

# سونے میں پریشانی؟

اگر آپ کو کسی مدد کی ضرورت ہے،  
تو یہ سیلف ہیلپ بک آپ کو نیند کے  
مسئلے کے ساتھ بہتر طریقے سے  
نمٹنے میں مدد کر سکتی ہے۔

## مشمولات

### سیکشن 1:

3 - 8

- نیند کے مسائل سے ہمارا کیا مطلب ہے؟ • کتنی نیند کافی ہے؟
- کون نیند کے مسائل کا تجربہ کرتا ہے؟ • نیند کے مسائل کی وجہ کیا ہے؟
- نیند کے دوران کیا ہوتا ہے؟ • آپ کو کیا مشکلات ہیں؟

### سیکشن 2

9 - 20

- میں اپنی نیند کے مسائل کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟
- اپنی نیند کی عادات میں تبدیلیاں لانا: - آرام
- غیر مفید خیالات کو تبدیل کرنا: - خیالات سے نمٹنا
- دن کے بارے میں پریشانیوں سے نمٹنا: - ایک منتر (بار بار پڑھے جانے والے الفاظ) تیار کرنا
- آپ کو نیند کے انداز کو دوبارہ تربیت دینا

### سیکشن 3:

21 - 22

خلاصہ اور جائزہ

### سیکشن 4

23

فلاح و بہبود کے وسائل

ان میں سے کچھ حصے آپ کے لیے متعلقہ ہوں گے، لیکن ایسے حصے بھی ہو سکتے ہیں جو نہیں ہیں۔ اس کتابچے میں آپ کی نیند کے مسائل کی نشاندہی کرنے اور ان سے نمٹنے کے نئے طریقے سیکھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے مختلف کام ہیں۔ ان کاموں کی شناخت 'سٹاپ اینڈ ٹھنک' یعنی رکبے اور سوچنے سے ہوتی ہے: اس کتابچے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے پوچھے گئے سوالات کے بارے میں سوچنے اور کاموں کو مکمل کرنے کے لیے کچھ وقت نکالنا ضروری ہے۔ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو چیزوں کو لکھنا شروع کرنے سے پہلے اسے کئی بار پڑھنا پڑے۔ یہ ٹھیک ہے، بس اپنا وقت نکالیں۔

اگر آپ کو کتابچے میں موجود کچھ نظریات میں دشواری ہو رہی ہے تو پریشان نہ ہوں۔ بس یاد رکھیں کہ آپ ایک نیا بنر سیکھ رہے ہیں اور آپ کی نیند کے مسائل سے نمٹنے کے لیے سیکھنے میں وقت اور مشق درکار ہوگی۔ اپنا وقت نکالیں، اور اپنے ہر قدم کے لیے اپنی تعریف کریں۔ کسی دوست یا خاندان کے رکن سے تعاون حاصل کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے — اس لیے آپ انہیں یہ کتابچہ پڑھنے دینا چاہیں گے۔

یہ کتابچہ نیند کے مسائل سے متعلق موضوعات کی ایک وسیع رینج کا احاطہ کرتا ہے۔ اسے چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر سیکشن میں بہت سی معلومات ہیں۔ اس کتابچے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے، ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ ایک وقت میں ایک حصہ پڑھیں جب تک کہ آپ اس حصے کو پوری طرح سمجھ نہ لیں۔

ہر ایک حصے پر ایک نظر ڈالیں، پھر ان حصوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ مفید معلوم ہوتے ہیں۔



## سیکشن 1: نیند کے مسائل سے ہمارا کیا مطلب ہے؟

### نیند کے مسائل کا سامنا کون کرتا ہے؟

نیند کے مسائل ہر عمر کے لوگوں کو ہو سکتے ہیں لیکن یہ ان لوگوں میں زیادہ عام ہیں جو زندگی کے وسط سے آخری مراحل میں ہیں۔ خواتین میں نیند کے مسائل کا زیادہ امکان ہوتا ہے لیکن ان کا تجربہ مردوں کو بھی ہوتا ہے۔ کم از کم 10 میں سے 1 لوگ مستقل بنیادوں پر نیند کے مسائل کا شکار ہوتے ہیں اور ایک اندازے کے مطابق 25 فیصد آبادی کو کبھی کبھار نیند کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ذیل میں چند مثالیں ہیں:

کیلی ایک بڑی سپر مارکیٹ چین کے لیے کام کرتی ہے اور اس کے کام کے اوقات غیر متوقع ہیں۔ بعض اوقات وہ رات کو دیر والی شفٹ پر ہو سکتی ہے، رات 11 بجے تک گھر آتی ہے اور اگلی صبح 7 بجے ابتدائی شفٹ میں جا سکتی ہے۔ اسے معلوم ہوتا ہے کہ جب وہ گھر آتی ہے، تو وہ رات 1 بجے سے پہلے آرام نہیں کر پاتی اور سو نہیں پاتی کیونکہ اس کا دماغ ابھی تک چل رہا ہے اور اسے جلدی جلدی کام کرنے کے لیے صبح 5.30 بجے جاگنا پڑتا ہے۔ یہاں تک کہ جب کیلی کے کام کے اوقات زیادہ مستحکم ہوتے ہیں، تو اسے سونا مشکل ہوتا ہے اور وہ اکثر رات بھر یا صبح سویرے جاگتی ہے۔

مندرجہ بالا مثال سے پتہ چلتا ہے کہ نہ صرف کیلی کے کام کے اوقات مشکل ہیں، بلکہ بعض اوقات کام ختم ہونے کے بعد اس کے جسم کو کافی نیند نہیں آتی۔

یہ بات قابل فہم ہے کہ جب کام پر زیادہ مطالبات ہوں تو نیند ترجیح نہیں ہوگی۔ مسئلہ اس وقت آتا ہے جب نیند کی کمی جاری رہتی ہے جب کام کا شیڈول معمول پر آجاتا ہے۔

ڈیوڈ 6 ماہ قبل اپنی بیوی سے الگ ہو گیا تھا۔ علیحدگی کے بعد سے وہ اچھی طرح سے نہیں سویا ہے اور اسے پتہ چلتا ہے کہ وہ عام طور پر سارا دن تھکا ہوا ہے، تناؤ محسوس کرتا ہے اور اس کا مزاج افسردہ ہے۔ ڈیوڈ کو دن بھر کام کرنا مشکل لگتا ہے اور اسے کئی بار کام پر یہ کہنے کے لیے فون کرنا پڑتا ہے کہ وہ بیمار ہے۔ وہ دن میں سوتا ہے اور ساری رات بستر پر لیٹا یہ سوچتا ہے کہ اس کی شادی کیسے کامیاب نہیں ہوئی اور وہ مختلف طریقے سے کیا کر سکتا تھا۔ تناؤ کے احساس کی وجہ سے، ڈیوڈ نے زیادہ شراب پینا شروع کر دی ہے اور وہ خود صبح سویرے جاگتا ہے اور دوبارہ سو نہیں پا رہا ہے۔

جب لوگوں کو نیند کی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو بہت سے ایسے شعبے ہوتے ہیں جو متاثر ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ کافی دیر تک نہیں سو پا رہے ہوں، نیند کی کوالٹی خراب ہو، انہیں سونے میں دشواری ہو، یا صبح بہت جلدی جاگ رہے ہوں۔ لوگ ان نیند کے مسائل میں سے صرف ایک کا تجربہ کر سکتے ہیں، چند یا بعض اوقات ان میں سے سبھی۔

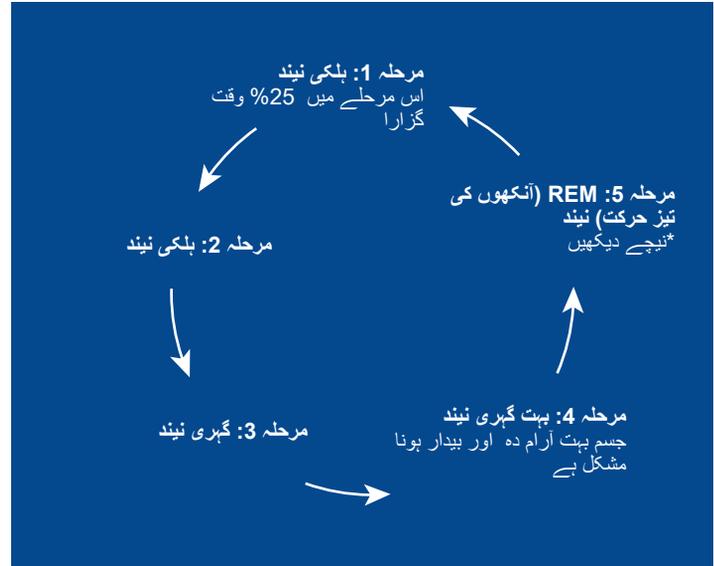
جو لوگ نیند کے مسائل کا شکار ہوتے ہیں وہ اکثر اپنی نیند کو بیکار قرار دیتے ہیں، نہ جاگتے ہوئے تازگی محسوس کرتے ہیں اور رات بھر بے چین محسوس کرتے ہیں۔ اس سے یہ متاثر ہو سکتا ہے کہ وہ دن کے وقت کیسے کام کرتے ہیں، اکثر انہیں تھکاوٹ، چڑچڑاہٹ، اور ارتکاز کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ کام میں مسائل، ان کے تعلقات اور عام معیار زندگی بھی ممکن ہے۔



پچھلی مثال سے پتہ چلتا ہے کہ جب آپ زندگی کے کسی دباؤ والے واقعے کا تجربہ کرتے ہیں تو نیند کس طرح خراب ہو سکتی ہے: ڈیوڈ کے معاملے میں اس کی شادی کا ٹوٹ جانا ہے۔ عام طور پر، آپ کی زندگی کا تناؤ کم ہونے کے بعد آپ کی نیند کو معمول پر آنا چاہیے۔ اگرچہ ڈیوڈ کی نیند کے مسائل اس کی زندگی میں تناؤ سے شروع ہوئے تھے، لیکن وہ اپنے پریشان نیند کے انداز کی وجہ سے زیادہ تناؤ اور مزاج میں افسردگی کا شکار ہو گیا۔ اس سے نمٹنے کے لیے اس نے الکحل کا رخ کیا، جس نے اگرچہ اسے جلدی سو جانے میں مدد کی، لیکن نیند کے معیار کو متاثر کیا جس سے وہ صبح سویرے بیدار ہوا۔

میں پورے کتابچے میں کیلی اور ڈیوڈ کی مثالوں پر واپس آؤں گا۔

## نیند کے دوران کیا ہوتا ہے؟



\* جسم مفلوج ہو جاتا۔ یہ ایک رات میں کئی بار ہوتا ہے - جب نیند ختم ہو جاتی ہے تو پھر پہلے مرحلے پر چلی جاتی ہے۔

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر بات میں 4-5 بار نیند کے 5 مراحل سے گزرتے ہیں اور ہر نیند کا چکر تقریباً 90 منٹ تک رہتا ہے۔ جو لوگ نیند کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں وہ اپنی نیند کا چکر اسٹیج 4 اور نیند کے REM اسٹیج میں کم گزارتے ہیں، اس کا مطلب ہے کہ انہیں نیند کی گہری سطح نہیں مل رہی ہے۔

## کتی نیند کافی ہے؟

آسمان پر کتنے بادل ہیں؟ اوسطاً، لوگ رات میں 7-9 گھنٹے کے درمیان سوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر ایک کو 7 سے 9 گھنٹے کے درمیان سونا چاہیے یا اگر وہ نہیں سوتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ انہیں کم نیند کے مسائل ہیں۔ ہر شخص کو نیند کی ایک سطح ملے گی جو اس کے جاگنے، تازگی محسوس کرنے اور دن میں تھکاوٹ محسوس کرنے کے لیے کافی ہے۔ کچھ لوگ دن میں صرف 5-6 گھنٹے کی نیند سے اچھی طرح کام کر سکتے ہیں؛ دوسروں کو 10 گھنٹے تک کی ضرورت ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی سطح خود تلاش کریں۔

## نیند کے مسائل کی وجہ کیا ہے؟

نیند کے مسائل کی کئی وجوہات ہیں۔

**شفٹ پیٹرن اور سفر:** نیند کے مسائل صرف اس وجہ سے ہو سکتے ہیں کہ کام پر آپ کے شفٹ پیٹرن بدل گئے ہیں یا سفر (جیٹ لیگ) کے ذریعے۔ کیلی کی مثال کی طرح، طویل وقت تک کام کرنا یا لچکدار شفٹ پیٹرن آپ کی نیند میں خلل ڈال سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کی نیند اچھی ہو، ایک باقاعدہ نیند کا معمول ضروری ہے۔ سفر کرتے وقت، خاص طور پر ٹائم زونز میں، آپ کا باڈی کلاک یعنی جسم کی گھڑی میں تبدیلی ہو جاتی ہے اور اسے ایڈجسٹ ہونے میں کچھ دن لگتے ہیں۔ کچھ دنوں کے بعد، آپ کی نیند کی عادات معمول پر آجائیں گی۔

**جسمانی اور/یا دماغی صحت کی مشکلات:** اگر آپ کو دیگر مسائل ہیں، مثلاً، جسمانی اور/یا ذہنی صحت کی دشواریاں تو نیند کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کا حال ہی میں اپریشن ہوا ہے، یا آپ نے خود کو زخمی کیا ہے، تو آپ کو بہت زیادہ درد ہو سکتا ہے جو آپ کی نیند میں خلل ڈال سکتا ہے۔ اگر آپ کو دماغی صحت کی مشکلات ہیں، مثال کے طور پر، ڈپریشن یا اضطراب، تو جب آپ سونے کی کوشش کر رہے ہوں تو آپ خود کو سوچتے ہوئے یا مسلسل فکر مند محسوس کر سکتے ہیں۔ جو لوگ 'پریشان' ہوتے ہیں ان کے لیے اپنے دماغ کو آرام دینا اور آرام کرنا مشکل ہوتا ہے، جو انہیں آرام محسوس کرنے اور سونے کے قابل ہونے سے روکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں لوگ نیند کے مسائل کے فاسد چکر میں پھنس سکتے ہیں کیونکہ نیند کی کمی زیادہ پریشانیوں کا باعث بنتی ہے جس کے نتیجے میں نیند کے مسائل مزید خراب ہو سکتے ہیں۔



## رکین اور سوچیں آپ کو کیا مشکلات ہیں؟



اپنی صورتحال کے بارے میں سوچنے کے لیے ایک لمحہ نکالیں اور کیا ان میں سے کوئی چیز آپ پر لاگو ہوتی ہے:

### مشکل

کام کی شفقتیں	
سفر کرنا	
تناؤ بھری زندگی کے واقعات	
جسمانی صحت کے مسائل	
دماغی صحت کے مسائل	
سونے کے وقت کا معمول	
ارد گرد کے عوامل: جیسے شور، غیر آرام دہ بستر	
علاج	
غیر صحت مند طرز زندگی	
کوئی اور:	

کیا آپ نے کچھ شناخت کیا ہے؟ آپ نے پہلے ہی ان چیزوں کے بارے میں سوچا ہو گا جو آپ کر سکتے ہیں لیکن یہاں کچھ تجاویز ہیں جو مدد کر سکتی ہیں:

**تناؤ بھری زندگی کے واقعات:** اگر آپ کی زندگی میں حال ہی میں تناؤ بھرا واقعہ پیش آیا ہے، مثلاً کسی عزیز کو کہونا، تعلقات کا ٹوٹنا (مثلاً ڈیوڈ کی مثال)، گھر منتقل ہونا یا اہم امتحانات دینا، تو آپ کی نیند میں خلل پڑ سکتا ہے۔ تناؤ کم ہونے کے بعد عام طور پر آپ کی نیند معمول پر آجائے گی، لیکن کچھ لوگوں کو سونے میں دشواری ہوتی رہے گی۔

**سونے کے وقت کی روٹین اور اردگرد کے عوامل:** سونے کے وقت کی خراب روٹین بھی نیند کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر آپ دن میں سوتے ہیں تو بہت امکان ہے کہ آپ رات کو اچھی طرح سے سو نہیں پائیں گے۔ بہت جلدی سونے کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ سونے سے پہلے زیادہ دیر تک بستر پر جاگتے رہیں یا جلدی جاگیں اور بعد میں دن کو تھکاوٹ محسوس کریں۔

ماحولیاتی عوامل بھی نیند کے مسائل کا سبب بن سکتے ہیں، مثال کے طور پر، اگر آپ شور مچانے والی سڑک پر رہتے ہیں، آپ کا بستر غیر آرام دہ ہے، یا پردے ہیں جو روشنی کو اندر جانے دیتے ہیں۔

**دوائیں:** کچھ دوائیں بھی نیند کے مسائل میں حصہ ڈال سکتی ہیں، مثال کے طور پر سٹیئرانیڈز اور بلڈ پریشر کی ادویات۔ زکام کی بعض دوائیوں میں کیفین ہوتی ہے جو محرک کے طور پر کام کرتی ہے، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے پیچ کے پچھلے حصے کو چیک کریں۔

اگرچہ نیند کی گولیاں ایک اچھی چیز لگتی ہیں، لیکن وہ درحقیقت آپ کی نیند کے مسائل کو مزید خراب کر سکتی ہیں۔ نیند کی گولیوں کا عادی ہونا ممکن ہے اور انہیں صرف مختصر مدت کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے۔

**غیر صحت مند طرز زندگی:** ناقص خوراک اور غیر صحت مند طرز زندگی نیند کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ دن میں بہت زیادہ میٹھا کھانا کھاتے ہیں یا کیفین والے مشروبات پیتے ہیں، تو یہ آپ کو نیند آنے سے روک سکتا ہے۔ رات کو دیر سے زیادہ کھانا کھانے سے بھی یہ اثر ہو سکتا ہے۔

آپ کو سونے میں مدد کرنے کے طریقے کے طور پر شراب پینے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ اگرچہ الکحل آپ کو زیادہ جلدی سونے میں مدد دے سکتا ہے، لیکن آپ کی نیند کا معیار خراب ہوتا ہے اور آپ غالباً صبح سویرے بیدار ہوں گے اور پھر بھی تھکاوٹ محسوس کریں گے۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ دکھایا گیا ہے کہ باقاعدگی سے ورزش آپ کو بہتر سونے میں مدد دے گی، رات کو دیر تک ورزش آپ کو نیند آنے سے روکے گی کیونکہ آپ کو ابھی بھی ایڈرنالین کی زیادتی ہوگی۔



## سیکشن 2:

### میں اپنی نیند کے مسائل کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

پچھلے حصے میں ہم نے دیکھا کہ کئی عوامل نیند کے مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ اس سیکشن میں ہم ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں گے جنہیں آپ نیند کو بہتر بنانے کے لیے تبدیل کر سکتے ہیں۔

#### بیڈ روم

- آپ کا بیڈروم صرف سونے کے لیے ہونا چاہیے، یہ کھانے یا کام کرنے کی جگہ نہیں ہے۔ آپ رات کو اپنے سونے کے کمرے میں جانا چاہتے ہیں اور اسے سونے کے ساتھ جوڑنا چاہتے ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا بیڈروم اچھی طرح سے ہوادار ہے۔ زیادہ گرم اور جس والا یا بہت تھنڈا نہیں کیونکہ یہ آپ کو ادھی رات کو جگا سکتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس ایک غیر آرام دہ بستر ہے، اگر آپ اسے خرید سکتے ہیں تو ایک نیا گدا خریدیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پردوں میں لائننگ یعنی اندرونی کپڑا اچھی طرح سے لگی ہوئی ہے اور ان میں سے صبح کی روشنی اندر نہیں جاتی۔ اگر وہ اس طرح نہیں ہیں تو، ان میں لائننگ یعنی اندرونی کپڑا لگانے پر غور کریں یا انکھوں پر لگانے کیلئے آئی ماسک حاصل کریں۔
- اگر آپ کسی پرجوم محلے میں یا کسی پرجوم سڑک پر رہتے ہیں، تو شور کو روکنے کے لیے کچھ اینر بلگ خریدیں

## سونے کے وقت کا معمول

- صرف اس صورت میں بستر پر جائیں جب آپ پرسکون اور نیند میں ہوں۔
- ہر رات ایک ہی وقت پر سونے کی کوشش کریں اور ہر صبح ایک ہی وقت کے ارد گرد جاگیں، چاہے آپ کو دیر تک نیند نہ آئے
- دن کی نیند لینے سے بچنے کی کوشش کریں؛ یہ آپ کے لیے رات کے وقت سونا مشکل بنا دے گا
- اپنے جسم کو سونے کے لیے تیار کرنے کے لیے 'سونے کے وقت کا معمول' بنائیں، مثال کے طور پر، اپنا چہرہ دھونا، برش کرنا اور اپنے دانتوں کو فلاس کرنا وغیرہ

## دماغ

- گھڑی کی گھڑی نہ لگانے کی کوشش کریں گھڑی کو نظر سے دور رکھیں۔ اسے ہر وقت چیک کرنا آپ کی پریشانیوں اور تناؤ کو مزید خراب کر دے گا جس سے آپ کے غیر مندگار خیالات اور دماغ میں خلل ڈالنے کا امکان بڑھ سکتا ہے۔

## کھانا، پینا اور برتاؤ

- سونے سے پہلے کچھ وقت آرام کرنے کی کوشش کریں، کتاب پڑھیں یا ٹی وی دیکھیں۔ سونے سے پہلے کام کرنے سے گریز کریں
- کوشش کریں کہ سونے سے پہلے نہ کھائیں، یا اگر آپ ہلکا اسٹینک کھائیں۔
- اگر آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ ہاتھ روم جانے کے لیے رات کو بہت زیادہ جاگتے ہیں تو شام کو کم پینے کی کوشش کریں
- دن کے بعد کیفین سے پرہیز کریں، یہ ایک محرک کا کام کرتا ہے اور آپ کو بیدار رکھتا ہے۔ چاکلیٹ، فزی ڈرنکس وغیرہ میں چھپی ہوئی کیفین کو دیکھیں
- نائٹ کپ کے طور پر الکحل پر انحصار نہ کریں۔ شراب آپ کو نیند آنے میں مدد دے سکتی ہے، لیکن آپ ادھی رات یا صبح سویرے جاگیں گے اور دوبارہ سونے کے لیے جدوجہد کریں گے۔ اس کے علاوہ، آپ کی نیند کا معیار بہت خراب ہوتا ہے
- باقاعدگی سے ورزش کرنے کی کوشش کریں لیکن سونے کے وقت کے قریب ورزش نہ کریں





## رکب اور سوچیں آپ کو کیا مشکلات ہیں؟

ذیل میں کام مکمل کرنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو آپ کو ان اقدامات کی منصوبہ بندی شروع کرنے کی اجازت دے گا جن کی آپ کو نیند کو بہتر بنانے میں مدد کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

### آپ کی تبدیلیاں

### ڈیوڈ کی تبدیلیاں

سب سے آسان	دن میں نیند کی چھپکیاں لینا بند کریں
	جب میں سو نہیں سکتا تو بستر سے باہر نکلیں
مشکل ترین	میرے پریشان کن خیالات سے نمٹیں
	سونے سے پہلے شراب پینا کم کریں

## عمل کے لیے نکات

- روزانہ مقاصد اور اہداف طے کریں
- مشکل لگنے کی توقع کریں، لیکن ہمت نہ ہارنے کی کوشش کریں
- صرف ایک بار آزمانا کافی نہیں ہو گا آپ کو مختلف دنوں میں ایک ہی تبدیلیوں کو کئی بار مشق کرنا پڑ سکتا

یہ آسان تبدیلیاں آپ کی نیند کو بہتر بنانے میں واقعی مدد کر سکتی ہیں۔ ایسی متعدد تکنیکیں بھی ہیں جو آپ سیکھ سکتے ہیں جو مزید مدد کر سکتی ہیں۔

## آرام

آرام نیند کے مسائل سے نمٹنے کا ایک بہت مفید طریقہ ہے۔ تناؤ اور دباؤ سے نیند متاثر ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ تناؤ کی جسمانی علامات کا سامنا کر رہے ہوں۔ جب کوئی لمبے عرصے سے تناؤ کا شکار رہتا ہے تو وہ اکثر اپنے پٹھوں میں تناؤ، یا پیٹ میں گرہ سے بے خبر ہوتا ہے، جو تناؤ پر جسم کے ردعمل کا نتیجہ ہے۔

جب ہم تناؤ کا شکار ہوتے ہیں، تو ہمارے جسم کے پٹھے تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ سے جسمانی تکلیف جیسے سر درد، گمر میں درد، یا سینے میں جکڑن پیدا ہو سکتی ہے۔ تناؤ کے درد ذہنی پریشانی کا سبب بن سکتے ہیں، جو ہمیں اور بھی زیادہ فکر مند اور تناؤ کا شکار بنا دیتے ہیں۔ تناؤ اور دباؤ کے مسائل نیند آنے میں تاخیر اور رات بھر کی نیند میں خلل ڈالنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

## آرام کیوں مددگار ہے؟

- آرام کرنے سے جسم سست ہو جاتا ہے
- اگر ہم آرام کی علامات کو آن کرنا سیکھ لیں تو ہم تناؤ کی علامات کو بند کر سکتے ہیں۔ آپ ایک ہی وقت میں دنوں کا تجربہ نہیں کر سکتے
- مشق کے ساتھ، آپ بے چینی سے منسلک جسمانی علامات کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔
- جب آپ نے آرام کرنا سیکھ لیا ہے تو یہ آپ کے مزاج اور آپ کی توانائی میں بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے، نہ صرف اس وقت جب آپ تناؤ محسوس کر رہے ہوں بلکہ دوسرے اوقات میں بھی۔
- آرام کرنے سے پٹھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو پریشان کن خیالات پر قابو پانے میں مدد کر سکتی ہے۔

## وہ طریقے جن سے آپ اپنے آپ کو آرام دہ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں:

- آہستہ اور یکساں طور پر سانس لینے کی کوشش کریں - آپ کو سکون محسوس کرنے میں چند منٹ لگیں گے۔
- یہ آسان ہو سکتا ہے اگر آپ سانس لینے وقت لفظ 'ان' کہتے ہیں اور جب سانس چھوڑتے ہیں تو 'ریلیکس یعنی آرام' کہتے ہیں، کیونکہ اس سے آپ کو تال میں آنے میں مدد مل سکتی ہے
- تناؤ سے بچنے کے لیے اپنے پٹھوں کو آرام دیں
- بدگمانی سے گریز کریں
- اپنی توجہ اپنے اردگرد کے ماحول پر رکھیں - 'یہاں اور ابھی'
- پرسکون رہیں اور جلدی نہ کریں
- تناؤ سے بچنے کے لیے اپنے پٹھوں

اگر آپ یہ چیزیں کرتے ہیں، تو آپ کو اپنے آپ کو آہستہ آہستہ پرسکون محسوس کرنا چاہیے۔ اس سے آپ کی آنکھیں مختصر طور پر بند کرنے میں مدد مل سکتی ہے، اور ذرا سست ہو جائیں، اور سوچیں۔

"ریلیکس یعنی آرام کرو، میں اس سے نمٹ سکتا ہوں۔"

اپنے آپ سے مثبت انداز میں بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے، اور ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آپ سے دوسرے بیانات کہنا چاہیں۔ جیسے کہ 'پرسکون رہو' یا 'یہ گزر جائے گا'۔



## اپنے جسم کو آرام دیں

آرام کی بہت سی شکلیں ہیں جو آپ آزما سکتے ہیں۔ آرام کی ایک شکل اپنے جسم کو آرام دینا ہے (جسے کبھی کبھی 'پروگریسو مسکولر ریلیکسیشن' کہا جاتا ہے) اس میں جسم کے تمام بڑے پٹھوں کے گروپوں کو تناؤ اور آرام کرنا شامل ہے۔ اگر آپ اس تکنیک اور آرام کی دیگر تکنیکوں کے بارے میں جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو 01412322555 پر ویل بیننگ سروسز کو کال کریں اور 'ریلیکسیشن' CD کی درخواست کریں، اور ہم یہ آپ کو بھیجیں گے۔

## اپنے دماغ کو آرام دیں

ایک اور تکنیک یہ ہے کہ کسی خوشگوار منظر کا تصور کر کے اپنے دماغ کو سکون دیں۔ یہ کوئی بھی تصویر ہو سکتی ہے جسے آپ آرام دہ محسوس کرتے ہیں - آپ اپنی یادوں، کچھ نیا، یا کوئی ایسی چیز جو آپ نے کسی فلم، کتاب یا تصویر میں دیکھی ہو، کے ذریعے خود بنا سکتے ہیں۔ اس تصویر کے بارے میں بہت تفصیل سے سوچیں، آپ کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں (آپ کیا دیکھتے ہیں، سنتے ہیں، سونگھتے ہیں، محسوس کرتے ہیں یا ذائقہ کرتے ہیں)۔ آہستہ آہستہ اور یکساں طور پر سانس لیتے رہنا یاد رکھیں۔

## غیر مددگار خیالات کو تبدیل کرنا

ایک اور تکنیک جو مدد کر سکتی ہے وہ ہے کسی بھی غیر مددگار خیالات پر کام کرنا جو آپ کو سونے کی کوشش کرتے وقت ہو سکتا ہے۔ اس سیکشن کے اندر ہم ان خیالات کو دیکھیں گے اور پھر انہیں چیلنج کرنے کی کوشش کریں گے تاکہ وہ آپ کی نیند کو متاثر کرنا بند کریں۔

## سوچ

"میں صرف 6 گھنٹے سو رہا ہوں، مجھے رات میں 8 گھنٹے سونا چاہیے، میں یقینی طور پر تھکا ہوا ہوں گا۔"
"مجھے ایسا نہیں کہنا چاہیے تھا، وہ سوچیں گے کہ میں بیوقوف ہوں۔"
"اگر میں اچھی طرح سے نہیں سوتا تو میں کل کا دن اچھی طرح نہیں گزار سکوں گا۔"
"اوپو دوبارہ وہی چیز، ایک اور بری رات، میں پھر کبھی اچھی طرح نہیں سوؤں گا۔"
"میں صبح 3 بجے سے جاگ رہا ہوں اور مجھے تین گھنٹے میں اٹھنا ہے۔"
"میں بہت تکلیف میں ہوں، میرے لیے اس طرح اپنی کمر پر سونا ہمیشہ مشکل ہوتا ہے۔"
"کیا ہوگا اگر میں اتنا تھکا ہوا ہوں کہ میں اپنی جاب نہیں کر سکتا/بچوں کی دیکھ بھال نہیں کر سکتا؟"
"کیا میں اس وقت اپنی جاب اچھی طرح کر رہا ہوں؟"
"میں اس سے تھک گیا ہوں، مجھے کبھی اچھی نیند نہیں آتی۔"
کوئی اور:

ایک بار جب آپ غیر مددگار خیالات کی نشاندہی کر لیتے ہیں جب آپ سونے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو آپ ان کو چیلنج کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ اپنے خیالات کی اقسام کی فہرست کو دیکھ کر شروع کریں اور اس کو منتخب کریں جو آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتا ہے۔

بہت سی تکنیکیں ہیں جو آپ اپنے خیالات کو چیلنج کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، مختلف قسم کے خیالات کے لیے مختلف طریقے کام کر سکتے ہیں۔

