

## Sleep Workbook in Urdu

# نیند کے مسائل کے بارے میں اپنی مدد آپ کا کتابچہ

اگر آپ کو کچھ مدد کی ضرورت ہے تو اپنی مدد آپ کے اصول پر مبنی یہ کتاب آپ کو  
نیند کے مسائل سے بہتر طور پر نمٹنے میں مدد دے سکتی ہے۔

## نیند کے مسائل کے بارے میں اپنی مدد آپ کا کتابچہ

یہ کتابچہ نیند کے مسائل سے متعلقہ بہت سے مختلف موضوعات کا احاطہ کرتا ہے۔ یہ چار حصوں (سیکشنز) میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر سیکشن میں بہت سی معلومات ہیں۔ اس کتابچے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ ایک وقت میں ایک سیکشن پڑھیں اور اُس وقت تک پڑھیں جب تک آپ اُس سیکشن کو مکمل طور پر نہ سمجھ لیں۔

ہر سیکشن پر ایک نظر ڈالیں، پھر ان حصوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کو سب سے زیادہ مفید معلوم ہوتے ہیں۔

## مشمولات

### سیکشن 1:

نیند کے مسائل سے ہماری کیا مراد ہے؟ ..... 4

### سیکشن 2:

میں اپنے نیند کے مسائل کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟ ..... 10

### سیکشن 3:

خلاصہ اور جائزہ ..... 23

### سیکشن 4:

بہبودی وسائل ..... 25

ان میں سے کچھ حصے آپ سے متعلقہ ہوں گے لیکن کچھ ایسے حصے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ سے متعلقہ نہ ہوں۔ آپ کو اپنی نیند کے مسائل کی نشاندہی کرنے اور ان سے نمٹنے کے لیے نئے طریقے سیکھنے میں مدد دینے کے لیے اس سارے کتابچے میں مختلف کام (ٹاسک) دیے گئے ہیں۔ ان ٹاسکس کی 'رکیں اور سوچیں (سٹاپ اینڈ تھنک)' کے ذریعے نشاندہی کی گئی ہے۔ اس کتابچے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ پوچھے گئے سوالات کے بارے میں سوچنے کے لیے اور ٹاسکس کو مکمل کرنے کے لیے کچھ وقت لیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس سے پہلے کہ آپ چیزیں لکھنا شروع کریں آپ کو اسے کئی دفعہ پڑھنے کی ضرورت ہو۔ یہ ٹھیک ہے، بس آپ اپنا وقت لیں۔

اگر آپ کو اس کتابچے میں بیان کیے گئے کچھ خیالات کے بارے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو پریشان نہ ہوں۔ بس یاد رکھیں کہ آپ ایک نئی مہارت سیکھ رہے ہیں اور آپ کو اپنی نیند کے مسائل سے نمٹنا سیکھنے میں کچھ وقت لگے گا اور مشق کی ضرورت ہو گی۔

اپنا وقت لیں، اور آپ جو بھی قدم اٹھاتے ہیں اس کے لیے اپنی تعریف کریں۔ کسی دوست یا خاندان کے فرد سے مدد لینا مفید ہو سکتا ہے – اس لیے ہو سکتا ہے آپ انہیں یہ کتابچہ پڑھنے کے لیے دینا چاہیں۔

## سیکشن 1:

### نیند کے مسائل سے ہماری کیا مراد ہے؟

جب لوگوں کو نیند کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو کئی ایک پہلو متاثر ہوتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ وہ مناسب وقت کے لیے نہ سو رہے ہوں، ان کی نیند کا معیار ناقص ہو، نیند میں جانا مشکل ہو یا صبح کے وقت جلد جاگ جاتے ہوں۔ لوگوں کو نیند کے ان مسائل میں سے صرف ایک کا، چند ایک کا یا بعض اوقات ان سب کا سامنا ہو سکتا ہے۔

جو لوگ نیند کے مسائل میں مبتلا ہیں اکثر وہ جو نیند لیتے ہیں اُسے بیکار کے طور پر بیان کرتے ہیں، تازہ دم محسوس کرتے ہوئے نہیں اٹھتے اور ساری رات بہت بے چین محسوس کرتے ہیں۔ اس سے یہ چیز متاثر ہوسکتی ہے کہ وہ دن میں کیسے کام کرتے ہیں، اکثر انہیں تھکاوٹ، چڑچڑا پن اور توجہ کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ ان کے کام کی جگہ پر، ان کے تعلقات میں اور عام معیار زندگی میں بھی مسائل ممکن ہیں۔

### نیند کے مسائل کس کو پیش آتے ہیں؟

نیند کے مسائل ہر عمر کے لوگوں کو پیش آ سکتے ہیں لیکن ان لوگوں میں زیادہ عام ہیں جو اپنی زندگی کے درمیانی سے آخری مراحل میں ہیں۔ خواتین میں نیند کے مسائل پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے لیکن وہ مردوں میں بھی ہوتے ہیں۔ کم از کم 10 میں سے 1 شخص باقاعدگی سے نیند کے مسائل کا شکار ہے اور یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ 25% آبادی وقتاً فوقتاً نیند کے مسائل کا سامنا کرتی ہے۔ نیچے کچھ مثالیں ہیں۔

کیلی ایک بڑی سپر مارکیٹ چین کے لیے کام کرتی ہے اور اس کا ایک ناقابل پیشگوئی کام کے اوقات کا نظام ہے۔ بعض اوقات وہ دیر والی شفٹ میں ہوسکتی ہے اور رات کو اتنی دیر سے گھر آتی ہے جیسے رات کے 11 بجے اور پھر اگلے دن ہو سکتا ہے کہ ابتدائی شفٹ میں صبح 7 بجے جانا ہو۔ وہ دیکھتی ہے کہ جب وہ گھر آتی ہے تو وہ پرسکون نہیں ہو سکتی اور صبح 1 بجے سے پہلے سو نہیں سکتی کیونکہ اس کا ذہن ابھی چل رہا ہوتا ہے اور اسے کافی پہلے کام پر پہنچنے کے لیے صبح 5:30 بجے جاگنا پڑتا ہے۔

حتیٰ کہ جب کیلی کا نظام الاوقات زیادہ مستحکم بھی ہوتا ہے تو اسے نیند مشکل سے آتی ہے اور اکثر رات کے دوران یا صبح بہت جلدی جاگ جاتی ہے۔

مندرجہ بالا مثال سے پتہ چلتا ہے کہ نہ صرف کیلی کے کام کے اوقات مشکل ہیں، بلکہ بعض اوقات کام ختم ہونے کے بعد بھی اس کے جسم کو مناسب نیند نہیں ملتی۔

