਈਨ), ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਕਿਰਿਆ (ਇਮਿਊਨ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਈ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲੱਭ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਕਾਫੀ ਹੈ?



ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਮਾਤਰਾ ਬਾਲਗਾਂ (ਵਢੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਲਗਭਗ 7-8 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਘੰਟੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 16 -18 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 11-12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਚੱਕਰ

ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਦੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਨ ਰੈਪਿਡ-ਆਈ ਮੂਵਮੈਂਟ (ਨਾਨ-REM) ਸਲੀਪ (ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ) ਅਤੇ ਰੈਪਿਡ-ਆਈ ਮੂਵਮੈਂਟ (REM) ਸਲੀਪ (ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਨੀਂਦ)।

ਨਾਨ-REM ਅਤੇ REM ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਰੰਗ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਵੰਨਗੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਰਾਤ, ਨਾਨ-REM ਅਤੇ REM ਵਿਚਕਾਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲਗਭਗ ਹਰ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ 3-5 ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਹਾਵਣੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

1. ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਸਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹੇ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ
2. ਆਪਣੀ ਦਿਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
3. ਸੌਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਿਸਤਰਾ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਕਮਰੇ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
4. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
5. ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
6. ਜੇ ਸੌਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਉੱਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਓ

