

COVID-19 عالمگیر وباء کے دوران سونے کی عادات کو بہتر بنانا

COVID-19 کی عالمگیر وبا نیویارک کے تمام باشندوں پر اثر انداز ہو رہی ہے جو کہ نقصان کے احساسات، بے یقینی، وائرس کے خوف اور صدمے کا سامنا کر رہے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، کچھ لوگ اعلیٰ درجے کے ذہنی دباؤ اور گھبراہٹ کا سامنا کر سکتے ہیں جو سونے میں مشکلات کا سبب بن سکتے ہیں، بشمول سونے یا سوئے رہنے میں دشواری یا غیر ارادی طور پر بہت جلد اٹھ جانا۔ بہت سے لوگ نسل پرستی، امتیازی سلوک، پولیس کی بربریت اور ذہنی دباؤ، گھبراہٹ اور ان سے وابستہ نیند کے مسائل کا سبب بننے والی دیگر نا انصافیوں سے متعلق حالیہ / یا جاری رہنے والے صدمے سے نبرداز ما ہو رہے ہیں۔

سونے کی اچھی عادات مجموعی صحت کے لیے اہم ہیں۔ زیادہ تر بالغ افراد کو فی رات سات یا آٹھ گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن دوسروں کو اس سے زیادہ یا کم ضرورت ہو سکتی ہے۔ ناقص نیند آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت دونوں پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

سونے کی عادات کو بہتر بنانے کے لیے نکات

اگر آپ کو سونے میں پریشانی ہو رہی ہے تو ذیل میں کچھ نکات ہیں:

- نیند کا معمول قائم کریں۔
- دن کے اوقات میں لیٹنے یا اونگھنے سے گریز کریں۔
- آپ جو کیفین پیتے ہیں اس کی مقدار کو کم کریں (جیسے کافی، چائے، سوڈا اور انرجی ڈرنکس) اور دوپہر کے بعد کیفین پینے سے گریز کریں۔
- اگر آپ کوئی نسخے کے بغیر دستیاب ادویات یا صحت سے متعلق اضافی مواد لے رہے ہیں جو آپ کی نیند پر اثر انداز ہو سکتا ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔
- اپنے الکحل پینے یا نیکوٹین استعمال کرنے کی مقدار کم کریں۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی یا ویپنگ کرتے ہیں تو چھوڑنے پر غور کریں۔ nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور
- "NYC Quits" (NYC چھوڑ رہا ہے) تلاش کریں یا 311 پر کال کریں۔
- زیادہ حرکت میں رہ اور کم بیٹھ کر اپنی جسمانی سرگرمی کو بڑھائیں — ایسی سرگرمیاں منتخب کریں جو اگر آپ باہر جائیں تو کم از کم 6 فٹ کا جسمانی فاصلہ قائم رکھنے کی جا سکتی ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ روزانہ (بشمول ویک اینڈ) تقریباً ایک ہی وقت پر اٹھتے ہیں چاہے آپ کو پچھلی رات سونے میں مسئلہ ہی کیوں نہ ہو۔
- سونے سے پہلے سکون و راحت حاصل کرنے کی تکنیکوں پر عمل کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ سونے کے لیے بستر پر تب جائیں جب آپ تھک گئے ہوں اور سونے کے لیے تیار ہوں۔
- بستر میں اسکرینوں (جیسے کہ اسمارٹ فون یا ٹیبلیٹ کمپیوٹرز) کے استعمال اور ٹیلی ویژن دیکھنے سے گریز کریں۔
- گھڑی دیکھنے سے پرہیز کریں اور اگر ضروری ہو تو اس کو ڈھانپ دیں یا چھپا دیں۔

اگر آپ کو ان نکات کو آزمانے کے بعد بھی سونے میں مسئلہ ہو تو اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں یا ذیل سے رابطہ کریں:

- NYC Well، ایک رازدارانہ 24/7 ہیلپ لائن جس میں تربیت یافتہ صلاح کار موجود ہوتے ہیں جو 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کرتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں۔
- نیویارک اسٹیٹ کی COVID-19 کے حوالے سے جذباتی معاونت کی ہیلپ لائن میں خاص طور پر تربیت یافتہ رضاکار پیشہ ور افراد موجود ہیں جو ضرورت پڑنے پر آپ کی بات کو سننے، مدد کرتے اور حوالہ

جات پیش کرتے ہیں۔ 844-863-9314 پر، صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک، ہفتے میں سات دن کال کریں۔

7.31.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