

कोभिड-१९ महामारीका बेला सुत्ने बानीमा सुधार गर्ने

कोभिड-१९ महामारीले सम्पूर्ण न्यु योर्कवासीहरूलाई प्रभावित गरिरहेको छ जो क्षति, अनिश्चितता, भाइरसको भय र शोकको भावनासँग सङ्घर्ष गरिरहेका छन्। जसको नतिजास्वरूप, केही मानिसहरूले अवसाद तथा चिन्ताको उच्च तह अनुभव गरिरहेका हुन सक्छन् जसले सुत्न समस्या गराउन सक्छ; यसमा निदाउन वा निदाइरहन समस्या वा थाहै नपाई धेरै छिटो ब्युँझने पनि सामेल छन्। धेरै मानिसहरूले जातिवाद, विभेद, पुलिसको बर्बरता वा अन्य अन्यायहरूसँग सम्बन्धि हालको र/वा जारी ट्रमाको सामना पनि गरिरहेका छन् जसले अवसाद, चिन्ता वा सोसँग सम्बन्धित सुताइ मामिलाहरूमा योगदान दिएको हुनसक्छ।

समग्र स्वास्थ्यका लागि राम्रो सुत्ने बानी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। धेरैजसो वयस्कहरूलाई सात वा आठ घण्टाको निद्राले पुग्छ, तर अन्य कतिपयलाई त्यो भन्दा कम वा बढी चाहिन सक्छ। कमजोर निद्राले तपाईंको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य दुवैमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ।

सुत्ने बानी सुधार गर्नका लागि सुझावहरू

यदि तपाईंलाई सुत्न समस्या भैरहेको छ भने यहाँ केही सुझावहरू दिइएका छन्:

- सुत्ने समयतालिका स्थापित गर्नुहोस्।
- दिउसो पल्टिने वा उँघनबाट बच्नुहोस्।
- आफूले पिउने क्याफिनको मात्रा घटाउनुहोस् (जस्तै कफी, चिया, सोडा र इनर्जी ड्रिङ्क), प्रारम्भिक अपरान्हमा क्याफिन पिउनबाट बच्नुहोस्।
- यदि तपाईंले आफ्नो निद्रा प्रभावित गर्न सक्ने किसिमका काउन्टरमा पाइने औषधिहरू वा स्वास्थ्य अनुपूरक (सप्लिमेन्ट) हरू लिइरहनु भएको छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आफूले पिउने मदिरा वा प्रयोग गर्ने निकोटिनको मात्रा घटाउनुहोस्।
 - यदि तपाईं धुम्रपान वा भेप प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, त्याग्नेबारे सोच्नुहोस्। nyc.gov/health हेर्नुहोस् र "[NYC Quits](http://nyc.gov/health)" (एनवाइसि क्विट्स) का लागि खोजी गर्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।
- बसाइ कम र हिँडडुल धेरै गरेर आफ्ना शारीरिक क्रियाकलापहरू वृद्धि गर्नुहोस्- यदि बाहिर जानुहुन्छ भने कम्तीमा ६ फिटको [शारीरिक दूरी राख्न सकिने किसिमका क्रियाकलापहरू](#) छनोट गर्नुहोस्।
- अघिल्लो रात सुत्नमा समस्या भएता पनि हरेक दिन (सप्ताहान्त सहित) आफू एउटै समयमा उठ्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्।
- सुत्नु अघि शिथिलीकरण प्रविधि अभ्यास गर्नुहोस्।

- आफू थकित भएपछि र सुत्नका लागि तयार भएपछि मात्र सुत्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्।
- ओछ्यानमा बसेर कुनै स्क्रिन चलाउन (जस्तै स्मार्ट फोन वा ट्याब्लेट कम्प्युटरहरू) वा टिभी हेर्नबाट बच्नुहोस्।
- घडी हेर्न बन्द गर्नुहोस्, आवश्यक भए छोप्नुहोस् वा लुकाउनुहोस्।

यी सुझावहरूको कार्यान्वयन गरेपछि पनि यदि तपाईंलाई सुत्न समस्या भयो भने, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् वा निम्नमा सम्पर्क गर्नुहोस्:

- एनवाइसि वेल, २०० भन्दा बढी भाषाहरूमा छोटो परामर्श र स्याहारतर्फ रेफरल गर्ने तालिमप्राप्त स्टाफहरू भएको एउटा गोपनीय २४/७ हेल्पलाइन। ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/nycwell मा अनलाइन च्याट गर्नुहोस्।
- न्यु योर्क राज्यको कोभिड-१९ भावनात्मक सहयोग हेल्पलाइन, विशेष तालिमप्राप्त स्वयम्सेवक पेसाकर्मीहरू स्टाफ भएको जसले सुन्छन्, सहयोग गर्छन् र यदि आवश्यक भए रेफरल प्रदान गर्दछन्। ८४४-८६३-९३१४ मा बिहान ८ बजे देखि अपरान्ह १० बजे सम्म हप्ताको सातै दिन फोन गर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

7.31.20