

निन्द्रा सम्बन्धी समस्याहरूसँग सामना गर्ने उपायहरू (Coping with Sleep Disturbances, Video Content)

- नमस्ते । हामी मध्ये धेरै जनालाई कहिलेकाहीं निन्द्रा सम्बन्धी समस्याले सताएको हुन सक्छ । हामीलाई राती सुत्दा निन्द्रा नपर्ने, नानाथरीका कुरा मनमा खेल्ने, निदाएको बेला भसङ्ग भएर विउँभने र धेरै निन्द्रा लाग्ने जस्ता समस्याहरू आइपर्न सक्छ । कहिलेकाहीं यसो हुनुलाई भने स्वाभाविक रूपमा लिन सकिन्छ ।
- राम्रोसँग निन्द्रा नपर्नुका धेरै कारणहरू हुन सक्छन् जस्तै मनमा पीर चिन्ता पर्नु, केही कुराको डरले सताउनु, कार्यालयमा तनाव वा धेरै कामको बोझ हुनु, अपर्याप्त निन्द्रा र थकानको कमी आदि । कहिलेकाहीं निन्द्रा नपर्नुमा भुइँचालो, बाढी पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोप तथा मानव सिर्जित दुर्घटना, विनाश वा नजिकका व्यक्तिको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।
- सर्वप्रथम, हामीले मानसिक रूपमा स्वस्थ र स्फूर्तिको अनुभव गर्नको लागि एक दिनमा कम्तीमा पनि ७-८ घण्टा सुत्ने गर्नु राम्रो मानिन्छ । त्यस्तै, धेरै मात्रामा सुत्नु पनि शरीर र मनको लागि स्वास्थ्यकर मानिँदैन । धेरै सुत्ने बानी छ भने एउटा कार्यतालिका बनाई दिनभरि आफूलाई कुनै न कुनै रूपमा व्यस्त राख्नु लाभदायक हुन सक्छ । यसले गर्दा राम्रोसँग निन्द्रा पर्नुका लागि हाम्रो शरीरलाई पर्याप्त मात्रामा थकान समेत दिने गर्छ ।
- पर्याप्त मात्रा सुत्नुका साथै राम्रो गुणस्तरको निन्द्रा हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । त्यसको लागि सुत्ने स्थानको चयन गर्दा सकेसम्म हल्ला नहुने स्थान चयन गर्नु, सफा र स्वच्छ ओछ्यानमा सुत्नुका साथै सुत्ने स्थानको पनि धेरै फेरबदल नगर्ने गरेमा राम्रो निन्द्रा पर्न सक्छ । त्यस्तै, सुत्ने कोठामा उचित मात्रामा अन्धकार वा मधुरो प्रकाशको व्यवस्था गर्न सकेमा राम्रो निन्द्रा पर्न सक्छ ।
- शरीरमा बढी मात्रामा अपच हुने खानेकुरा, धेरै तेल र बोसोयुक्त खानेकुरा, चिया, कफि लगायत चुरोट, खैनी, र मादक पदार्थको सेवनले गर्दा पनि निन्द्रामा समस्या हुन सक्छ । त्यसैले सुत्न जानु एकदुई घण्टाअघि पचाउन गाह्रो हुने कुरा सकभर नखानु नै वेश हुन्छ । त्यस्तै, मादक पदार्थको सेवनबाट बच्नु र धेरै मात्रामा चिया कफि नपिउनु नै निन्द्राको लागि राम्रो मानिन्छ ।
- प्राकृतिक वा मानव निर्मित प्रकोप, विनाश आदिका कारण मानिसमा आत्तिने, रुने, कराउने, एकोहोरो हुने र बारम्बार घटनाको भ्रमको आइरहने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् जुन असामान्य अवस्थामा मानिसले देखाउने स्वाभाविक प्रतिक्रियाहरू हुन् ।
- समयको प्रवाहसँगै त्यस्ता घटनाहरूको प्रभाव पनि मत्थर भएर जान्छ । हाम्रो छरछिमेक र समाजमा अरु व्यक्तिहरूले पनि यस्ता प्रतिक्रियाहरू देखाउँदा उनीहरूलाई हामीले उक्त कुरा बुझाउनु आवश्यक हुन सक्छ ।
- यस्तो बेला, परिवारका सदस्य, साथीभाइ र छरछिमेकका मानिसहरूले एकअर्काको साथ नछाड्ने र एक अर्कामा ढाडस दिने र सहयोग गर्ने गरेमा समस्यासँग सामना गर्न आत्मबल मिल्छ ।

- यस्तो बेला, आफ्नो मनस्थिति स्थिर नहुन्जेलसम्म सकेसम्म टी.भी. र अन्य मिडियाहरूबाट देखाइने मृत्यु, दुर्घटना र विनाशसँग सम्बन्धित समाचारहरूबाट टाढा बस्नु राम्रो हुन सक्छ ।
- हिंसा र आघातजन्य घटना सम्बन्धी समाचार र दृश्यहरू बालबालिकाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नु राम्रो हुन्छ । यस्तो समयमा छरछिमेक र अन्यत्र फैलिने अनावश्यक हल्लाहरूको पछि नलाग्नु नै वेश हुन्छ ।
- राम्रो निन्द्राको लागि योग, ध्यानका साथसाथै यसै वेभसाइटमा रहेका गहिरो श्वास प्रश्वास विधि, ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास र अन्य आरामदायी अभ्यासहरू लाभदायी हुन सक्छन् ।
- विभिन्न औषधीहरूको प्रभावले गर्दा पनि निन्द्रा नपर्ने हुन सक्छ । त्यसो भएको खण्डमा औषधी लेखिदिने डाक्टरलाई भेटी उचित सल्लाह लिन जरुरी हुन्छ ।
- कहिलेकाहीं धेरै उपायहरू अपनाउँदा पनि राम्रोसँग निन्द्रा नपर्न सक्छ, मनमा धेरै कुराहरू खेलन सक्छ वा कहिलेकाहीं मध्य रातमा अचानक निन्द्राबाट बिउँभेर फेरि निदाउन गाह्रो हुन सक्छ । त्यस्तो बेला उल्टोबाट १०० देखि १ सम्म गन्ने उपाय अपनाउन सकिन्छ ।
- यो अभ्यास गर्दा एउटा हात पेटमा राखेर श्वास लिने र छोड्ने गर्दै प्रत्येक श्वास प्रश्वासलाई सजग भएर महसुस गरिरहनु राम्रो हुन सक्छ ।
- म जरुरी पनि निदाउनै पर्छ भन्ने भावना त्याग्नु राम्रो हुन सक्छ । एक दुई दिन निदाउंदैमा पनि त्यति सारो केही बिती हाल्दैन ।
- विभिन्न उपायहरू अपनाउदा आफूमा कुनै सुधार आउँदैन र दैनिक जीवन यापन गर्न भनभन गाह्रो हुँदै जान्छ भने मनोसामाजिक स्याहारकर्ता, मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सक जस्ता विशेषज्ञहरूको सहयोग लिनु आवश्यक हुन सक्छ जसको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नु होला । धन्यवाद ।