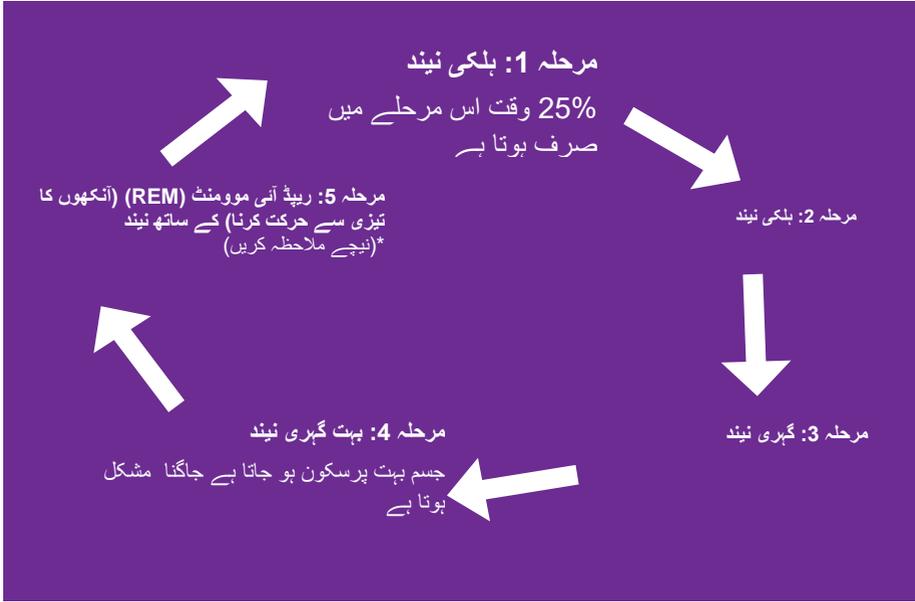
یہ بات قابل فہم ہے کہ جب کام پر بہت زیادہ ذمہ داریاں ہوں گی تو نیند کو ترجیح نہیں دی جائے گی۔ مسئلہ اُس وقت پیدا ہوتا ہے جب کام کے شیڈول کے معمول پر آنے کے بعد بھی نیند کی کمی جاری رہتی ہے۔

ڈیوڈ 6 ماہ قبل اپنی بیوی سے علیحدہ ہو گیا تھا۔ علیحدگی کے بعد سے وہ اچھی طرح سے نہیں سویا ہے اور وہ محسوس کرتا ہے کہ وہ عام طور پر سارا دن تھکا ہوا ہوتا ہے، ذہنی دباؤ محسوس کرتا ہے اور افسردہ رہتا ہے۔ ڈیوڈ کو دن کے دوران کام کرنا مشکل لگتا ہے اور اسے کئی بار کام پر ٹیلیفون کر کے بتانا پڑا ہے کہ وہ بیمار ہے اور کام پر نہیں آ سکتا۔ وہ دن میں تھوڑی تھوڑی دیر کے لیے سوتا رہتا ہے اور رات بھر بستر پر جاگتے ہوئے لیٹا رہتا ہے اور سوچتا ہے کہ اس کی شادی کیسے کامیاب نہیں ہو سکی اور وہ کیا چیز مختلف طریقے سے انجام دے سکتا تھا۔ ذہنی دباؤ محسوس کرنے کی وجہ سے، ڈیوڈ نے زیادہ شراب پینی شروع کر دی ہے اور وہ دیکھتا ہے کہ وہ صبح سویرے جاگ جاتا ہے اور دوبارہ واپس سو نہیں سکتا۔

پچھلی مثال سے پتہ چلتا ہے کہ جب آپ کو زندگی میں کسی ذہنی دباؤ ڈالنے والے واقعے سے واسطہ پڑتا ہے تو نیند میں کیسے خلل پڑ سکتا ہے: ڈیوڈ کے معاملے میں اس کی شادی کا ٹوٹنا۔ عام طور پر، جب آپ کی زندگی میں ذہنی دباؤ میں سکون آ جاتا ہے تو آپ کی نیند کو اپنے معمول کے انداز پر واپس آ جانا چاہیے۔ اگرچہ ڈیوڈ کے نیند کے مسائل اس کی زندگی میں ذہنی دباؤ سے شروع ہوئے لیکن وہ اپنے نیند کے انداز میں خلل کی وجہ سے زیادہ ذہنی دباؤ اور افسردگی کا شکار ہو گیا۔ اس سے نمٹنے کے لیے وہ شراب کی طرف مائل ہو گیا، جس نے اگرچہ اُسے جلدی نیند آنے میں مدد دی، لیکن اس نے اس کی نیند کے معیار کو متاثر کیا جس کی وجہ سے وہ صبح جلدی جاگ جاتا تھا۔

میں پورے کتابچے میں کیلی اور ڈیوڈ کی مثالوں پر واپس آؤں گا۔

## نیند کے دوران کیا ہوتا ہے؟



\* جسم بے حرکت ہوتا ہے۔ یہ ایک رات میں کئی بار ہوتا ہے - جب یہ ختم ہو جاتا ہے تو نیند پہلے مرحلے پر واپس واپس چلی جاتی ہے۔

یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ ہم ہر رات میں 4-5 بار نیند کے 5 مراحل سے گزرتے ہیں اور یہ کہ نیند کا ہر دور تقریباً 90 منٹ تک رہتا ہے۔ نیند کے مسائل میں مبتلا افراد مرحلے 4 اور نیند کے REM مرحلے میں اپنی نیند کے چکر کا کم حصہ خرچ کرتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ نیند کی گہری ترین سطحیں حاصل نہیں کر رہے ہیں۔

## کتنی نیند مناسب ہے؟

آسمان میں کتنے بادل ہیں؟ اوسطاً لوگ ہر رات 7 اور 9 گھنٹے کے درمیان سوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر شخص کو لازمی طور پر 7 سے 9 گھنٹوں کے درمیان سو رہے ہونا چاہیے یا یہ کہ اگر وہ اتنی دیر نہیں سوتے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں یہ مسائل درپیش ہیں کہ وہ بہت کم سوتے ہیں۔ ہر شخص کو نیند کی ایک سطح کا پتہ چل جائے گا جو اس کے لیے مناسب ہے کہ اس کے بعد جاگ جائے، تازگی محسوس کرے اور دن میں تھکاوٹ محسوس نہ کرے۔ کچھ لوگ دن میں صرف 5-6 گھنٹے کی نیند کے ساتھ اچھا کام کر سکتے ہیں؛ دوسروں کو 10 گھنٹوں تک کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی سطح معلوم کریں۔

## نیند کے مسائل کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

نیند کے مسائل کی کئی وجوہات ہیں۔

### شفٹ کے انداز اور سفر

نیند کے مسائل محض اس وجہ سے ہو سکتے ہیں کہ کام پر آپ کی شفٹ کے انداز تبدیل ہو گئے ہیں یا سفر (جیٹ لیگ) کی وجہ سے۔ کیلی کی مثال کی طرح، طویل اوقات کے لیے کام کرنے یا شفٹ کے تبدیل ہونے والے انداز آپ کی نیند میں خلل ڈال سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو اچھے معیار کی نیند آئے، نیند کا ایک باقاعدہ معمول ضروری ہے۔ سفر کرتے وقت، خاص طور پر مختلف ٹائم زونز کے درمیان، آپ کی جسمانی گھڑی کی مطابقت نہیں رہتی اور اسے دوبارہ مطابقت حاصل کرنے میں کچھ دن لگ جاتے ہیں۔ کچھ دن بعد، آپ کی نیند کے انداز معمول پر آ جاتے چاہیں۔

