

mind

**Sleep**

مسونے میں مسائل

اردو | Urdu



# Sleep problems

## سونے میں مسائل اس رہنما نامہ کے بارے میں

یہ پرچہ بہتر ڈھنگ سے سونے میں مدد کے لیے آپ کو تجاویز اور ترکیبیں پیش کرتا ہے۔ ہم نے 2 ہفتے کی نیند کی ڈائری بھی شامل کی ہے، تاکہ آپ اپنی نیند کی عادات کے بارے میں معلومات ریکارڈ کر سکیں۔ اگر آپ کو نیند کے مسائل درپیش ہیں تو، اس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ کیا چیز آپ کی نیند کو متاثر کر رہی ہو سکتی ہے۔

ہر کسی کو نیند کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن ہم میں سے بہت سے لوگوں کو اس میں مسائل درپیش ہوتے ہیں۔ آپ نیچے درج شدہ تجربات میں سے کچھ کو پہچان سکتے ہیں یا آپ کو نیند میں دیگر ایسی مشکلات پیش آ سکتی ہیں جو یہاں مذکور نہیں ہیں۔ آپ کو:

- نیند آنا، سوئے رہنا یا جس وقت آپ جاگنا پسند کرتے ہیں اس سے پہلے بیدار ہونا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے (اسے بے خوابی کے بطور بھی جانا جاتا ہے)
- ایسے مسائل درپیش ہو سکتے ہیں جن سے آپ کی نیند میں خلل پڑتا ہے، جیسے خوف کے حملے، فلیش بیک، ڈراؤنے خواب، یا نفسیاتی کیفیات
- جاگنا یا بستر سے اٹھنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے
- اکثر تھکا ہوا یا خوابیدہ محسوس کر سکتے ہیں – اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ کافی سو نہیں رہے ہیں، اچھے معیار کی نیند نہیں لے رہے ہیں، یا صحت کے مسائل کی وجہ سے
- خوب سو سکتے ہیں – جس میں ان اوقات میں سونا شامل ہو سکتا ہے جب آپ چاہیں، یا جب آپ کو بیدار رہنے کی ضرورت ہو

نیند اور ذہنی صحت کے بیچ ایک قریبی رشتہ ہے۔ ذہنی صحت کے مسئلے کے ساتھ جینا اچھی طرح سونے کے آپ کے انداز پر اثر ڈال سکتا ہے، اور ناقص نیند کا آپ کی ذہنی صحت پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔

## آزمانے کے لائق ترکیبیں اور تجاویز

آپ کی نیند کو بہتر بنانے کے لیے کچھ تجاویز اور سفارشات یہ ہیں۔ صرف وہی آزمائیں جس سے آپ اطمینان محسوس کریں، اور کوشش کریں کہ اپنے اوپر بہت زیادہ دباؤ نہ ڈالیں۔

اگر کوئی چیز آپ کے لیے کارگر نہیں ہو رہی ہے (یا ابھی ممکن محسوس نہیں ہوتی ہے) تو، آپ کوئی اور چیز آزما سکتے ہیں یا دوسرے وقت اس پر واپس آ سکتے ہیں۔

### ایک معمول تشکیل دینے کی کوشش کریں

سونه کی باقاعدہ روٹین یا عادات تشکیل دینے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ ہر روز لگ بھگ ایک ہی وقت بستر پر جانے اور بیدار ہونے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ یا جب آپ سونے کے لیے تیار محسوس کریں تب ہی بستر پر جانے سے مدد مل سکتی ہے، لیکن اب بھی لگ بھگ اسی وقت بیدار ہوں۔

### سونه کی کوشش کرنے سے پہلے پرسکون ہوں

آپ کو معلوم پڑ سکتا ہے کہ حصول تسکین کے معمول سے نیند کے لیے تیاری کرنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ متعدد ایسی چیزیں ہیں جو آپ آزما سکتے ہیں:

- کوئی سکون بخش کام کریں۔ مثلاً، یہ سکون بخش موسیقی سننا یا غسل کرنا ہو سکتا ہے۔
- سانس کی ورزشیں۔ آپ کو آسان تنفس کی ورزشیں آن لائن یا NHS کی ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں۔
- پٹھوں کی تسکین۔ شعوری طور پر اپنے عضلات میں تناؤ لائیں اور انہیں آرام دیں، ایک کے بعد ایک، اپنے پیروں کی انگلیوں سے شروع کریں اور اپنے جسم کے اوپر کی طرف کام کریں یہاں تک کہ آپ اپنے سر کے اوپری حصے پر پہنچ جائیں۔
- مرنی بنانا۔ کسی منظر یا لینڈ اسکیپ کی تصویر بنائیں جس میں آپ کے لیے خوشگوار یادیں ہوں، یا جو آپ کے تصور کے مطابق رہنے کے لیے پرسکون یا پر امن جگہ ہو سکتی ہو۔
- مراقبہ۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ مراقبہ کی تکنیکیں، جیسے دھیان کو آزمانے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ انہیں کلاس میں، یا خود امدادی رہنما سے سیکھ سکتے ہیں۔

### اپنے سونے کی جگہ کو مزید آرام دہ بنانے کی کوشش کریں

ممکن ہے آپ کو اپنے سونے کی جگہ پر زیادہ قابو نہ ہو – مثلاً، اگر آپ ہسپتال یا عارضی رہائش میں قیام کر رہے ہوں۔ لیکن اس میں معمولی تبدیلیاں ایسی ہو سکتی ہیں جو آپ کر سکتے ہیں، یا دوسروں سے اس میں اپنی مدد کرنے کو کہہ سکتے ہیں۔ مثلاً:

- ایک مختلف درجہ حرارت، روشنی اور شور کی سطح آزمائیں جو آپ کے لیے بہتر کارگر ہو سکتی ہو۔ بہت سارے لوگوں کو تاریک، پرسکون اور سرد جگہیں بہترین معلوم پڑتی ہیں، لیکن ہر کوئی مختلف ہوتا ہے۔
- اگر آپ پارٹنر کے ساتھ درپیش مسائل سے متاثر ہوئے ہیں تو ان سے اس بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں۔ مثلاً، اگر وہ خراٹے لیتے ہیں، یا آپ کو بستر شیئر کرنے سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

### اسکرینز اور ڈیوائس کی ترتیبات کے بارے میں سوچیں

شام میں اسکرینز استعمال کرنا، بشمول ٹیبلیٹس اور موبائل فونز، آپ کی نیند کو منفی طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ آپ جس وقت اور جس طریقے سے اسکرینز استعمال کرتے ہیں اس کے بارے میں سوچنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ درج ذیل تجاویز آزما سکتے ہیں:

- اسکرین سے بچیں یا اس کا وقت کم کریں سونے سے پہلے، مثالی طور پر بستر پر جانے سے ایک یا دو گھنٹے پہلے۔
- تحریک انگیز سرگرمیوں سے بچیں، جیسے گیم کھیلنا۔
- نیلی روشنی کا فلٹر استعمال کریں، نائٹ موڈ یا ڈارک موڈ۔
- دیگر ترتیبات ایڈجسٹ کریں اپنی ڈیوائس پر، مثلاً براؤزنگ یا سائٹنگ پر سیٹ کرنا۔

## خود کی دیکھ بھال کریں

جسمانی طور پر خود کی دیکھ بھال کرنے سے آپ کی نیند بہتر ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ انہیں آزما کر دیکھیں کہ آیا ان سے مدد ملتی ہے۔

