

## COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜਾਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਨਸਲਵਾਦ, ਵਿਤਕਰੇ, ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਬੇਇਨਸਾਫੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਾਲੀਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਦਾਸੀ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਸੱਤ ਜਾਂ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ (ਜਿਵੇਂ, ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ) ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਘਟਾਓ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "NYC Quits" (NYC ਕਵਿੱਟਸ) ਲੱਭੋ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲਡੁੱਲ ਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਓ—ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ [ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ](#)।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋ (ਵੀਕੈਂਡ ਸਮੇਤ), ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਸੌਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਕੰਪਿਊਟਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਕੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਘੜੀ ਵੱਲ ਨਾ ਵੇਖੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਲੁਕਾ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- NYC Well, 24/7 ਦੀ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਿਸਦੇ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹਨ ਜੋ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ (NYS) COVID-19 ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਜਿਸਦੇ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ, ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ 844-863-9314 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

7.31.20