### جسمانی اور/یا دماغی صحت سے متعلقہ مشکلات:

اگر آپ کو دیگر مسائل درپیش ہیں مثلاً، جسمانی اور/یا دماغی صحت سے متعلقہ مشکلات تو اس وجہ سے بھی نیند کے مسائل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کا حال ہی میں آپریشن ہوا تھا، یا آپ زخمی ہو گئے تھے تو آپ کو بہت زیادہ تکلیف ہو سکتی ہے جس سے آپ کی نیند میں خلل پڑ سکتا ہے۔

اگر آپ کو دماغی صحت کی مشکلات، مثال کے طور پر، افسردگی یا بے چینی، لاحق ہیں تو شاید آپ دیکھیں کہ جب آپ سونے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو آپ سوچ رہے ہوتے ہیں یا مستقل طور پر پریشان ہو رہے ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو "فکر مند" ہونے کا میلان رکھتے ہیں ان کو اپنے دماغ کو آرام دینا اور پرسکون ہونا مشکل معلوم ہوتا ہے، اور یہ چیز انہیں پرسکون محسوس کرنے اور نیند میں جانے کے قابل ہونے سے روکتی ہے۔ اس کے نتیجے میں لوگ نیند کے مسائل کے بُرے چکر میں پھنس سکتے ہیں کیونکہ نیند کی کمی زیادہ پریشانی کا باعث ہوتی ہے جو آگے نیند کے مسائل کو بدتر بنا سکتی ہے۔

### زندگی کے ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے واقعات:

اگر آپ کو حال ہی میں زندگی میں کوئی ایسا واقعہ پیش آیا ہے جو ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتا ہے، مثال کے طور پر، اپنے کسی پیارے کو کھونا، علیحدگی (مثلاً ڈیوڈ کی مثال)، گھر منتقل کرنا یا اہم امتحانات دینا تو اس سے آپ کی نیند میں خلل پڑ سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ کم ہونے کے بعد عام طور پر آپ کی نیند معمول پر آجائے گی، لیکن کچھ لوگوں کو نیند میں مشکل پیش آنا جاری رہے گی۔

## سونے کے وقت کا معمول اور اردگرد کے عوامل:

سونے کے وقت کا ناقص معمول بھی نیند کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ دن کے وقت تھوڑی دیر کے لیے سوتے ہیں تو بہت زیادہ امکان ہے کہ آپ رات کو اچھی طرح سے نہیں سونیں گے۔ بہت جلدی بستر پر جانے کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ نیند میں جانے سے پہلے طویل عرصے تک بستر میں لیٹے ہوئے جاگتے رہیں یا جلدی جاگ جائیں اور دن کے آخر میں تھکاوٹ محسوس کریں۔

ماحولیاتی عوامل بھی نیند کے مسائل کا باعث بن سکتے ہیں، مثال کے طور پر، اگر آپ کسی شور والی گلی میں رہتے ہیں، آپ کا بستر آرامدہ نہیں ہے یا ایسے پردے ہیں جن میں سے روشنی پڑتی ہے۔

## ادویات

کچھ دوائیں بھی نیند کے مسائل کی وجہ ہو سکتی ہیں، مثال کے طور پر سٹیرائڈز اور بلڈپریشر کی دوائیں۔ زکام کی کچھ دواؤں میں کیفین ہوتی ہے جو ایک محرک کی حیثیت سے کام کرتی ہے، یقین دہانی کرنے کے لیے پیک کے پچھلے حصے کو دیکھیں۔ اگرچہ نیند کی گولیاں ہو سکتا ہے کہ ایک اچھا خیال محسوس ہوں لیکن وہ حقیقت میں آپ کی نیند کے مسائل کو بدتر بنا سکتی ہیں۔ نیند کی گولیوں کا عادی بن جانا بھی ممکن ہے اس لیے انہیں صرف تھوڑی مدت کے لیے ہی استعمال کرنا چاہیے۔

## غیر صحت مند طرز زندگی:

ناقص غذا اور غیرصحتمند طرز زندگی نیند کے مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔

اگر آپ دن کے آخر میں بہت سی چینی والی اشیاء کھاتے ہیں یا کیفین والے مشروبات پیتے ہیں تو یہ چیزیں آپ کو نیند میں جانے سے روک سکتی ہیں۔ رات کو دیر سے بڑا کھانا کھانے کا بھی یہ اثر ہو سکتا ہے۔

آپ کو نیند میں مدد کے لیے شراب پینے سے بھی گریز کرنی چاہیے۔ اگرچہ الکحل آپ کو زیادہ تیزی سے نیند میں جانے میں مدد فراہم کر سکتی ہے لیکن آپ کی نیند کا معیار ناقص ہو گا اور زیادہ تر امکان یہ ہے کہ آپ صبح جلد اٹھ جائیں گے اور ابھی بھی تھکاوٹ محسوس کر رہے ہوں گے۔ نیز، اگرچہ یہ دکھایا گیا ہے کہ باقاعدگی سے ورزش کرنا آپ کو بہتر نیند آنے میں مدد دے گا لیکن رات کو دیر سے ورزش کرنا آپ کو نیند میں جانے سے روکے گا کیونکہ آپ کا جسم ابھی بھی ایڈرینالین کی وجہ سے متحرک ہو گا۔

## رکین اور سوچیں: آپ کو کیا مشکلات ہیں؟

اپنی صورت حال کے بارے میں سوچنے کے لیے اور یہ دیکھنے کے لیے کہ کیا مندرجہ ذیل چیزوں میں سے کسی کا بھی آپ پر اطلاق ہوتا ہے یا نہیں تھوڑا سا وقت نکالیں:

مشکل	
	کام کی شقیں
	سفر
	زندگی کے ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے واقعات
	جسمانی صحت کے مسائل
	دماغی صحت کے مسائل
	سونے کے وقت کا معمول
	اردگرد کے عوامل: جیسے شور، غیر آرام دہ بستر
	ادویات
	غیر صحتمند طرز زندگی
	کوئی دیگر:

کیا آپ نے کسی چیز کی نشاندہی کی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ نے پہلے ہی ان کاموں کے بارے میں سوچ لیا ہو جو آپ کر سکتے ہیں لیکن اگلے حصے میں کچھ تجاویز دی گئی ہیں جو ہو سکتا ہے مددگار ہوں:

## سیکشن 2:

### میں اپنے نیند کے مسائل کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

پچھلے سیکشن میں ہم نے دیکھا کہ بہت سے عوامل نیند کے مسائل کا باعث بنتے ہیں۔ اس سیکشن میں ہم ان چیزوں پر توجہ دیں گے جو آپ نیند کو بہتر بنانے کے لیے تبدیل کر سکتے ہیں۔

### سونے کا کمرہ (بیڈروم)

- آپ کا بیڈروم صرف سونے کے لیے ہونا چاہیے، یہ کھانے یا کام کرنے کی جگہ نہیں ہے۔ آپ رات کو اپنے سونے کے کمرے میں جانا چاہتے ہیں اور اسے سونے سے جوڑنا چاہتے ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا سونے کا کمرہ اچھی طرح ہوادار ہے؛ زیادہ گرم اور گھٹن والا یا زیادہ سرد نہیں ہے کیونکہ اس سے آپ رات کے درمیان میں جاگ سکتے ہیں۔
- اگر آپ کا بستر غیر آرامدہ ہے تو اگر آپ استطاعت رکھتے ہیں تو نیا گدا (میٹریس) خرید لیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پردوں کو اچھی طرح سے استر لگا ہوا ہے اور صبح سویرے کی روشنی کو اندر نہیں آنے دیتے۔ اگر ان کو استر نہیں لگا ہوا ہے تو ان کو استر لگانے پر غور کریں یا آنکھ کا نقاب (ماسک) لیں۔
- اگر آپ کسی مصروف محلے میں یا مصروف گلی میں رہتے ہیں تو شور کو روکنے کے لیے کچھ کان کے ڈاٹ (پلگ) خریدیں۔

## سونے کے وقت کا معمول

- صرف اس صورت میں بستر پر جائیں اگر آپ پرسکون اور غنودگی محسوس کر رہے ہوں۔
- ہر رات تقریباً اسی وقت بستر پر جانے کی کوشش کریں اور ہر صبح تقریباً اسی وقت جاگنے کی کوشش کریں چاہے آپ کو رات کو دیر تک نیند نہ آتی ہو۔
- دن کے وقت تھوڑی دیر کے لیے سونے سے گریز کریں؛ اس سے آپ کے لیے رات کے وقت سونا زیادہ مشکل ہو جائے گا۔
- اگر آپ کو نیند نہیں آرہی ہے تو بستر سے نکل کر کسی دوسرے کمرے میں چلے جائیں۔ کچھ آرام دہ اور پرسکون کرنے والا کام کریں جیسے پڑھنا یا موسیقی سننا اور صرف اس وقت بستر پر واپس آئیں جب آپ دوبارہ غنودگی محسوس کر رہے ہوں۔ اگر آپ دوبارہ 15-20 منٹ کے اندر نہیں سوتے تو اس عمل کو دہرائیں۔
- اپنے جسم کو نیند کے لیے تیار کرنے کے لیے ”سونے کے وقت کا معمول“ بنائیں، مثال کے طور پر، اپنے چہرے کو دھوئیں، اور اپنے دانتوں کو برش کریں اور فلاس (دانتوں کو درمیان سے صاف کرنا) کریں۔

## ذہن

- کوشش کریں کہ بار بار گھڑی پر وقت نہ دیکھیں۔ گھڑی کو ایسی جگہ رکھیں جہاں نظروں سے اوجھل ہو۔ ہر وقت اسے دیکھنا آپ کی پریشانیوں اور ذہنی دباؤ کو بدتر بنا دے گا جس سے آپ کے ذہن میں غیرمددگار خیالات کے آنے اور آپ کے ذہن کو گڈمڈ کرنے کا امکان بڑھ سکتا ہے۔
- اگر آپ اپنی زندگی میں ذہنی دباؤ کے پریشان کن وقت سے گزر رہے ہیں تو اپنے ذہنی دباؤ اور پریشانیوں پر غور کرنے اور ان سے نمٹنے کے لیے کچھ الگ وقت نکالیں تا کہ آپ بستر میں فکر مند نہ پڑے رہیں۔

## کھانا، پینا اور طرز عمل

- بستر پر جانے سے پہلے کچھ وقت پرسکون ہونے پر صرف کرنے کی کوشش کریں، کوئی کتاب پڑھیں یا ٹی وی دیکھیں۔ بستر پر جانے سے پہلے کام کرنے سے گریز کریں۔
- بستر پر جانے سے پہلے کچھ نہ کھانے کی کوشش کریں، یا اگر آپ کھائیں تو صرف کوئی ہلکا سا سنیک کھائیں۔
- اگر آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ ہاتھ روم جانے کے لیے رات کے دوران بہت زیادہ جاگتے ہیں تو شام کو کم مشروبات پینے کی کوشش کریں
- دن کے آخر میں کیفین سے گریز کریں، یہ ایک محرک کے طور پر کام کرتی ہے اور آپ کو بیدار رکھتی ہے۔ چھپی ہوئی کیفین کو دیکھنے کی کوشش کریں جو چاکلیٹ، فزی ڈرنکس وغیرہ میں ہوتی ہے۔
- رات کو سونے سے پہلے پیے جانے والے مشروب (نائٹ کیپ) کے طور پر شراب پر انحصار نہ کریں۔ الکحل آپ کو نیند میں جانے میں مدد فراہم کر سکتی ہے، لیکن آپ رات کے درمیان میں یا صبح سویرے جاگ جائیں گے اور واپس نیند میں جانے کے لیے جدوجہد کریں گے۔ نیز، آپ کی نیند کا معیار ناقص ہو گا
- باقاعدگی سے ورزش کرنے کی کوشش کریں لیکن سونے کے وقت کے بہت قریب ورزش نہ کریں

رکیں اور سوچیں: اپنی نیند کے انداز میں تبدیلیاں کریں

نیچے دیا گیا کام (ٹاسک) مکمل کرنا شاید آپ کے لیے مفید ہو جس کی مدد سے آپ ان اقدامات کی منصوبہ بندی کرنا شروع کر سکتے ہیں جن کی آپ کو اپنی نیند کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپ کی تبدیلیاں	ڈیوڈ کی تبدیلیاں	
	دن میں تھوڑی دیر کے لیے سونا بند کر دیں	آسان ترین
	جب آپ سو نہیں سکتے ہوں تو بستر سے نکل جائیں	
	اپنے پریشان کن خیالات سے نمٹنا	مشکل ترین
	بستر پر جانے سے پہلے مشروبات پینے میں کمی کرنا	

## مشق کے لیے تجاویز

- روزانہ کے مقاصد اور اہداف مقرر کریں
- توقع کریں کہ یہ مشکل ہو گا، لیکن ہار نہ ماننے کی کوشش کریں۔
- صرف ایک بار کوشش کرنا کافی نہیں ہو گا شاید آپ کو اُنہی تبدیلیوں کی بہت دفعہ مختلف دنوں میں مشق کرنی پڑے چنانچہ اس پر قائم رہنے کے لیے تیار رہیں۔
- بہتر ہے کہ ان تبدیلیوں کی مشق کرنے کے درمیان بڑے وقفے نہ چھوڑے جائیں ہر روز تھوڑا سا کرنے کی کوشش کریں

یہ آسان تبدیلیاں کرنے سے آپ کی نیند کو بہتر بنانے میں واقعی مدد مل سکتی ہے۔ ایسی بہت سی تکنیکیں بھی ہیں جو آپ سیکھ سکتے ہیں اور جن سے مزید مدد مل سکتی ہے۔

## ریلیکسیشن (پرسکون ہونا)

نیند کے مسائل سے نمٹنے کے لیے ریلیکسیشن (پرسکون ہونا) ایک بہت ہی مفید طریقہ ہے۔ نیند تناؤ اور ذہنی دباؤ سے متاثر ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ ذہنی دباؤ کی جسمانی علامات کا سامنا کر رہے ہوں۔ جب کوئی شخص طویل عرصے کے لیے ذہنی دباؤ کا شکار رہا ہو تو وہ اکثر اپنے پٹھوں میں ہونے والے تناؤ، یا پیٹ میں گرہ سے بے خبر رہتا ہے، جو کہ ذہنی دباؤ کے خلاف جسم کے رد عمل کا نتیجہ ہے۔

جب ہم ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں تو ہمارے جسموں میں پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور اس سے سر درد، کمر درد یا سینے میں سختی جیسے تکلیف دہ جسمانی احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔ تناؤ کی وجہ سے ہونے والے درد اور تکلیفیں ذہنی پریشانی کا باعث بن سکتی ہیں، جس سے ہم مزید بے چینی اور تناؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ تناؤ اور ذہنی دباؤ کے مسائل رات کو نیند آنے میں تاخیر کا باعث بن سکتے ہیں اور رات کے دوران نیند میں خلل ڈال سکتے ہیں۔

## ریلیکسیشن (پرسکون ہونا) کیوں مفید ہے؟

- ریلیکسیشن سے جسم میں تیزی کم ہو جاتی ہے
- اگر ہم ریلیکسیشن کی علامات کو محسوس کرنا سیکھ لیتے ہیں تو ہم تناؤ کی علامات کو ختم کر سکتے ہیں۔ آپ کو بیک وقت دونوں کا تجربہ نہیں ہو سکتا
- مشق کے ذریعے، آپ بے چینی سے وابستہ جسمانی علامات کو کنٹرول کر سکتے ہیں
- جب آپ پرسکون ہونا سیکھ جاتے ہیں تو اس سے آپ کے مزاج اور آپ کی توانائی میں بڑا فرق پڑ سکتا ہے، نہ صرف اس وقت جب آپ تناؤ اور انتہائی پریشان محسوس کر رہے ہوں بلکہ دوسرے اوقات میں بھی۔
- ریلیکسیشن سے پٹھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے جس سے پریشان کن خیالات کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے

### اپنے آپ کو پرسکون کرنے میں مدد دینے کے طریقے:

- آہستہ آہستہ اور یکساں طور پر سانس لینے کی کوشش کریں - آپ کو پرسکون محسوس کرنے میں چند منٹ لگیں گے۔ اس سے آپ کے لیے زیادہ آسانی ہو سکتی ہے اگر آپ سانس کو اندر لے جاتے وقت لفظ "اندر (ان)" کہیں اور سانس باہر نکالتے وقت "پرسکون ہو جائیں (ریلیکس)" کہیں، کیونکہ اس سے آپ کو ایک ترنم (ردہم) میں جانے میں مدد مل سکتی ہے
  - تناؤ سے بچنے کے لیے اپنے پٹھوں کو پرسکون کریں
  - ادھر ادھر حرکت کر کے بے چینی کا اظہار کرنے سے گریز کریں
  - اپنی توجہ اپنے اردگرد پر مرکوز رکھیں - 'یہاں اور اب'
  - پرسکون رہیں اور جلدی نہ کریں
- اگر آپ یہ کام کرتے ہیں تو آپ کو آہستہ آہستہ اپنے آپ کو پرسکون ہوتے ہوئے محسوس کرنا چاہیے۔ شاید تھوڑی دیر کے لیے اپنی آنکھیں بند کرنے اور بس آہستہ ہونے اور سوچنے سے مدد مل سکتی ہے۔

### "پرسکون ہو جاؤ، میں اس سے نمٹ سکتا ہوں۔"

اپنے آپ سے مثبت انداز میں گفتگو کرنا مددگار ہو سکتا ہے، اور ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آپ سے دوسرے بیانات بھی کہنا چاہیں۔ جیسے "پرسکون رہو" یا "یہ گزر جائے گا"۔

## اپنے جسم کو پرسکون کریں

ریلیکسیشن کی بہت سی قسمیں ہیں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں۔ ریلیکسیشن کی ایک شکل اپنے جسم کو پرسکون کرنا ہے (بعض اوقات اسے 'پروگریسو مسکیولر ریلیکسیشن' یعنی مرحلہ وار پٹھوں کو پرسکون کرنا کہتے ہیں) اس میں جسم میں موجود پٹھوں کے تمام بڑے گروپس کو اکڑانا اور پرسکون کرنا شامل ہے۔

## اپنے ذہن کو پرسکون کریں

ایک اور تکنیک یہ ہے کہ ایک خوشگوار منظر کا تصور کر کے اپنے ذہن کو پرسکون کریں۔ یہ کوئی بھی ایسی تصویر ہو سکتی ہے جس سے آپ کو سکون ملتا ہو - آپ اپنی یادوں کے ذریعے، کچھ نیا، یا کسی فلم، کتاب یا تصویر میں جو آپ کے پاس ہے آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے تو اس کے ذریعے آپ خود اپنی کوئی تصویر تخلیق کر سکتے ہیں۔ اس تصویر کے بارے میں بہت تفصیل سے سوچیں، آپ کے اردگرد کیا ہورہا ہے اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے (آپ کیا دیکھتے ہیں، سنتے ہیں، سونگھتے ہیں، محسوس کرتے ہیں یا چکھتے ہیں)؟ یاد رکھیں کہ آہستہ آہستہ اور یکساں طور پر سانس لیتے رہیں۔

## غیرمددگار خیالات کو تبدیل کرنا

ایک اور تکنیک جو مدد کر سکتی ہے وہ یہ ہے کہ جب آپ سونے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو اُس وقت آپ کو جو بھی غیرمددگار خیالات آتے ہیں اُن پر کام کرنا۔ اس سیکشن کے اندر ہم ان خیالات کو دیکھیں گے اور پھر ان کو چیلنج کرنے (یعنی ان کی مخالفت کرنے) کی کوشش کریں گے تا کہ وہ آپ کی نیند کو متاثر کرنا ختم کر دیں۔

## رکیں اور سوچیں: آپ کو کیا مشکلات ہیں؟

نیچے دیے گئے جدول (ٹیبل) میں غیرمددگار خیالات کی کچھ مثالیں ہیں جو لوگوں کو اُس وقت آتے ہیں جب وہ سو نہیں سکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے خیالات بالکل ان جیسے نہ ہوں لیکن دیکھیں کہ کیا آپ اپنے آپ کو ان میں سے کسی کے ساتھ مماثل قرار دے سکتے ہیں۔

بعض اوقات خیالات آپ کے ذہن میں تصاویر یا شبیہوں کی شکل میں آسکتے ہیں، اگر آپ انہیں محسوس کریں تو ان کو لکھ لیں۔

کسی بھی ایسے خیالات کے آگے ٹک کا نشان لگائیں جو اُن جیسے ہیں جو آپ کے ذہن میں آتے ہیں:

### سوچ

"میں صرف 6 گھنٹے سویا ہوں، مجھے ہر رات 8 گھنٹے سونا چاہیے، میں یقیناً تھکا ہوا ہوں گا"

"مجھے یہ نہیں کہنا چاہیے تھا، وہ سوچیں گے کہ میں بیوقوف ہوں"

"اگر میں اچھی طرح سے نہیں سوتا ہوں تو میں کل کے دن اپنے کام سے نہیں نمٹوں گا"

"یہاں پھر سے وہی صورت حال، ایک اور بری رات، میں دوبارہ کبھی بھی اچھی طرح نہیں سوؤں گا"

"میں صبح 3 بجے سے بیدار رہا ہوں اور مجھے تین گھنٹوں میں اٹھنا ہے"

"میں بہت تکلیف میں ہوں، میری کمر کے اس طرح ہونے سے میرے لیے سونا ہمیشہ مشکل ہو گا"

"اگر میں اتنا تھکا ہوا ہوا کہ میں اپنا کام نہ کرسکا / بچوں کی دیکھ بھال نہ کرسکا تو کیا ہوگا؟"  
"کیا اس وقت میں اپنا کام کافی اچھی طرح سے کر رہا ہوں؟"

"میں اس سے تنگ آ گیا ہوں، میں کبھی بھی اچھی طرح سے نہیں سوتا ہوں"

### کوئی دیگر

جب آپ اُن غیرمددگار خیالات کی نشاندہی کر لیتے ہیں جو آپ کو اُس وقت آتے ہیں جب آپ سونے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو آپ ان کو چیلنج کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ آپ کو جو خیالات آتے ہیں اُن کی اقسام کی فہرست کو دیکھنے سے شروع کریں اور اُسے منتخب کریں جو آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتا ہے۔

آپ اپنے خیالات کو چیلنج کرنے کے لیے کئی ایک تکنیکیں استعمال کر سکتے ہیں، مختلف قسموں کے خیالات کے لیے مختلف تکنیکیں کام کر سکتی ہیں۔

## خیالات سے نمٹنا

جیسا کہ ہم نے دیکھا ہے، کچھ پریشان کن خیالات ہمیں رات کو بیدار رکھ سکتے ہیں اور ہماری نیند کے انداز کو متاثر کرسکتے ہیں۔ اپنے خیالات کو واضح کرنے سے اور اپنی صورت حال کا جائزہ لینے کا زیادہ مفید اور متوازن طریقہ سیکھ کر نیند کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب آپ اپنی صورت حال کے بارے میں زیادہ متوازن نقطہ نظر اپنا لیتے ہیں تو اس سے آپ کے ذہن کو سکون حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے، اس لیے اس سے آپ کے لیے نیند میں جانا زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

### رکیں اور سوچیں: آپ کو کیا مشکلات ہیں؟

اپنے خیالات کی نشاندہی کرنے اور ان کا مختلف انداز میں جواب دینے کی کوشش کریں۔ اپنے خیالات کو درست کرنے میں مدد کے لیے جدول کے نیچے دی گئی تجاویز استعمال کریں۔

#### مددگار خیالات

#### غیرمددگار خیالات

"میں اپنی نیند کو بہتر بنانے کے لیے تکنیکیں استعمال کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ میں ہمیشہ کچھ وقت کے لیے سونے میں کامیاب ہو جاتا ہوں جو غالباً اس سے کہیں زیادہ ہوتا ہے جتنا میں سوچتا ہوں۔"

میں آج کی رات کبھی بھی نہیں سو سکوں گا۔

"یہاں تک کہ جب میں اچھی طرح سے نہیں بھی سوتا ہوں تو میں عام طور پر اچھی طرح سے توجہ مرکوز کرسکتا ہوں اور میں نے اپنی نیند کے مسائل کی وجہ سے کوئی بھی چھٹیاں نہیں کی ہیں۔

"میں کل کیسے کام پر جا سکتا ہوں - میں توجہ مرکوز کرنے کے قابل نہیں ہوں گا۔"

شاید میں تھکاوٹ محسوس کروں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں اپنا کام نہیں کرسکتا۔"

## مددگار خیالات کو دریافت کرنے کے لیے تجاویز

اس بارے میں سوچیں کہ آپ اپنے کسی دوست یا خاندان کے فرد کو جس کے یہ خیالات ہوں کیا کہیں گے۔ اس بارے میں بھی سوچیں کہ آپ کے دوست یا خاندان کے فرد ان خیالات کے بارے میں آپ کو کیا کہیں گے

ان وجوہات کے بارے میں سوچیں کہ یہ سوچ غیرمددگار کیوں ہے اور کچھ متبادل خیالات کیا ہو سکتے ہیں جن کے بارے میں آپ اس صورت حال میں سوچ سکتے ہیں؟

جب پہلا اصل خیال آپ کے ذہن میں آتا ہے تو اپنے آپ کو زیادہ مفید خیالات کی یاد دلاتے رہیں۔

## دن کے بارے میں پریشانیوں سے نمٹنا

اس تکنیک میں اس دن کے دوران جو کچھ ہوا ہے اس پر غور کرنا شامل ہے، ان چیزوں کے بارے میں سوچنا جن سے آپ خوش تھے لیکن ان چیزوں کے بارے میں بھی سوچنا جن سے آپ خوش نہیں تھے۔ اس کام کے کرنے کے بعد آپ منصوبہ بنا سکتے ہیں کہ جو چیزیں آپ کو پریشان کر رہی ہیں ان پر کب کام کریں گے یا ان سے نمٹیں گے۔ یہ کیسے کریں اس بارے میں یہاں ایک تجویز ہے:

- ہر شام وقت نکالیں اور کسی ایسی جگہ پر بیٹھیں جہاں آپ کے کام میں خلل نہیں ڈالا جائے گا
- دن میں کیا ہوا ہے، یہ کیسے گزرا ہے اور آپ اس کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں کہ یہ کس قسم کا دن رہا ہے، یہ لکھنے کے لیے ایک نوٹ بک اپنے پاس رکھیں۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو اچھی رہی ہیں اور ان کے بارے میں بھی جو اتنی اچھی نہیں رہی ہیں
- یہ لکھیں کہ جو چیزیں آپ کو پریشان کر رہی ہیں ان کے بارے میں آپ کیا کر سکتے ہیں۔ اس کو ”کرنے والے (ٹو-ڈو)“ کاموں کی ایک فہرست کے طور پر سوچیں جو آپ کو اپنی پریشانی کو کم کرنے میں مدد دینے کے لیے چیزوں کو اپنے ذہن میں منظم کرنے میں مدد دیتی ہے
- اب کل کے بارے میں اور آپ کیا کریں گے کے بارے میں سوچیں۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کے ہونے کا آپ خوشی سے انتظار کر رہے ہیں اور ان کے بارے میں بھی جن کے متعلق آپ فکرمند ہیں
- اس دن کے لیے اپنا منصوبہ لکھیں۔ اگر کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں تو اپنی پریشانی کو کم کرنے کے لیے کچھ اقدامات طے کرنے کے لیے دن کے دوران کچھ وقت نکالیں۔

- اب نوٹ بک کو بند کر دیں اور ایسا کرتے ہوئے اس دن کو بھی بند کر دیں۔ جب آپ بستر پر جاتے ہیں تو اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ نے پہلے ہی ہر چیز سے نمٹ لیا ہے اور کچھ مسائل سے نمٹنے کا منصوبہ بنا لیا ہے - اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اس وقت پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اگر آپ کے ذہن میں نئی چیزیں آتی ہیں تو ان کو نوٹ کر لیں تا کہ آپ اگلے دن ان سے نمٹ سکیں

### ایک 'منتر' تیار کرنا

اگر غیرمددگار خیالات آپ کے ذہن میں آتے رہتے ہیں اور آپ کو انہیں چیلنج کرنا مشکل لگتا ہے تو مدد کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ غیرمددگار سوچ کی بجائے کوئی منتر یا اپنے آپ کو کہنے کے لیے کوئی چیز تیار کی جائے۔ یہ اُس وقت کے لیے بھی اچھا ہے جب آپ رات کے دوران بیدار ہو جائیں اور آپ کا ذہن خیالات کے ساتھ دوڑنے لگ جائے۔ یہ 'بھیڑوں کی گنتی کرنے' کی طرح کام کرتا ہے۔

کسی ایسے لفظ کے بارے میں سوچ کر شروع کریں جس کے ساتھ کوئی جذبات یا معنی وابستہ نہ ہوں اور وہ سادہ اور پرسکون کرنے والا ہو، کچھ لوگوں کو لفظ "پرسکون (Relax)" یا "مطمئن (Calm)" مفید لگتا ہے۔ اسے بار بار اپنے ذہن میں دہرائیں۔ اس سے آپ کا ذہن خاموش ہو جائے گا اور آپ کو نیند کی طرف جانے میں مدد ملے گی

### اپنی نیند کے انداز کی نئے سرے سے تربیت کرنا

یہ ایک ایسی تکنیک ہے (جسے 'نیند کو محدود کرنے کا علاج' بھی کہا جاتا ہے) جو نیند کے مسائل کو کم کرنے میں بہت کامیاب پائی گئی ہے۔ اکثر جب لوگ نیند کے مسائل میں مبتلا ہوتے ہیں تو وہ بستر پر زیادہ وقت گزار کر اس کی تلافی کرتے ہیں۔

تحقیقی مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ زیادہ تر لوگ اُس سے زیادہ سوتے ہیں جتنا وہ سمجھتے ہیں کہ وہ سوتے ہیں، بعض اوقات وہ بھی اتنا ہی سوتے ہیں جتنا نیند کے مسائل کے بغیر والے لوگ سوتے ہیں۔

اس کے باوجود بستر پر زیادہ وقت گزارنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایک ناقص معیار کی نیند آتی ہے اور زیادہ دفعہ جاگ جاتے ہیں۔

اس تکنیک کے پیچھے یہ خیال کارفرما ہے کہ آپ کی جسمانی گھڑی کو دوبارہ تربیت دی جائے کہ وہ زیادہ موثر ہو جائے۔ یہ شروع میں مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پہلے سے بھی کم نیند ملے جس سے آپ کے مسائل بدتر ہو سکتے ہیں - لیکن یہ تھوڑی دیر کے لیے ہو گا۔ طویل مدت (عام طور پر تقریباً دو ہفتوں) میں آپ کو سونے کے کہیں زیادہ موثر انداز میں جانا شروع ہو جانا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یقین نہیں ہے کہ یہ تکنیک کام کرے گی اور اسے آزمانا نہیں چاہتے لیکن یہ دکھایا گیا ہے کہ یہ بہت مفید ہے۔

رکیں اور سوچیں: کیسے شروع کریں

اپنے آپ کو کامیابی کا بہترین موقع فراہم کرنے کے لیے ایک ایسے ہفتے کا انتخاب کریں جو معمول سے تھوڑا سا زیادہ پرسکون ہو۔ اس کے بعد، یہ حساب لگائیں کہ ایک اوسط رات میں آپ کتنا سوتے ہیں۔ یہ دیکھ کر کہ آپ کتنا سوتے ہیں آپ یہ فیصلہ کرنے کے قابل ہوں گے کہ اس وقت آپ کو کتنا وقت بستر پر گزارنا چاہیے - کوئی بھی دیگر چیز اس بات میں مداخلت ہو گی کہ آپ کی نیند کتنی موثر ہے۔

ڈیوڈ نے اپنی نیند کے انداز کو دیکھا اور حساب لگایا کہ چونکہ وہ 11 بجے بستر پر جاتا ہے اور 7 بجے اٹھ جاتا ہے اس لیے وہ تقریباً 8 گھنٹے بستر میں ہوتا ہے۔ تاہم چونکہ اسے سونے میں 1.5 گھنٹے لگتے ہیں اور وہ اپنے الارم سے آدھا گھنٹہ پہلے اٹھ جاتا ہے اس لیے وہ صرف 6 گھنٹے کی نیند لے رہا ہے۔

**یہاں بیان کیا گیا ہے کہ ڈیوڈ نے یہ حساب کیسے لگایا:**

**مرحلہ 1: میں کتنا وقت بستر میں گزارتا ہوں؟**

- میں رات کو 11 بجے بستر پر جاتا ہوں
- میں صبح 7 بجے بستر سے باہر آ جاتا ہوں
- اس وقت کے درمیان گھنٹوں کا حساب لگائیں 8 گھنٹے

**مرحلہ 2: اس میں سے کتنا وقت میں جاگ رہا ہوتا ہوں؟**

- مجھے نیند میں جانے میں 1 گھنٹہ 30 منٹ لگتے ہیں
- میں بستر سے باہر نکلنے سے 30 منٹ پہلے جاگ جاتا ہوں
- ان 2 نمبروں کو جمع کریں 2 گھنٹے

**مرحلہ 3: میں حقیقت میں کتنی دیر سو رہا ہوں؟**

بستر میں گزارے گئے وقت میں سے بیدار رہنے والے وقت کی مقدار تفریق کریں (8 گھنٹے - 2 گھنٹے) = 6 گھنٹے۔ بستر میں 8 گھنٹے گزارنے کے باوجود یہ وہ اصل وقت ہے جو ڈیوڈ سو رہا ہے۔

اس لیے ڈیوڈ نے فیصلہ کیا کہ شروع میں وہ بستر پر اپنے وقت کو 6 گھنٹے تک محدود رکھے گا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ آدھی رات سے زیادہ تاخیر سے بستر پر نہیں جائے گا جس کا مطلب یہ تھا کہ وہ صبح 6 بجے اٹھ جائے گا۔ اس کے بعد اُس نے ایک ہفتے کے لیے اس پر قائم رہنے پر اتفاق کیا۔

(ہو سکتا ہے کہ آپ دیکھیں کہ آپ رات کے دوران جاگ جاتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو اندازہ لگانے کی کوشش کریں کہ آپ کتنے وقت کے لیے بیدار رہتے ہیں اور اسے اپنے حساب میں شامل کریں)۔

**اب اپنا معاملہ سلجھانے کی کوشش کریں:**

**مرحلہ 1: میں کتنا وقت بستر میں گزارتا ہوں؟**

- میں \_\_\_\_\_ بجے بستر پر جاتا ہوں
- میں \_\_\_\_\_ بجے بستر سے اُٹھ جاتا ہوں
- اس وقت کے درمیان گھنٹوں کی تعداد کا حساب لگائیں

## مرحلہ 2: اس میں سے کتنے وقت کے لیے میں بیدار رہتا ہوں؟

- مجھے نیند آنے میں \_\_\_\_\_ منٹ / گھنٹے لگتے ہیں
- میں بستر سے باہر نکلنے سے \_\_\_\_\_ منٹ / گھنٹے پہلے بیدار ہو جاتا ہوں
- میں کل \_\_\_\_\_ منٹ / گھنٹوں کے لیے رات کے دوران بیدار رہتا ہوں۔
- ان نمبروں کو جمع کریں \_\_\_\_\_