## خیالات سے نمٹنا

جیسا کہ ہم نے دیکھا ہے، کچھ پریشان کن خیالات ہمیں رات کو جگاتے رہتے ہیں اور ہمارے سونے کے انداز میں خلل ڈال سکتے ہیں۔ اپنے خیالات کو صاف کرنے سے آپ کی صورتحال کو دیکھنے کا زیادہ مددگار اور متوازن طریقہ سیکھ کر نیند کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب آپ اپنی صورتحال کے بارے میں زیادہ متوازن نقطہ نظر کے ساتھ آتے ہیں، تو یہ آپ کے دماغ کو آرام دینے میں مدد کر سکتا ہے، اس لیے آپ کے لیے سونا آسان ہو جاتا ہے۔

## رکیں اور سوچیں

نیچے دیے گئے جدول میں غیر مددگار خیالات کی کچھ مثالیں دی گئی ہیں جو لوگوں کو اس وقت آتے ہیں جب وہ سو نہیں سکتے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے بالکل اس جیسے نہ ہوں لیکن دیکھیں کہ کیا آپ ان میں سے کسی کے ساتھ شناخت کرتے ہیں۔ بعض اوقات خیالات آپ کے دماغ میں نقوش یا تصویروں کی صورت میں آ سکتے ہیں، اگر آپ ان کو نوٹس کریں تو لکھ لیں۔ کسی بھی خیالات کے آگے ایک ٹک لگانیں جو آپ کے خیالات سے ملتے جلتے ہیں۔





## رکین اور سوچیں

ایک دفعہ اپنے خیالات کی شناخت کرنے اور ان کا جواب مختلف انداز میں دینے کی کوشش کریں۔ اپنے خیالات کو درست کرنے میں مدد کرنے کے لیے تیل کے نیچے دیے گئے نکات کا استعمال کریں۔

غیر مددگار خیالات

### مددگار خیالات

"میں آج رات کبھی نہیں سوؤں گا۔"	"میں اپنی نیند کو بہتر بنانے کے لیے تکنیک استعمال کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ میں ہمیشہ کچھ نیند لینے کا انتظام کرتا ہوں جو شاید میری سوچ سے زیادہ دیر تک ہے۔"
"میں کل کام پر کیسے جا سکتا ہوں - میں توجہ نہیں دے سکوں گا۔"	"یہاں تک کہ جب میں اچھی طرح سے نیند ہوں تو میں عام طور پر اچھی طرح سے توجہ مرکوز کر سکتا ہوں اور اپنی نیند کے مسائل کی وجہ سے کسی دن کی چھٹی نہیں لی ہے۔ میں تھکاوٹ محسوس کر سکتا ہوں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ میں اپنا کام نہیں کر سکتا۔"

### مفید خیالات تلاش کرنے کے لیے نکات

• اس بارے میں سوچیں کہ آپ کسی دوست یا کنبہ کے ممبر سے کیا کہیں گے جس کے یہ خیالات تھے۔ یہ بھی سوچیں کہ آپ کے دوست یا خاندان کے افراد آپ کو ان خیالات کے بارے میں کیا کہیں گے۔

• ان وجوہات کے بارے میں سوچیں کہ یہ سوچ کیوں غیر مددگار ہے اور اس صورت حال میں آپ کون سے متبادل خیالات کے بارے میں سوچ سکتے ہیں؟

جب اصل خیال آپ کے ذہن میں آجائے تو اپنے آپ کو مزید مددگار خیالات کی یاد دلاتے رہیں۔

### دن کے بارے میں پریشانیوں سے نمٹنا

اس تکنیک میں اس دن کے دوران جو کچھ ہوا اس سے گزرنا، ان چیزوں کے بارے میں سوچنا جن سے آپ خوش تھے لیکن ان چیزوں کے بارے میں بھی سوچنا جن سے آپ خوش نہیں تھے۔ ایسا کرنے کے بعد آپ منصوبہ بنا سکتے ہیں کہ آپ کب کام کرنے جا رہے ہیں یا ان چیزوں کو ختم کرنے جا رہے ہیں جو آپ کو پریشان کر رہی ہیں۔ یہاں اس کے بارے میں جاننے کا طریقہ ہے:

• ہر شام وقت نکالیں اور ایسے بیٹھیں جہاں آپ پریشان نہ ہوں

• اس دن میں کیا ہوا، کیسا گزرا اور آپ اس دن کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں اس کو لکھنے کے لیے ایک نوٹ بک رکھیں۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچو جو اچھی ہوئی ہیں اور جو اتنی اچھی نہیں ہوئی ہیں

• لکھیں کہ آپ ان چیزوں کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں جو آپ کو پریشان کر رہی ہیں۔ اسے 'کرنے' کی فہرست کے طور پر سوچیں جو چیزیں حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے

• اب کل کے بارے میں سوچیں کہ آپ کیا کریں گے۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کس چیز کے منتظر ہیں اور یہ بھی کہ آپ کس چیز کے بارے میں پریشان ہیں۔

• دن کے لیے اپنا منصوبہ لکھیں۔ اگر کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں تو اپنی پریشانی کو کم کرنے کے لیے کچھ اقدامات کے ذریعے کام کرنے کے لیے دن میں کچھ وقت نکالیں

• اب نوٹ بک بند کریں اور ایسا کرتے ہوئے دن کو بند کریں۔ جب آپ بستر پر جائیں تو اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ نے پہلے ہی ہر چیز سے نمٹا ہے اور کچھ مسائل سے نمٹنے کا منصوبہ بنایا ہے - اس کا مطلب ہے کہ آپ کو اس وقت پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

• اگر آپ کے ذہن میں کوئی نئی چیزیں آئیں تو انہیں نوٹ کر لیں تاکہ آپ اگلے دن ان سے نمٹ سکیں

### ایک 'منتر' (بار بار پڑھے جانے والے الفاظ) تیار کرنا

اگر آپ کے ذہن میں غیر مددگار خیالات آتے رہتے ہیں اور آپ کو ان کو چیلنج کرنا مشکل لگتا ہے، تو مدد کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ غیر مددگار سوچ کے بجائے اپنے آپ سے کوئی منتر یا کچھ کہنے کو تیار کیا جائے۔ یہ اس کے لیے بھی اچھا ہے جب آپ رات کو جاگتے ہیں اور آپ کا دماغ خیالات کے ساتھ دوڑنے لگتا ہے۔ یہ 'بھیڑوں کی گنتی' کی طرح کام کرتا ہے۔

