

निन्द्रा र स्वास्थ्य

SLEEP AND HEALTH

Nepali



निन्द्रा र स्वास्थ्य

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

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

Fact Sheet written by



Fact Sheet translated by



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

सूची

प्रश्नहरू

राम्रो संग सुत्नकोलागी हामीलाई के ले रोक्दछ?

राम्रो सुताईले – कसरी मेरो जीवनमा सुधार ल्याऊँदछ?

के मैले डाक्टरलाई भेट्नु पर्दछ?

राम्रो संग सुत्ने गाईड

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य
जानकारी लाईन

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन गर्नुहोला (GP)

“अनिद्रा वनस्पति
वा बासिन्दाहरू
बिना मरुभूमी
जस्तै हुन्छ।”

ज्यास्मिन वेष्ट

निद्रा

हामी सुत्दा हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई मर्मत गर्दछौं। राम्रो निद्राले हाम्रो दैनिक समस्यालाई केही समाधान गर्न मद्दत गर्छ। यसले रचनात्मक परियोजनाका लागि नयाँ विचार फेला पार्न हामीलाई मद्दत गर्छ। राम्रो निद्राले हामीलाई तनाव र अन्य रोग सामना गर्न पनि मद्दत गर्दछ। जब हामी राम्रो सुत्न संग सुत्दैनौ, यो एक स्वास्थ्य समस्या बन्न सक्छ।

राम्रो संग सुत्नकोलागी हामीलाई के ले रोक्दछ?

हामीलाई यहाँ सुन्दर निद्रा हुनबाट बञ्चित गर्ने धेरै कारणहरू छन्। यी कारणहरूले निम्न हुन सक्छ:

- तनाव र चिन्ता – अक्सर गरेर हामी ओछ्यानमा निदाउन गाह्रो हुने समस्या फेरि र फेरि आउने कुरालाई सोच्दछौं, जसले हामीलाई निदाउन गाह्रो बनाईदिन्छ।
- खानपिन वा धेरै न्यून पोषण आहारमा परिवर्तन - ओछ्यानमा भोकै या धेरै खाएर जानाले पनि निदाउन गाह्रो बनाउन सक्छ। निश्चय गर्नुहोस् कि तपाईंले पूर्ण तागतिलो खानपिन गर्नुहोला, जसमा ताजा फलफूल र तरकारी सहितका पूर्ण आहार, खाना र पर्याप्त पानी पिएको निश्चित गर्नुहोस्।
- सिफ्ट(फरक फरक समय) काम – यदि तपाईंले सिफ्ट काम गर्नु हुन्छ भने, निश्चित गर्नुहोस् कि, कोठा शान्त र अंधेरो भएको र कसैले पनि तपाईंलाई निद्रा खलबल्याउने छैन।
- नराम्रो निद्राको प्रणाली - टिभी अगाडि सोफामा निदाउने राम्रो सुत्ने व्यवस्था हैन।
- सुताईको विकारहरू - एक निद्रामा विकार पत्ता लगाउन धेरै वर्ष पनि लाग्न सक्छ।

राम्रो सुताईले – कसरी मेरो जीवनमा सुधार ल्याउँदछ?

एउटा शुभ रात्री निन्द्राका धेरै फाइदाहरू छन्। शुभरात्री निन्द्राले आफ्नो जीवनमा लाभ उठाउन सक्छौं, केही तरिकाहरू निम्न छन्।

- केही रोगहरूको कम जोखिम हुने - शुभ रात्री निन्द्रा हुनाले क्यान्सर, हृदय रोग, मधुमेह र मोटोपना बाट रक्षा गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- कम दुर्घटना
- सुधारिएको स्मरण - राम्रो संग सुत्ने मानिसहरूले राम्रो संग सिक्न र नयाँ कुराहरू सम्झना गर्न सक्षम हुन्छन्।
- कम दुखाई र टाउको दुख्ने
- राम्रो संभोग जिवन

राम्रो संग सुत्ने गाईड

सांझको बेला

- दैनिक व्यायामले हामीलाई राति निदाउन मद्दत गर्छ। केही पैदल, पौडी वा अन्य हल्का व्यायाम गर्न प्रयास गर्नुहोस्।
- तातो दुध पिउनले पनि निदाउँन धेरै प्रभावकारी हुन्छ। राती रक्सी, कफी, चिया वा चकलेट पिउने सुझाव दिइदैन।
- निद्राको लागि तयार हुन समय लाग्न सक्छ। न्यानो स्नान वा केही शान्त संगीत सुन्ने प्रयास गर्नुहोस्। सुत्नेसमयको १-२ घण्टा भित्र मानसिक उत्तेजना हुने केहि कुरा नगर्नुहोस्।
- सबै निद्रा ओछ्यानमा गर्ने गर्नुहोला – कुर्सीहरूमा सुत्ने नगर्नुहोला यसले तपाईंको सुत्ने ढाँचालाई बिगारिदिन्छ।
- आरामको दिन पनि राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। आफ्नो एक नोटबुक मा सबै चिन्ताहरू लेख्नुहोला र ओछ्यानमा जानुअघि तिनीहरूलाई बिदाई भन्नुहोला। त्यसलाई तपाईंले थप प्रभावकारी रूपमा बिहान सामना गर्न सक्नुहुन्छ।
- सुत्ने र बेडरूम आरामदायी भएको निश्चित गर्नुहोस्।