## مرحلہ 3: میں حقیقت میں کتنی دیر سو رہا ہوں؟

- اب بستر میں گزارے گئے وقت سے بیدار رہنے کا وقت تفریق کریں، اس سے آپ کو معلوم ہوگا کہ حقیقت میں آپ ایک اوسط رات میں کتنا سو رہے ہیں۔
- یہ حساب لگانے سے آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو ہر رات بستر پر کتنا وقت گزارنا چاہیے۔ اب بستر میں رہنے کے وقت کی ایک مناسب مقدار کا فیصلہ کریں اور اس پر قائم رہیں۔
- اس کو برقرار رکھنا اہم ہے اگرچہ یہ مشکل ہے اور آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو گی۔ ایک ہفتہ کے بعد آپ کو کچھ تبدیلیاں نظر آنی شروع ہو جانی چاہیں مثلاً کم دفعہ جاگنا، نسبتاً گہری نیند سونا اور/یا صبح زیادہ تازہ دم محسوس کرتے ہوئے جاگنا۔
- کچھ عرصے کے لیے یہ کرنے کے بعد، آپ اس چیز کو بڑھانا شروع کر سکتے ہیں کہ آپ کتنی دیر کے لیے بستر میں رہتے ہیں اور اس لیے آپ رات کو کتنی دیر کے لیے سوتے ہیں۔
- یہ اہم ہے کہ آپ اپنی نیند کو آہستہ آہستہ بڑھانے میں اپنا وقت لیں تا کہ آپ کا جسم تبدیلیوں کا عادی ہو جائے۔
- زیادہ تر لوگوں کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہر ہفتے بستر میں گزارے جانے والے وقت میں 30 منٹ کا اضافہ کرنا مفید ترین ہے۔ چند ہفتوں کے بعد آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ آپ کے لیے نیند کے دورانیے کا بہترین وقت کیا ہے - عام طور پر یہ 6 سے 8 گھنٹے کے درمیان ہوتا ہے۔ اس بات کو جاننے کا آسان ترین طریقہ کہ کب آپ نے اسے معلوم کر لیا ہے وہ وقت ہے جب آپ کو نیند آنے میں نسبتاً زیادہ وقت لگنا شروع ہو جائے۔
- اس مرحلے پر صرف وقت کی لمبائی کو تھوڑا سا کم کریں۔

## سیکشن 3:

### خلاصہ اور جائزہ

بہت سے لوگوں کو اپنی زندگی کے کسی مرحلے پر نیند کے مسائل پیش آتے ہیں۔ یہ کتابچہ استعمال کر کے آپ نے اپنی نیند کے مسائل کو حل کرنے کے لیے پہلا قدم اٹھایا ہے۔ جیسا کہ ہم نے دیکھا ہے کہ بہت سی تکنیکیں ہیں جو آپ استعمال کر سکتے ہیں:

• عملی تبدیلیوں کے بارے میں سوچنا جو آپ کر سکتے ہیں جیسے۔ کمرے کا درجہ حرارت، غذا

• زیادہ گہری تکنیکیں استعمال کرنا جیسے:

« تناؤ ختم کرنا

« خیالات سے نمٹنا

« دوبارہ تربیت کرنا

جب آپ اپنی نیند کے مسائل سے نمٹنے کے لیے کام کرنا جاری رکھے ہوئے ہیں تو رکنا اور یہ دیکھنا کہ آپ کیسے جارہے ہیں یاد رکھیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ بہت سی نئی مہارتیں استعمال کر رہے ہوں، اور ان کے لیے مشق کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات پیچھے ہٹنا اور یہ پوچھنا کہ "یہ حقیقت میں کیسا جا رہا ہے؟" ہمیشہ اچھا ہوتا ہے۔

اسے کرنے کا ایک طریقہ آپ کی پیش رفت پر نظر رکھنا ہے – ان چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو اچھی رہیں، وہ اوقات جب آپ نے اتنی اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کیا، آپ نے کیا کوشش کی ہے اور آپ کی کارکردگی کیسی رہی۔

زیادہ تر لوگوں کو پیچھے دیکھنے اور یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کیا تبدیل ہوا ہے ایک نوٹ بک رکھنا مفید معلوم ہوتا ہے۔

اپنی پیش رفت کے بارے میں حقیقت پسندانہ ہونا ضروری ہے۔ نیند کے مسائل پر قابو پانے اور اس میں تبدیلیاں دیکھنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کی نیند میں کچھ دیر کے لیے بہتری آئی ہے اور پھر اس میں خلل پڑ گیا ہے۔ اس کی توقع کی جاتی ہے، اور یہ ضروری ہے کہ اس سے بد دل نہ ہوں۔

## جب مسائل دور نہیں ہوں گے

بعض اوقات، ہماری زندگیوں میں ایسے مواقع آتے ہیں جب ہمیں درپیش مسئلے کو حل نہیں کیا جا سکتا۔ اس کی مثالیں ہیں عمر رسیدہ ہونا، بیمار ہونا یا کسی پیارے شخص کا فوت ہو جانا۔ یہ ایسی چیزیں ہیں جن کو ہم واقعی کنٹرول نہیں کر سکتے یا روک نہیں سکتے ہیں۔

مزید پیچیدہ مسائل ہوسکتے ہیں جو آپ کی نیند کو بہتر ہونے سے روک رہے ہیں۔ یہ افسردگی جیسے جذباتی مسائل کی وجہ سے ہوسکتا ہے، یا ہو سکتا ہے کہ آپ ابھی ابھی اپنے ماضی کے اہم واقعات سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہوں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ معاملہ ہے تو مدد کے دیگر ذرائع دستیاب ہیں۔ آپ کا جی پی مشورہ فراہم کر سکتا ہے یا کچھ دیگر تنظیمیں بھی ہیں جن سے آپ ذاتی طور پر، فون پر یا کوئی کمپیوٹر استعمال کرتے ہوئے آن لائن رسائی کے ذریعے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اس کتابچے کے آخر میں درج ہیں۔

## سیکشن 4:

### بہبودی وسائل

اگر آپ نے اس کتابچے میں دی گئی کچھ تجاویز کو آزمایا ہے اور آپ کچھ بھی بہتر محسوس نہیں کر رہے ہیں تو مدد کے دیگر بہت سے ذرائع دستیاب ہیں۔

آپ کا جی پی مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مقامی علاقے میں دیگر سروسز کو بھی دیکھنا چاہیں۔ دیگر تنظیموں کے لیے مزید معلومات اور رابطے کی تفصیلات درج ہیں۔

مفید ویب سائٹس

سمیریٹنز (Samaritans)

مفت فون: 116 123

ای میل: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

(اپنی مدد آپ کا ایپ) <https://selfhelp.samaritans.org/>

بریدنگ سپیس (Breathing Space)

اگر آپ افسردہ ، پریشان یا افسردگی محسوس کر رہے ہیں تو معلومات اور مشورہ

مفت فون: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

این ایچ ایس انفارم (NHS Inform)

سکاٹ لینڈ کی صحت سے متعلقہ معلومات کی قومی سروس۔

<https://www.nhsinform.scot/>

آپ کی دماغی اور جسمانی بہبود کی دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے اس کے پاس بہت سی معلومات ہیں۔

آپ اپنے مقامی علاقے میں دیگر معاونتی سروسز تلاش کرنے کے لیے بھی اس کا استعمال کرسکتے ہیں۔





کی مشفقانہ اجازت سے دوبارہ تیار کیا گیا

  
wellbeing

<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>

mi • 307661 v2.0

v2.0