



Pagpapabuti sa mga Ugali ng Pagtulog sa Panahon ng Pandemiyang COVID-19

Inaapektuhan ng pandemiyang COVID-19 ang lahat ng mga New Yorker na nakikibaka sa mga damdamin ng pagkawala, takot sa virus at pighati. Bilang resulta, maaaring makaranas ang ilang tao ng mas mataas na antas ng depresyon at pagkabalisa na maaaring magdulot ng kahirapan sa pagtulog, kasama ang kahirapan na makatulog o pananatiling tulog o hindi sinasadyang paggising nang napakaaga. Maraming tao ang nakikitungo sa kamakailan at/o nagpapatuloy na trauma na kaugnay ng rasismo, diskriminasyon, dahas ng pulisya o iba pang kawalan ng katarungan na maaaring mag-ambag sa depresyon, pagkabalisa at mga kaugnay na usapin sa pagtulog.

Mahalaga ang mga mabuting ugali sa pagtulog para sa pangkahalatang kalusugan. Kailangan ng karamihan sa mga adulto ng pito o walong oras ng tulog bawat gabi ngunit kailangan ng iba ng humigit-kumulang kaysa iyan. Maaaring magkaroon ng negatibong epekto ang kulang sa tulog kapwa sa iyong mental at pisikal na kalusugan.

Mga Tip sa Pagpapabuti ng mga Ugali sa Pagtulog

Narito ang ilang tip kung nahihirapan ka sa pagtulog:

- Gumawa ng rutina sa pagtulog.
- Iwasan ang paghiga o pag-idlip sa umaga o hapon.
- Bawasan ang dami ng caffeine na iniinom mo (tulad ng kape, tsaa, soda at energy drink) at iwasan ang pag-inom ng caffeine pagkatapos ng ala-una hanggang alas-dos ng hapon.
- Kausapin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung umiinom ka ng mga over-the-counter na gamot o health supplement na maaaring makaapekto sa pagtulog mo.
- Bawasan kung gaano karami ang iniinom mong alkohol o ginagamit na nikotina.
 - Kung naninigarilyo o nagbi-vape ka, isaalang-alang ang pagtigil. Bisitahin ang nyc.gov/health at hanapin ang "[NYC Quits](#)" (Titigil sa Paninigarilyo ng NYC) o tumawag sa **311**.
- Lalong maging pisikal na aktibo sa pamamagitan ng higit na paggalaw at hindi gaanong pag-upo—piliin ang [mga aktibidad na hinahayaan ang pisikal na pagdidistansiya](#) na hindi bababa sa 6 feet kung pupunta sa labas.
- Siguruhin na gumising sa parehong oras araw-araw (kasama tuwing Sabado at Linggo) kahit na nahihirapan kang makatulog noong gabi bago nito.
- Isagawa ang mga relaxation technique bago matulog.
- Siguruhin na matulog kapag pagod at handa ka ng matulog.
- Iwasan ang paggamit ng anumang screen (tulad ng mga smart phone o tablet computer) o panonood ng telebisyon sa kama.

- Iwasang tingnan ang orasan at takpan o itago ito kung kinakailangan.

Kung nahihirapan ka pa ring matulog pagkatapos mong gawin ang mga tip na ito, kausapin ang iyong tagapagkaloob o kontakin ang:

- NYC Well, isang kumpidensiyal na helpline na 24/7 na may kawani ng mga sinanay na tagapayo na nagbibigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat sa nyc.gov/nycwell.
- Ang Helpline ng Emosyonal na Suporta sa COVID-19 ng Estado ng New York na may kawani ng mga espesyal na sinanay na boluntaryong propesyonal na nakikinig, sumusuporta at nag-aalok ng mga referral sa pangangalaga kung kinakailangan. Tumawag sa 844-863-9314 mula 8 a.m. hanggang 10 p.m., pitong araw bawat linggo.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

7.31.20