सुत्ने समय

- हरेक दिन ओछ्यानमा जाने र उठ्ने समयमा एउटै गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- आफ्नो बेडरूम आराम र सुत्नको लागि मात्र प्रयोग गर्नुहोला। टिभी र कम्प्युटर अन्य गतिविधिहरू, पढाईहरू अर्को कोठामा छोड्नुहोस्।
- बत्ती निभाउनुहोला।
- आफैलाई आराम गर्न अनुमति दिनुहोस् सुतेको आनन्द लिनुहोस्। निन्द्राले तपाईंलाई फेला पारोस्।

यदि तपाईंको निदाउने समस्या छ भने:

सुत्ने कठिनाइ सामान्य हुन् र तपाईंले सोचे जस्तो हानिकारक भने छैन।

- उदास हुने, निराश वा अर्को दिनको बारेमा सोचन प्रयास गर्नुहोस्, ।
- यदि तपाईं १५ मिनेट भन्दा बढी जाग्राम हुनुहुन्छ भने, तपाईं सुत्नको लागि तयार नहुन सक्नुहुने। अर्को कोठा मा जाने प्रयास गर्नुहोस्।
- उठेको बेला तपाईंले आराम हुँने संगीत सुन्ने वा पढ्ने जस्ता कृयाकलाप गर्नुहोला।
- जब 'निद्रा लागेको थकित' महसुस गर्नुहुनेछ ओछ्यानमा जानुहोस्। तपाईंले पहिलो रातमा ओछ्यानमा धेरै पटक फर्केर दोहोर्याउनु पर्ने पनि हुन सक्छ।

* राम्रो निद्राको ढाँचा स्थापित गर्न हामी लाग्न सक्छ।

के मैले डाक्टरलाई भेट्नु पर्दछ?

यदि तपाईंले लामो समय अवधिमा राम्रो संग सुत्न सकेको छैन भने, तपाईंले एक डाक्टरलाई भेटेर लाभ उठाउन सक्नुहुनेछ। तपाईंको जीपीले निद्रामा विकारको बारेमा मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञलाई भेट्न सिफारिस दिनेछ।



मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

यो WayAhead निर्देशिका

न्यू साउथ वेल्स मा मानसिक स्वास्थ्य संग सम्बन्धित सेवाहरूको एक व्यापक सूची प्रदान अनलाइन स्रोत ।

www.WayAhead.org.au

फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य
जानकारी लाईन
1300 794 991

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन
गर्नुहोला(GP)

अष्ट्रेलियन मनोवैज्ञानिक सोसाईटी
1800 22 4636

स्लिप सेन्टर अष्ट्रेलिया
02 9252 6144

स्लिप सर्भिसेज् अष्ट्रेलिया
1300 867 533



ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस
(TIS) 131 450

कृपया ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस
(TIS) मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाईनमा
फोन गर्नुहोला। अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी
बासिन्दाको लागि निःशुल्क।

उपयोगी वेबसाईटहरू

अष्ट्रेलियन मनोवैज्ञानिक सोसाईटी
www.psychology.org.au

स्लिप सेन्टर अष्ट्रेलिया
www.sleepcentres.com.au/obstructive-sleep-apnea.html

स्लिप हेल्थ फाउन्डेसन
www.sleephealthfoundation.org.au

अष्ट्रालेसियन स्लिप एसोसियसन
www.sleep.org.au

स्लिप सर्भिसेज् अष्ट्रेलिया
www.sleepservicesaustralia.com.au

वेष्टमिड बाल अस्पतालमा सुत्ने औषधी
www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/our-services/sleep-medicine/chw

अन्तरसांस्कृतिक र मानसिक स्वास्थ्य
www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/default.aspx

टिप्पणी

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। न पुस्तिका न त वेबसाइटले मानिसहरूलाई निदान गर्न सक्छन् तसर्थ व्यावसायिक सल्लाह र / वा मद्दत प्राप्त गर्न सधैं महत्त्वपूर्ण छ।

यो जानकारी मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्स संग स्वीकृती लिएर पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ।

एसोसिएशनले प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन र उपलब्ध गराईएका जानकारी टिप्पणी को लागि स्वागत गर्दछ।

यो पछिल्लो तथ्य पत्र भाषिल्ला डिमिट्था-ईसनेल, ले २०१६ मा समीक्षा गर्नु भएको थियो।

“मैले मलाई के भैरहेको छ
त्यो बुझेका मानिसहरू
फेला पारें”



