



ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਗਾਈਡ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਫਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ (ਥੱਕੇ ਹੋਏ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ;
- ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ (ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੜਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਉਮਰ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਰਦ, ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ);
- ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤਣਾਅ;

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ, ਐਂਟੀਡਿਪੈਸੈਂਟਸ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ, ਮਤਲੀ ਰੋਕੂ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਟੀਰੋਇਡ);
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ;
- ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ)।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਰੰਤਰ ਰਹੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਾਗਣਾ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜਾਗੋ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਵੋ);
- ਜਾਗਣ ਦੇ 30-60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਛੱਡਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ/ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਕਰੋ;
- ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਝਪਕੀ (30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ) ਲਓ;
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਸੋਫਾ ਰੱਖੋ;
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਉੱਘ ਆਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ (ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

- ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀਨ (ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ), ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ;
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਸੌਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਜੇਕਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਲਓ।

ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

- ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ (ਟੀਵੀ, ਫੋਨ, ਟੈਬਲੈਟ) ਤੋਂ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਕਰਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ (1.5 ਘੰਟੇ) ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:
 - ਪੜ੍ਹਨਾ
 - ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ
 - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ
 - ਆਡੀਓਬੁੱਕਸ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਘੜੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਇੱਛਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੌਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਈਅਰ ਪਲੱਗ, ਆਈ ਮਾਸਕ, ਸ਼ੇਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਰੂਕ ਜਾਂ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਡੂੰਘਾ (ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਗਮੈਟਿਕ) ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ);
- ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ (ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ);
- ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਲਪਨਾ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ);
- ਸੁਚੇਤਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ (ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ);

- ਜਰਨਲ ਲਿਖਣਾ (ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਣਾ)।

ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਦਾ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਡਰੂਮ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਭਾਰੀ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਨੀਂਦ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹਲਕੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ਬੂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੈਵੇਂਡਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਲਈ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia CBT-I) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ CBT-I ਖੁਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ CBT-I ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ: [ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਲਈ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ \(Cognitive Behavioral Therapy for I: ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ | ਸਲੀਪ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ\)](#)। CBT-I ਲਈ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: [CBT-i ਕੋਚ | VA ਮੋਬਾਈਲ](#)।

ਦਵਾਈਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

CBT-I ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 60% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ;
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ;
- ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਗਣਾ;
- ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ;
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ;
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਇਸ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms 'ਤੇ ਜਾਓ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਇਸ 'ਲੱਛਣ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਾਈਡ' ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਲੀਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਜਾਂ "ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ" ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

ਅਗਸਤ 2024 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