



اچھی نیند لیں!

- اچھی نیند کتنی اہم ہے
- نیند ہمیشہ اچھی کیوں نہیں ہوتی
- ہم بہتر نیند لینے کیلئے کیا کر سکتے ہیں

صدمات کی وجہ سے نیند کے مسائل پیش آ سکتے ہیں

جو لوگ جنگ یا دوسرے صدمات سے گزرے ہوں یا جنہیں بہت سی فکریں لاحق ہوں، وہ نیند کے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ہمارے جسم کو یہ سمجھنے کیلئے وقت درکار ہوتا ہے کہ وہ خطرے میں نہیں ہے اور اسے پہلے کی طرح چوکنا رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جب تک جنگ اور تشدد زندگی کا حصہ بنا ہوا تھا، تب تک غالباً "بیدار رہنے کیلئے ضروری طاقتوں کو استعمال کرنا ممکن تھا۔ ایسے حالات کا ردعمل بعد میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے، اکثر بہت عرصہ بعد بھی۔ اور یہ رد عمل طویل عرصہ برقرار رہ سکتا ہے۔ یہ ردعمل انسان کیلئے زحمت تو پیدا کرتا ہے لیکن یہ نارمل ہے۔

نیند کے مسائل کی کئی مختلف صورتیں ہو سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو نیند آنے میں مشکل ہوتی ہے، کچھ کی نیند بہت کچی ہوتی ہے اور کچھ لوگ صرف تھوڑی دیر ہی سو پاتے ہیں۔ بہر حال جن لوگوں کو نیند کے مسائل ہوں، وہ نیند کی بہت ضرورت محسوس کرتے ہیں۔

نیند اتنی اہم کیوں ہے؟

نیند ہماری صحت کیلئے اہم ہے! روزمرہ زندگی گزارنے اور کام کاج کے بخوبی قابل ہونے کیلئے اچھی اور کافی نیند میسر ہونا لازمی ہے۔

جس دوران ہم سو رہے ہوتے ہیں، ہمارا جسم ایک نیا دن شروع کرنے کیلئے توانائی اکٹھی کرتا ہے۔ کافی نیند لینے سے مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور بیماریوں کی روک تھام ہوتی ہے۔

جب ہم کافی نہ سو سکتے ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

ایک بالغ انسان کو چوبیس گھنٹوں میں اوسطاً 7.5 سے 8 گھنٹے سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کی ضرورت اس سے کم جبکہ کچھ کی ضرورت اس سے زیادہ ہوتی ہے۔

جب ہم کافی نہ سوئیں تو ہم تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اور جست و توانا نہیں رہتے۔ ہو سکتا ہے کہ ہمیں سکول میں یا کام پر نیند آ جائے۔ ہم اتنے فعال نہیں رہ پاتے جتنے فعال ہم درست نیند کے بعد ہوتے ہیں۔ کئی لوگ کھنچاؤ، گھبراہٹ یا چڑچڑے پن کا شکار محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ دوسروں سے الگ تھلگ ہو جاتے ہیں، وہ سکون چاہتے ہیں اور کسی سے بات نہیں کرنا چاہتے۔





اچھی نیند کیلئے اچھے معمولات

اپنی اچھی نیند کیلئے موزوں حالات پیدا کرنا سب کیلئے فائدہ مند ہے:

بستر میں جانے سے پہلے اس سلسلے میں پکی عادت بنا لیں کہ آپ صبح کس وقت اٹھتے ہیں اور رات کو بستر میں جانے سے پہلے کیا کرتے ہیں۔ اس سے جسم کو نیند کا اچھا ردھم بنانے میں مدد ملتی ہے۔

کیفین سے پاک نیم گرم مشروب پینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ شام پانچ بجے کے بعد کیفین والے مشروبات مثلاً کافی اور کولا سے پرہیز کریں۔ نیز آپ کو سونے سے پہلے آخری تین گھنٹوں میں زیادہ پیٹ بھر کر کھانا بھی نہیں کھانا چاہیئے۔

اکڑے ہوئے پنھوں اور جوڑوں کو ڈھیلا کریں، اگر ممکن ہو تو پرسکون ہونے کیلئے شاور لیں۔ ایسی چیزوں کے بارے میں سوچنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے جو محفوظ اور اچھی لگتی ہوں، یا کسی کے ساتھ خوشگوار چیزوں کے بارے میں باتیں کرنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