کسی ایسے لفظ کے بارے میں سوچ کر شروع کریں جس کے ساتھ کوئی جذبات یا معنی جڑا ہوا نہ ہو اور وہ سادہ اور پرسکون ہو، کچھ لوگ لفظ 'رام' یا 'سکون' مددگار سمجھتے ہیں۔ اسے اپنے سر میں بار بار دہرائیں۔ یہ آپ کے دماغ کو پرسکون کرے گا اور آپ کو سونے میں مدد دے گا۔

### اپنے نیند کے پیٹرن کو دوبارہ تربیت دینا

یہ ایک تکنیک ہے (جسے 'نیند کی پابندی تھراپی' بھی کہا جاتا ہے) جو نیند کے مسائل کو کم کرنے میں بہت کامیاب ثابت ہوئی ہے۔ اکثر جب لوگ نیند کے مسائل کا شکار ہوتے ہیں تو وہ بستر پر زیادہ وقت گزار کر اس کی تلافی کرتے ہیں۔

مطالعے سے پتا چلا ہے کہ بہت سے لوگ اپنی سوچ سے زیادہ سوتے ہیں، بعض اوقات اتنے ہی لوگ جتنی نیند کے مسائل کے بغیر سوتے ہیں۔ اس کے باوجود بستر پر زیادہ وقت گزارنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی نیند کا معیار خراب ہوتا ہے اور آپ زیادہ کثرت سے جاگتے ہیں۔ اس تکنیک کے پیچھے خیال یہ ہے کہ آپ اپنی باڈی کلاک یعنی جسم کی گھڑی کو زیادہ موثر بنانے کے لیے دوبارہ تربیت دیں۔ یہ سب سے پہلے مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کو نیند بھی کم آتی ہے جس سے آپ کے مسائل مزید خراب ہو سکتے ہیں - لیکن یہ مختصر مدت کے لیے ہے۔ طویل مدتی (عام طور پر چند ہفتوں) میں آپ کو نیند کے زیادہ موثر انداز میں جانا شروع کر دینا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یقین نہیں ہے کہ یہ کام کرے گا اور وہ اسے آزمانا نہیں چاہتے ہیں، لیکن یہ بہت مددگار ثابت ہوا ہے۔





## رکین اور سوچیں شروع کرنے کا طریقہ

اپنے آپ کو کامیابی کا بہترین موقع فراہم کرنے کے لیے ایک ہفتہ کا انتخاب کریں جو معمول سے تھوڑا سا پرسکون ہو۔ آگلا، یہ معلوم کریں کہ آپ ایک اوسطاً رات میں کتنا سوتے ہیں۔ یہ دیکھ کر کہ آپ کتنا سوتے ہیں آپ یہ فیصلہ کر سکیں گے کہ آپ کو اس وقت بستر پر کتنا وقت گزارنا چاہیے۔ کوئی اور چیز آپ کی نیند کے موثر ہونے میں مداخلت کرے گی۔

ڈیوڈ نے اپنے سونے کے انداز کو دیکھا اور کام کیا کہ چونکہ وہ 11 بجے بستر پر جاتا ہے اور 7 بجے اٹھتا ہے وہ تقریباً 8 گھنٹے تک بستر پر ہے۔ تاہم چونکہ اسے سونے میں 1.5 گھنٹے لگتے ہیں اور وہ اپنے الارم سے ادا گھنٹہ پہلے جاگتا ہے، اس لیے اسے صرف 6 گھنٹے کی نیند آتی ہے۔

یہاں ہے کہ ڈیوڈ نے اسے کیسے انجام دیا:

### مرحلہ 1: میں بستر پر کتنا وقت گزارتا ہوں؟

• میں رات 11 بجے سونے جاتا ہوں

• میں صبح 7 بجے بستر سے نکلتا ہوں

• اس وقت کے درمیان 8 گھنٹے کام کریں

### مرحلہ 2: میں اس وقت میں سے کتنا جاگ رہا ہوں؟

• مجھے سونے میں 1 گھنٹہ 30 منٹ لگتے ہیں

• میں بستر سے اٹھنے سے 30 منٹ پہلے جاگتا ہوں

• ان 2 نمبروں کو 2 گھنٹے تک شامل کریں

### مرحلہ 3: میں واقعی میں کتنی دیر تک سو رہا ہوں؟

جاگنے کے وقت کو بستر میں گزارے گئے وقت سے لیں (8 گھنٹے - 2 گھنٹے) = 6 گھنٹے۔ یہ اصل وقت کی مقدار ہے جو ڈیوڈ 8 گھنٹے بستر پر گزارنے کے باوجود سو رہا ہے۔

اس لیے ڈیوڈ نے فیصلہ کیا کہ وہ بستر پر اپنے وقت کو پہلے 6 گھنٹے تک محدود رکھے گا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ آدھی رات کے بعد کسی بھی وقت بستر پر نہیں جائے گا جس کا مطلب ہے کہ وہ صبح 6 بجے اٹھے گا۔ اس کے بعد اس نے ایک ہفتے تک اس پر قائم رہنے پر اتفاق کیا۔

(آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ رات کے وقت جاگتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، اندازہ لگانے کی کوشش کریں کہ آپ کتنے وقت کے لیے جاگ رہے ہیں اور اسے اپنے حساب میں شامل کریں۔)

## اب کوشش کریں اور اپنا حل نکالیں: مرحلہ 1: میں بستر پر کتنا وقت گزاروں؟

• میں اس وقت بستر پر جاتا ہوں \_\_\_\_\_

• میں اس وقت \_\_\_\_\_ پر بستر سے اٹھتا ہوں

اس وقت کے درمیان کتنے گھنٹے کام کریں \_\_\_\_\_

### مرحلہ 2: میں اس وقت میں سے کتنا جاگ رہا ہوں؟

• مجھے سونے میں \_\_\_\_\_ منٹ/گھنٹے لگتے ہیں۔

• میں بستر سے اٹھنے سے \_\_\_\_\_ منٹ/گھنٹے پہلے جاگتا ہوں۔

• میں کل \_\_\_\_\_ منٹ/گھنٹوں کے لیے رات بھر جاگتا ہوں۔

• ان نمبروں کو شامل کریں \_\_\_\_\_

### مرحلہ 3: میں واقعی میں کتنی دیر تک سو رہا ہوں؟

اب بستر میں گزارے گئے وقت سے جاگنے کا وقت لیں، یہ آپ کو دکھائے گا کہ آپ ایک اوسطاً رات کتنا سو رہے ہیں۔

