Punjabi

ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ
Get a Good Night's Sleep

ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
Sleeping and Older Adults

fraserhealth

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਜਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਨੀਂਦ ਵਧੇਰੇ ਕੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵੇਲੇ।
- ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਝਪਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਤੜਕੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਜਾਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਅ ਆਮ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

☑ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਲਗਾਓ।

☐ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ–ਬੈਡ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆ ਸਕਣਾ।

☐ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ–ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਗ ਜਾਣਾ।

☐ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਝਰੇ ਵੇਲੇ ਜਾਗ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ।

☐ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਹੋਣਾ।

☐ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਦੀ ਤਲਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।

☐ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣਾ।

☐ ਅਜਿਹੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਹੋਣੇ ਜੋ ਕਿ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਘਰਾੜੇ ਮਾਰਨਾ, ਦੰਦ ਪੀਹਣੇ, ਬੇਚੈਨ ਲੱਤਾਂ, ਨੀਂਦ ’ਚ ਤੁਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ।

☐ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ।

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣਾ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣਾ ਬੈਡਰੂਮ ਕੇਵਲ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਵਰਤੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸੀਤਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਨਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲੀਪ ਮਾਸ੍ਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਡ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਬੈਡਰੂਮ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਹੋਰ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ।

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੇਮ ਬਣਾਓ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜਾਗੋ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ ਵੀ।
- ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹੁਣ ਸਰਗਰਮੀ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਵਕਤ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- 20-30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਨਿੱਸਲਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕੋਮਲ ਸੰਗੀਤ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ, ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।(ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 13 -14)
- ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਦੁੱਧ, ਸੀਰੀਅਲ, ਕ੍ਰੈਕਰ ਜਾਂ ਯੋਗੁਰਟ।

> ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
> ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸੌਣ ਤੋਂ 2-4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।
  - ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਫ਼ੀਨ (ਕਾਫ਼ੀ, ਚਾਹ, ਸਾਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ) ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿਚਲੀ ਨਿਕੋਟਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠ ਕੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ।
  - ਸੌਣ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਓ

- ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ, ਪੜਦੇ ਖੋਲ੍ਹ ਲਓ, ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲਾਈਟ ਥਰੈਪੀ ਬੌਕਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਜ਼ੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨਾ ਸੌਂਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਿਹਰ ਜਲਦੀ (3 ਵਜੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ) ਝਪਕੀ ਲਓ ਅਤੇ ਅਲਾਰਮ ਲਾ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਉੱਠ ਜਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਨਾ ਸੌਂਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੰ ਯਾਦ ਦੁਆਓ- ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਤੀਜ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20–30 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦੇ

- ਬੈਡ ’ਚੋਂ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਨ ਦੇਵੇ:
  - ਕੋਮਲ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।
  - ਪੜ੍ਹੋ।
  - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
  - ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਓ (ਪਰ ਕੈਫ਼ੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਵੇ)।
  - ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ।
- ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਬੈਡ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਪੈਂਤੜੇ ’ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰਹੋ। ਅਧਿਐਨ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਰਾਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ, ਪਰ **ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਵੇਗਾ!**

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ :

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਜਾਗੇ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾ ਪੇਸ਼ ਆਈ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਐਨਾ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ

	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ
ਕਸਰਤ ਤੁਸੀ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਕਦੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ?			
ਝਪਕੀਆਂ ਕਦੋਂ? ਕਿੱਥੇ? ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ?			
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ **ਕੈਫ਼ੀਨ** ਕੀ? ਕਦੋਂ? ਕਿੰਨੀ?			
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖ਼ੁਸ?ਉਦਾਸ? ਤਣਾਓਗ੍ਰਸਤ? ਕਾਰਨ?			
ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ **ਦਵਾਈਆਂ** ਕੀ? ਕਦੋਂ? ਕਿੰਨੀ?			
ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੇਮ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ? ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ			
ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ			

ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ

ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ

	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ
ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ			
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬੈਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ।			
ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ? ਉੱਠ ਗਏ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ?			
ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਚੰਗੀ? ਅਰਾਮ-ਭਰੀ? ਠੀਕ ਨਹੀਂ?			
ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ			
ਕੁੱਲ ਨੀਂਦ ਘੰਟੇ			

ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ

ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ

	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ
ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ			
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬੈਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ।			
ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ? ਉੱਠ ਗਏ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ।			
ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਚੰਗੀ? ਅਰਾਮ-ਭਰੀ? ਠੀਕ ਨਹੀਂ?			
ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ			
ਕੁੱਲ ਨੀਂਦ ਘੰਟੇ			

ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਨ।

- ਕੋਮਲ, ਮੱਧਮ ਸੰਗੀਤ
- ਯੋਗਾ
- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸੈਰ
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ
- ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ
- ਲਾਡ-ਪਿਆਰ
- ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਾਲਸ਼
- ਤਾਈ ਚੀ
- ਸਿਲਾਈ ਜਾਂ ਬੁਣਾਈ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ
- ਪੜ੍ਹਨਾ

ਤਣਾਉਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ ਤਣਾਉਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਉਂਦੀਆ ਹਨ। ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਤਣਾਉਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ- ਸਾਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੈਣਾ

1. ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।
2. ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਰਿਲੈਕਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੇਟੋ।
3. ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਥਾਈਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
4. ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕੋ।
5. ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸਕਿੰਡ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਪਾ ਕੇ 4 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। (ਇੱਕ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ, ਦੋ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ, ਆਦਿ)
6. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੂੰਹ ਥਾਈਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
7. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।
8. ਅਗਲੇ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਇਹ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਸ਼-ਾਂ-ਤ-ੀ ਜਾਂ ਸ-ਕੂ-ਨ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੋਲੋ "ਸਾਹ ਅੰਦਰ" ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੋਲੋ "ਸਾਹ ਬਾਹਰ"।
- ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ।

ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਏਸੇ ਵਕਤ ਹੀ ਕੋਮਲ ਸੰਗੀਤ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਕਿਤਾਬਾਂ : ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ

ਆਨ ਲਾਈਨ :

- ਹਿਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ www.heretohelp.bc.ca
  ਪੰਨੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਲੇ 'ਕਵਿਕ ਲਿੰਕ੍ਸ' ਤੇ ਜਾਓ। 'ਵੈਲਨੈਸ ਮੋਡੀਊਲਜ਼' ਚੁਣੋ। ਹੋਰ ਥੱਲੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਗੈਟਿੰਗ ਏ ਗੁਡ ਨਾਈਟ੍ਸ ਸਲੀਪ' ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਲੀਪ ਫ਼ਾਓਂਡੇਸ਼ਨ, ਯੂ.ਐਸ.ਏ.
  www.sleepfoundation.org

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਪੈਸ਼ਲਾਈਜ਼ਡ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟਿਜ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #264939 (April 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca