

ঘুম ও স্বাস্থ্য

SLEEP AND HEALTH

Bengali

WayAhead
Mental Health Association NSW



ঘুম ও স্বাস্থ্য

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

বিষয়বস্তু

প্রশ্নাবলী

কী কারণে আমাদের সুনিদ্রায় ব্যাঘাত হয়?

সুনিদ্রা কীভাবে আমাদের জীবনে উন্নতি ঘটাতে পারে?

আমাকে কি ডাক্তার দেখাতে হবে?

সুনিদ্রার নির্দেশিকা

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

WayAhead মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইন

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) এর সাথে যোগাযোগ করুন

**“নিদ্রাহীনতা হল
জনমানুষ আর
গাছপালাহীন
মরুভূমির মতো”**

জেসামিন ওয়েস্ট

ঘুম

ঘুমের সময় আমরা আমাদের দৈহিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে মেরামত করি। সুনিদ্রা আমাদেরকে প্রতিদিনকার কিছু সমস্যার সমাধানে সাহায্য করে। এটি আমাদেরকে সৃষ্টিশীল কাজের জন্য নতুন নতুন ধারণা খুঁজে বের করতে সাহায্য করে। এছাড়াও সুনিদ্রা আমাদেরকে মানসিক চাপ এবং অন্যান্য অসুস্থতা সামাল দিতে সাহায্য করে। আমরা যখন ভালোভাবে ঘুমাই না, তখন তা স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিতে পারে।

কী কারণে আমাদের ভাল ঘুমের ব্যাঘাত হয়?

রাতে ভাল ঘুম না হওয়ার অনেকগুলো কারণ রয়েছে। এই কারণগুলো হতে পারেঃ

- মানসিক চাপ আর উদ্বেগ – প্রায়ই আমরা বিছানায় শুয়ে বার বার আমাদের সমস্যাগুলোর কথা চিন্তা করি, যা ঘুমানোতে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে।
- খাবারে পরিবর্তন কিংবা খুবই খারাপ খাদ্যাভ্যাস – ক্ষুধাপেটে কিংবা বেশি খেয়ে ঘুমোতে গেলে ঘুমে সমস্যা হতে পারে। তাজা ফল আর শাক-সবজি সহ সুষম খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং প্রচুর পানি পান করুন।
- শিফটের কাজ – আপনি যদি শিফট-ভিত্তিক কাজ করেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার রুমটি অন্ধকার, কোনো কোলাহল নেই এবং কেউ আপনাকে বিরক্ত করবে না।
- ঘুমের জন্য অস্বাস্থ্যকর ব্যবস্থা – টিভির সামনে সোফায় শুয়ে ঘুমানো স্বাস্থ্যকর কোনো ব্যবস্থা নয়।
- ঘুমের সমস্যা – ঘুমের সমস্যা ধরা পড়তে অনেক বছর সময় লাগতে পারে।

সুনিদ্রা কীভাবে আমার জীবনে উন্নতি ঘটাতে পারে?

রাতে সুনিদ্রার অনেকগুলো উপকার আছে। রাতে ভালো ঘুম কীভাবে আপনার জীবনের উপকার বয়ে আনতে পারে নিচে তার কিছু দৃষ্টান্ত দেয়া হলঃ

- কিছু কিছু রোগের ঝুঁকি কমিয়ে আনে – রাতে সুনিদ্রা আমাদেরকে ক্যান্সার, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং মোটা হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে।
- দুর্ঘটনা কমায়
- স্মৃতিশক্তির উন্নতি ঘটে – যেসব লোকের ঘুম ভাল হয় তারা নতুন নতুন বিষয় ভালভাবে শিখতে পারে এবং সেগুলো মনেও রাখতে পারে বেশি।
- ব্যথা ও মাথাব্যথা কম থাকে
- যৌনজীবন ভাল থাকে

সুনিদ্রার নির্দেশিকা

সন্ধ্যার সময়

- দৈনিক ব্যায়াম আমাদেরকে রাতে ঘুমোতে সাহায্য করে। কিছুক্ষণ হাঁটা, সাঁতার কাটা কিংবা কিছু হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।
- ঘুমিয়ে পড়ার ক্ষেত্রে দুধজাতীয় গরম পানীয় বেশ কাজে দেয়। রাতে অ্যালকোহল, কফি, চা কিংবা চকোলেট খাওয়া ঠিক নয়।
- ঘুমের জন্য প্রস্তুত হতে সময় লাগতে পারে। উষ্ণ জলে স্নান কিংবা মনকে শান্ত করে এমন গান শোনার চেষ্টা করুন। ঘুমুতে যাওয়ার ১ থেকে ২ ঘণ্টার মধ্যে মানসিক চাপ সৃষ্টি করে এমন কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।
- আপনার বিছানায় ঘুমানোর জন্য সব ঘুম জমিয়ে রাখুন – আর্ম চেয়ার বসে ঘুমাবেন না কারণ এটি আপনার ঘুমানোর ধরণকে বাধাগ্রস্ত করবে।
- দিনের শেষ টানার চেষ্টা করুন। আপনার সব দুশ্চিন্তা একটি নোটবুকে লিখে রাখুন এবং রাতে ঘুমুতে যাওয়ার আগে সেগুলোকে বিদায় জানান। আপনি সকালবেলায় সেগুলোকে আরও ভালভাবে মোকাবেলা করতে পারবেন।
- আপনার বিছানা এবং শোবার ঘর যাতে আরামদায়ক হয় তা নিশ্চিত করুন।