سونے کا کمرہ جب آپ کو سونا ہو تو کمرے میں اندھیرا اور خاموشی بہتر ہے۔ کمرے کو پہلے ہوا لگوا لیں، کمرہ صاف اور زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیئے۔

نیند کی ضرورت بڑھائیں

نیند کی ضرورت بڑھانے کیلئے کئے طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں:

- روزانہ ورزش کریں۔ تیز چلنے سے اچھی ورزش ہو سکتی ہے
- دن کے وقت سونے سے گریز کریں
- دن کے وقت کم از کم آدھا گھنٹا باہر کھلی جگہ میں گزارنے کی کوشش کریں

اگر آپ کو نیند نہ آئے تو

اگر آپ کو نیند نہ آ رہی ہو تو جسم کو ڈھیلا کرنے کی کوشش کریں۔ پیروں سے شروع کریں اور باری باری ہر عضو کو ڈھیلا کریں۔ ذہن میں آنے والی سوچیں کم کرنے کیلئے سانس پر توجہ مرکوز رکھنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

ڈراؤنے خواب

یہ عام ہے کہ خطرات سے گزرنے والے لوگوں کو بعد میں طویل عرصہ ڈراؤنے خواب آتے رہتے ہیں۔ یہ یقین سے معلوم نہیں ہے کہ ڈراؤنے خوابوں کی وجہ کیا ہے لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ رات کو ڈراؤنے خوابوں میں ہم وہی تکلیف دہ چیزیں دیکھتے ہیں جن سے ہم گزر چکے ہوں۔

ڈراؤنے خواب نیند کے کسی بھی مرحلے میں آ سکتے ہیں اور ہمیں اپنے خواب ہمیشہ یاد نہیں رہتے۔ لیکن آنکھ کھلنے پر ڈراؤنے خواب کا اثر جسم میں باقی رہ سکتا ہے۔

اپنی زندگی کو زیادہ سے زیادہ محفوظ بنانے سے اکثر ڈراؤنے خوابوں سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ شام کا اختتام خوشگوار بنائیں، پرسکون سرگرمیوں اور مثبت سوچوں کے ساتھ۔

ڈراؤنے خواب سے آنکھ کھلنے کے بعد ہم جسم سے اس کا اثر دور کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں اور دوبارہ سونے کیلئے ایسے کچھ کام کر سکتے ہیں:

- پیروں کی انگلیاں بالائیں جلائیں، ٹانگیں پھیلا کر لمبی کریں
- سر اور چہرے کا مساج کریں
- ٹھنڈے پانی سے چہرہ اور ہاتھ دھوئیں
- ایک گلاس ٹھنڈا پانی پیئیں
- کھڑکی کھولیں اور سانس لیں
- خود کو یاد دلائیں کہ اب آپ یہاں ہیں
- تکلیف دہ خواب کو ایک اچھا اختتام دینے کی مشق کریں



تشدد، صدمات کے باعث ذہنی دباؤ اور خودکشی کی روک تھام کا ریجنل امدادی مرکز تعلیم، رہنمائی، مشورے اور نیٹ ورکنگ کے ذریعے اہلیتوں کے فروغ کا کام کرتا ہے۔ www.ruts.no پر مزید تفصیل پڑھیں۔

ہم اس تحریر کیلئے خیال اور خاکہ مہیا کرنے پر Renate Iversen اور Heidi Olden Eng کے شکرگزار ہیں۔ انہوں نے اپنے کام کی بنیاد کورس کے کتابچے Sommerfuglkvinnen پر رکھی ہے جو Annika With اور Judith van der Weele کی تصنیف ہے۔ Sommerfuglkvinnen کا مقصد ان عورتوں کو سہارا، تقویت اور حوصلہ افزائی فراہم کرنا ہے جو تکلیف دہ حالات میں زندگی گزار رہی ہیں یا گزار چکی ہیں۔ یہ کتابچہ یہاں سے منگوا سکتے ہیں: sommerfuglkvinnen@yahoo.no

بروشر Sou godt بالخصوص ان عورتوں اور مردوں کیلئے ہے جنہیں جنگ اور وطن چھوڑنے سے واسطہ پڑا ہو۔