اس پر کام کرنا آپ کو دکھاتا ہے کہ آپ کو ہر رات بستر پر کتنا وقت گزارنا چاہیے۔ اب بستر پر رہنے کے لیے مناسب وقت کا فیصلہ کریں اور اس پر قائم رہیں۔

یہ مشکل ہونے کے باوجود اسے برقرار رکھنا ضروری ہے اور آپ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہوں گے۔ ایک ہفتے کے بعد آپ کو کچھ تبدیلیاں نظر آنا شروع ہو جائیں گی۔ کم کثرت سے جاگنا، گہری نیند لینا اور/یا صبح جاگنا زیادہ تروتازہ محسوس کرنا۔

تھوڑی دیر تک ایسا کرنے کے بعد آپ یہ بڑھانا شروع کر سکتے ہیں کہ آپ کتنی دیر تک بستر پر ہیں اور اس وجہ سے آپ رات کو کتنی دیر سوتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا وقت نکال کر اپنی نیند میں بتدریج اضافہ کریں تاکہ آپ کا جسم تبدیلیوں کا عادی ہو جائے۔ زیادہ تر لوگوں کو لگتا ہے کہ ہر ہفتے بستر پر وقت 30 منٹ بڑھانا سب سے زیادہ مددگار ہے۔ چند ہفتوں کے بعد آپ کو دیکھنا چاہیے کہ آپ کے لیے سونے کا بہترین وقت کیا ہے۔ عام طور پر یہ 6 سے 8 گھنٹے کے درمیان ہوتا ہے۔ یہ جاننے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ نے یہ کب پتہ چلا ہے جب آپ کو سونے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ اس وقت صرف وقت کی لمبائی کو تھوڑا سا کم کریں۔



## سیکشن 3: خلاصہ اور جائزہ

جب آپ اپنی نیند کے مسائل پر کام جاری رکھیں تو رک جانا یاد رکھیں اور دیکھیں کہ آپ کیسے کر رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ بہت ساری نئی مہارتیں استعمال کر رہے ہوں، اور ان کو مشق کی ضرورت ہے۔ کبھی کبھی پیچھے ہٹنا اور یہ کہنا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے کہ "یہ کیسا چل رہا ہے؟"

ایسا کرنے کا ایک طریقہ آپ کی پیشرفت پر نظر رکھنا ہے۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو اچھی ہوئی، وہ وقت جب آپ نے اچھا نہیں کیا، آپ نے کیا کوشش کی اور آپ کیسے آگے بڑھے۔

بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ ایک نوٹ بک رکھنا مفید ہے تاکہ اس پر نظر ڈالیں اور دیکھیں کہ کیا تبدیلی آئی ہے۔

اپنی بہتری کے بارے میں حقیقت پسندانہ ہونا ضروری ہے۔ نیند کے مسائل پر قابو پانے اور اس میں تبدیلیاں محسوس کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کی نیند کچھ دیر کے لیے بہتر ہوئی ہے اور پھر اس میں خلل پڑ گیا ہے۔ اس کی توقع کی جانی چاہئے، اور یہ ضروری ہے کہ اس سے دل برا نہیں کرنا چاہیے۔

### جب مسائل دور نہیں ہوں گے

کبھی کبھی، ہماری زندگی میں ایسے وقت آتے ہیں جب ہم جس مسئلے کا سامنا کرتے ہیں وہ حل نہیں ہو پاتا۔ مثالیں بڑھاپا، بیمار ہونا یا کسی عزیز کا کھو جانا: یہ وہ چیزیں ہیں جن پر ہم واقعی قابو یا روک نہیں سکتے۔

مزید پیچیدہ مسائل ہو سکتے ہیں جو آپ کی نیند کو بہتر ہونے سے روک رہے ہیں۔ یہ ڈپریشن جیسے جذباتی مسائل کی وجہ سے ہو سکتا ہے، یا آپ اب بھی اپنے ماضی کے اہم واقعات سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ ایسا ہی ہے تو مدد کے دوسرے ذرائع بھی دستیاب ہیں۔ ان میں سے کچھ چیزیں ویل بیننگ سروسز کی طرف سے پیش کی جا سکتی ہیں۔ آپ کا جی پی بھی مشورہ دینے کے قابل ہو سکتا ہے یا ایسی دوسری تنظیمیں ہیں جن کے پاس آپ ذاتی طور پر، فون پر یا کمپیوٹر کا استعمال کرتے ہوئے آن لائن رسائی کے ذریعے مدد کے لیے جا سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اس کتابچے کے آخر میں درج ہیں۔

بہت سے لوگوں کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی موقع پر سونے میں پریشانی ہوتی ہے۔ اس کتابچے کو استعمال کر کے آپ نے نیند سے متعلق اپنے مسائل سے نمٹنے کے لیے پہلا قدم اٹھایا ہے۔

جیسا کہ ہم نے دیکھا ہے کہ بہت سی تکنیکیں ہیں جو آپ استعمال کر سکتے ہیں:

- عملی تبدیلیوں کے بارے میں سوچنا جو آپ کر سکتے ہیں مثلاً کمرے کا درجہ حرارت، خوراک
- مزید گہرائی میں تکنیکوں کا استعمال کرنا جیسے:
  - سونے سے پہلے آرام کرنا
  - خیالات سے نمٹنا
  - اپنے نیند کے پیٹرن کو دوبارہ تربیت دینا



مزید مدد اور معلومات

مزید معلومات یا مشورے کے لیے ہرائے مہربانی **01412322555** پر  
ویل بیننگ سروسز سے رابطہ کریں یا ویب سائٹ **www.wellbeing-**  
**glasgow.org.uk** ملاحظہ کریں۔

ویل بیننگ سروسز ایک بنیادی نگہداشت کی دماغی صحت کی ٹیم ہے جو  
گلاسگو کے جنوب میں واقع ہے۔ ویل بیننگ سروسز عام دماغی صحت کے  
مسائل میں مبتلا لوگوں کی مدد کے لیے مختلف قسم کی خدمات پیش کرتی  
ہیں اور انہیں ایک روشن کل دیکھنے میں مدد کرتی ہیں۔



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

[www.wellbeing-glasgow.org.uk](http://www.wellbeing-glasgow.org.uk)