ঘুমানোর সময়

- প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমুতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন
- আপনার শোবার ঘরকে কেবল বিশ্রাম আর ঘুমানোর জন্য রাখুন। পড়া, টিভি দেখা এবং কম্পিউটারের কাজগুলো অন্য রুমে করুন।
- বাতি নিভিয়ে ঘুমান
- নিজেকে বিশ্রাম দিন। ঘুমিয়ে পড়া উপভোগ করুন। ঘুমই যেন আপনাকে খুঁজে পায়।

ঘুমিয়ে পড়তে যদি আপনার সমস্যা হয়ঃ

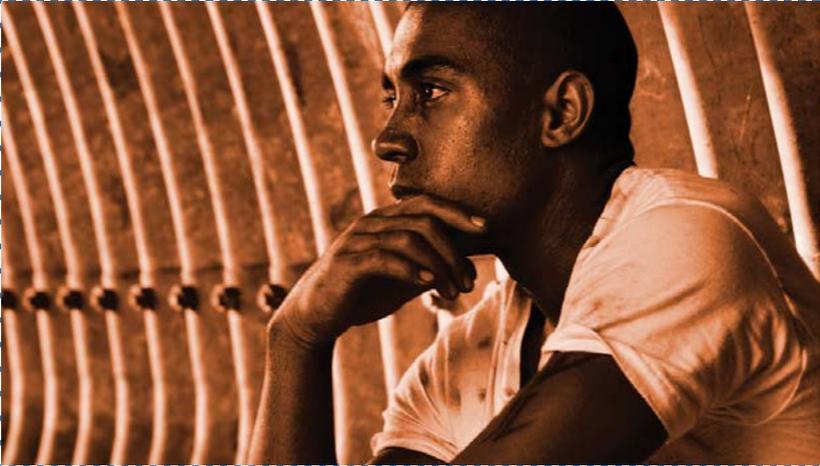
ঘুমের ব্যাঘাত খুবই সাধারণ এবং হয়ত আপনি যেমন ক্ষতিকর ভাবছেন এটা ততটা নয়।

- দুশ্চিন্তাগ্রস্ত বা হতাশ হবেন না, কিংবা পরের দিন নিয়ে ভাববেন না।
- আপনি যদি ১৫ মিনিটের বেশী সময় জেগে থাকেন, তাহলে হয়ত আপনি ঘুমের জন্য প্রস্তুত নন। সেক্ষেত্রে অন্য কোনো রুমে চলে যান।
- যতক্ষণ জেগে আছেন, আরামদায়ক কিছু করুন, যেমন গান শোনা কিংবা বই পড়া।
- আপনি যখন 'তন্দ্রাচ্ছন্ন ক্লাস্তি' বোধ করবেন, তখন আবার বিছানায় চলে যান। প্রথম দিকে প্রতি রাতেই আপনাকে বারবার এরকম বিছানা ছেড়ে উঠে যাওয়া এবং বিছানায় ফিরে যেতে হতে পারে।

* একটি ভাল ঘুমের চক্র গড়ে তুলতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে।

আমাকে কি ডাক্তার দেখাতে হবে?

আপনি যদি অনেক দিন ধরে ভালোভাবে ঘুমোতে না পারেন, তাহলে ডাক্তারের সাথে দেখা করলে উপকার পেতে পারেন। আপনার জিপি হয়তো আপনাকে ঘুমের সমস্যায় বিশেষজ্ঞ এমন একজন মনোবিজ্ঞানীর মনোবিদের কাছে পাঠাতে পারেন।



সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

www.WayAhead.org.au

কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ

ইনফরমেশন লাইন

1300 794 991

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) এর সাথে যোগাযোগ করুন

অস্ট্রেলিয়ান সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি

1800 22 4636

স্লিপ সেন্টারস অস্ট্রেলিয়া

02 9252 6144

স্লিপ সার্ভিসেস অস্ট্রেলিয়া

1300 867 533

দরকারি ওয়েবসাইট

অস্ট্রেলিয়ান সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি

www.psychology.org.au

স্লিপ সেন্টারস অস্ট্রেলিয়া

www.sleepcentres.com.au/

obstructive-sleep-apnea.html

স্লিপ হেলথ ফাউন্ডেশন

www.sleephealthfoundation.org.au

অস্ট্রেলিয়ান স্লিপ এসোসিয়েশন

www.sleep.org.au

স্লিপ সার্ভিসেস অস্ট্রেলিয়া

www.sleepservicesaustralia.com.au

স্লিপ মেডিসিন অ্যাট দ্য চিলড্রেনস

হসপিটাল অ্যাট ওয়েস্টমীড

[www.schn.health.nsw.gov.au/parents-](http://www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/our-services/sleep-medicine/chw)

[and-carers/our-services/sleep-](http://and-carers/our-services/sleep-medicine/chw)

medicine/chw

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ

[www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/default.aspx)

default.aspx



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা

(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেটাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ ২০১৬ সালে ভ্যাসিক্সা দিমিত্রভা-ইসবেল কর্তৃক পর্যালোচিত হয়েছিল।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছিলাম।”**



