

ਨੀਂਦ (Sleep)

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਰਸ਼, ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਕੀ ਹਨ?

(What are some tips to help me sleep?)

ਨੀਂਦ ਲਈ ਇਹ ਸਵੱਛਤਾ ਸੁਝਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਹਰ ਸਵੇਰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗ ਜਾਓ।
- ਨੀਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਸੌਣ ਦੀ “ਕੋਸ਼ਿਸ਼” ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੈਡਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਸੌਣ (ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ) ਲਈ ਹੀ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਸਮੇਤ)।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸ਼ੋਰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਊਂਡ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਵਾਇਟ ਨੌਇਸ)। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਬਿਸਤਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਸਤਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਆਖਰੀ ਘੰਟਾ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਓ। ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਨੋਟਪੈਡ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੌਂ ਸਕੋ।
- ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
 - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ)
 - ਕਲਪਨਾ (ਸ਼ਾਂਤਮਈ, ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਤਮਕ ਸਫਰ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣੇ)
 - ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ
 - ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲਾ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(What are some treatment options?)

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੌ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।