

COVID-19 महामारी के दौरान नींद की आदतों में सुधार

COVID-19 महामारी उन सभी न्यूयॉर्क वासियों को प्रभावित कर रही है जो किसी प्रियजन को खोने, अनिश्चितता, वायरस के डर और शोक की भावनाओं से जूझ रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप, कुछ लोग अवसाद और चिंता के उच्च स्तर का अनुभव कर सकते हैं जो सोने में परेशानी हो सकती है, जिसमें नींद आने या सोये रहने में कठिनाई या अनजाने में बहुत जल्दी जागना शामिल है। कई लोग जातिवाद, भेदभाव, पुलिस की क्रूरता या ऐसे अन्य अन्याय से संबंधित हाल ही के और/या मौजूदा सदमे से भी निपट रहे हैं जो अवसाद, चिंता और नींद से संबंधित समस्याओं को बढ़ा सकता है।

अच्छी नींद से जुड़ी आदतें समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। अधिकांश वयस्कों को प्रति रात सात या आठ घंटे की नींद की आवश्यकता होती है, लेकिन दूसरों को इससे अधिक या कम की आवश्यकता हो सकती है। कम नींद आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

नींद की आदतें सुधारने के लिए सुझाव

यहाँ कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं, यदि आपको सोने में परेशानी हो रही है:

- नींद का एक नियमित रूटीन बनाएं।
- दिन के समय लेटे नहीं या झपकी न लें।
- आप जो कैफीन पीते हैं, उसकी मात्रा कम करें (जैसे कि कॉफी, चाय, सोडा और ऊर्जा प्रदान करने वाले पेय), और दोपहर के बाद कैफीन पीने से बचें।
- यदि आप कोई बिना पर्ची की दवाएं या ऐसे स्वास्थ्य पूरक ले रहे हैं जो आपकी नींद को प्रभावित कर सकते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।
- आप जितनी शराब पीते हैं या जितनी मात्रा में निकोटिन का उपयोग करते हैं, कम करें।
 - यदि आप धूम्रपान या वेप करते हैं, तो उसे छोड़ने पर विचार करें। nyc.gov/health पर जाएं और "[NYC Quits](#)" (NYC क्विट्स) खोजें या 311 पर कॉल करें।
- ज़्यादा हिलडुलकर और कम बैठकर अपनी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाएं—अगर आप बाहर जाते हैं तो ऐसी [गतिविधियाँ चुनें जिनमें कम से कम 6 फीट की शारीरिक दूरी बनाकर रखी जा सकती है](#)।
- सुनिश्चित करें कि आप हर रोज़ एक समान समय पर जागते हैं (वीकेंड सहित), भले ही आपको रात को सोने में परेशानी हुई हो।
- सोने से पहले विश्राम तकनीकों का अभ्यास करें।
- सुनिश्चित करें कि जब आप थक चुके हों और सोने के लिए तैयार हों तब सोने जाएं।

- किसी भी स्क्रीन (जैसे स्मार्ट फ़ोन्स या टेबलेट कम्प्यूटर्स) का उपयोग करने या बिस्तर पर लेटे हुए टेलीविज़न देखने से परहेज़ करें।
- घड़ी को न देखे, और यदि आवश्यक हो तो इसे कवर करें या छिपाएं।

यदि आपको इन सुझावों को आजमाने के बाद भी सोने में परेशानी होती है, तो अपने प्रदाता से बात करें या निम्न से संपर्क करें:

- NYC Well, एक गोपनीय 24/7 हेल्पलाइन जिसमें प्रशिक्षित सलाहकार काम करते हैं, जो 200 से अधिक भाषाओं में संक्षिप्त परामर्श और देखभाल के लिए रेफरल प्रदान करते हैं। 888-692-9355 पर कॉल करें nyc.gov/nycwell पर चैट करें।
- न्यूयॉर्क राज्य COVID-19 के लिए भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन, जिसमें विशेष रूप से प्रशिक्षित स्वयंसेवक पेशेवर काम करते हैं, जो ज़रूरत पड़ने पर सुनते हैं, सहायता करते हैं और देखभाल के लिए रेफरल पेश करते हैं। सप्ताह के सातों दिन, सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक 844-863-9314 पर कॉल करें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 7.31.20