- اپنی خوراک کے بارے میں سوچیں۔ غذا کی کچھ اقسام، بشمول کیفین، الکحل یعنی شراب اور شکر آپ کی نیند کو متاثر کر سکتی ہیں۔ بستر پر جانے سے عین قبل بھاری بھرکم کھانے سے پرہیز کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔
- کچھ جسمانی سرگرمی انجام دینے کی کوشش کریں۔ جسمانی سرگرمی، بشمول ہلکی پھلکی جسمانی سرگرمی سونے میں مدد کر سکتی ہے۔ بیرون میں فعال ہونا خاص طور پر مددگار ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ انہیں سونے جانے سے چند گھنٹے پہلے جسمانی سرگرمی روک دینی ہوتی ہے۔
- بیرون میں وقت گزاریں۔ بیرون میں سرسبز جگہ میں ہونے سے تسکین حاصل کرنے اور آپ کی بہبود کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ قدرتی روشنی میں وقت گزارنا بھی آپ کی نیند کے لیے مددگار ہو سکتا ہے۔

## مربوط مسائل کے لیے تعاون تلاش کریں

ہم میں سے کچھ لوگوں کو نیند کے مسائل کے ساتھ دیگر مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ مثلاً، پیسے کی فکر یا تفریح بخش منشیات یا الکحل یعنی شراب نوشی کی لت۔ ان چیزوں کے لیے تعاون حاصل کرنے سے نیند کے مسائل میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

کچھ دوائیں، بشمول نفسیاتی دوائیں، بھی آپ کی نیند کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کسی قسم کی دوا لے رہے ہیں اور سونے میں مسائل پیش آ رہے ہیں تو، اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

## رات کے وقت میں مدد

اگر آپ بیدار ہیں اور آپ کو مشکل احساسات یا فکر کے معاملے میں تعاون درکار ہے تو، یہ کچھ اختیارات یعنی آپشنز ہیں جو 7/24 دستیاب ہیں:

- اگر آپ انگلینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں تو، Samaritans کو **116 123** پر کال کریں
- اگر آپ ویلز میں رہتے ہیں تو، کمیونٹی ایڈوائس اینڈ لسننگ لائن (Community Advice and Listening) کو **0800 132 737** پر کال کریں

## نیند کی ایک ڈائری رکھیں

آپ کو یہ پتہ لگانا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے کہ کیا چیز آپ کی نیند کو متاثر کر رہی ہے۔ نیند کی ڈائری آپ کے سونے کی عادات کے بارے میں معلومات ریکارڈ کرنے پر مشتمل ہوتی ہے تاکہ آپ کی نیند کے مسائل اور اسے متاثر کرنے والی چیز کو سمجھنے میں آپ کو مدد ملے۔

اگر نیند کے مسائل آپ کو فکر مند بنا رہے ہیں یا آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہے ہیں تو، ڈاکٹر کو دکھانے سے مدد مل سکتی ہے۔ وہ آپ کے صحت کی جانچ کر سکتے ہیں اور علاج اور تعاون تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

نیچے موجود نیند کی ڈائری میں کچھ خالی لائنیں ہیں جہاں آپ مفید معلومات نوٹ کر سکتے ہیں، جیسے:

- آپ کتنی بار رات میں بیدار ہوئے، اور بیدار رہنے کے دوران آپ نے کیا کام کیا
- کوئی ڈراؤنے خواب، نیند میں فالج یا نیند میں چلنا
- کوئی کیفین، الکحل، نکوٹین، یا غذا اور مشروب جو آپ نے سونے سے پہلے لی تھی
- کوئی دوا جو آپ نے لی، اور کس وقت لی
- آپ کے عمومی احساسات اور مزاج

---

انگریزی اور ویلش میں مزید معلومات **mind.org.uk** پر ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہیں

ہمارے پاس اس زبان میں درج ذیل وسائل بھی ہیں:

- عزت نفس: ایک مختصر رہنما نامہ
- دھیان: ایک مختصر رہنما نامہ
- تسکین: ایک مختصر رہنما نامہ

مزید معلومات کے لیے یا ایک کاپی طلب کرنے کے لیے اپنے مقامی Mind سے رابطہ کریں۔

---

