

# આરામ અને ઊંઘ સંબંધી માહતી પત્રક: વદિયાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શક



REFERENCES

## પરિચય

સ્ટેટસિટિક્સ કેનેડા અનુસાર, કેનેડાના આશરે એક તૃતીયાંશ લોકો દરરોજ રાત્રે 7 કલાક કરતા ઓછી ઊંઘ મેળવી રહ્યા છે. કોવિડ-19 દરમિયાન કેનેડાના 66.8% લોકોએ ઊંઘની ગુણવત્તા નબળી હોવાનું અને 39.2% લોકોએ ક્લનિકલ ઇન્સોમ્નિયા (અનદિરાનો રોગ) હોવાનું જણાવ્યું હતું. એક વદિયાર્થી રૂપે ડેડલાઇન પૂરી કરવી, નવા સમય ઝોનમાં સુમેળ સાધવો અને માનસિક તણાવની લાગણીઓ તમારી ઊંઘ અને આરામમાં મૂશ્કેલી પેદા કરી શકે છે. સ્પ્રિંગ 2019 નેશનલ કોલેજ હેલ્થ અસેસમેન્ટ સર્વેનો ડેટા સૂચવે છે કે 29% વદિયાર્થીઓ ઊંઘ સંબંધી મૂશ્કેલીઓ ધરાવે છે જે તેમના શૈક્ષણિક અભ્યાસને પ્રભાવિત કરી રહી છે. તમે આ માહતી પત્રક જોશો તેમ, આપણા માનસિક આરોગ્ય માટે વિવિધ પ્રકારની ઊંઘ અને આરામ મહત્વપૂર્ણ હોય છે.

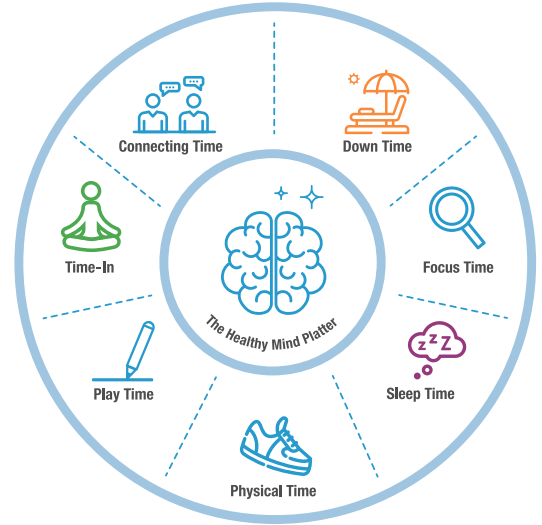
## ડેન સગિલ (Dan Siegel)નું હેલ્થી માઇન્ડ પ્લેટર

ડૉ. ડેન સગિલ દ્વારા વકસિત કરેલું હેલ્થી માઇન્ડ પ્લેટર કેનેડા ડ્રૂ ગાઇડની જેમ જ કામ કરે છે, સવાય કે તે એક તંદુરસ્ત મન માટે તમારા દવિસમાં સમાવિષ્ટ કરવા માટે ખોરાકને બદલે વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ સંબંધી માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે વધુ આરામ મેળવવા માટે એક વદિયાર્થી રૂપે તમે હેલ્થી માઇન્ડ પ્લેટરની નીચેની બાબતોનો ઉપયોગ કરી શકો છો:

**ટાઇમ ઇન** એ શાંત રીતે આત્મ ચિંતન માટે વતિવેલા સમયનો સંદર્ભ આપે છે; જેમાં બધા પ્રકારના ધ્યાન અને પ્રાર્થના સમાવિષ્ટ છે.

**ડાઉન ટાઇમ** એ કોઈ ચોક્કસ ધ્યેય વનિ તમારા મનને વહિાર કરવા દેવામાં વતિવેલા સમયનો સંદર્ભ આપે છે.

**સલીપ ટાઇમ** એ ઊંઘ કરવામાં વતિવેલા સમયનો સંદર્ભ આપે છે; પછી ભલે તમે ઝોકું લેતા હોય કે તમારી રાતની ઊંઘ.



જાગરૂકતા: વર્તમાન ક્ષણ પર ધ્યાન આપવું, કોઈ નરિણય કર્યા વનિ  
ધ્યાન: જાગરૂકતાનો એક ઔપચારિક પ્રકાર

## ટાઇમ-ઇન

ઓપન મોનિટરિંગ ધ્યાન : અવાજ, સ્થળો, સુવાસ, તમારી મુદ્રા અથવા આંતરકિ વચિારો અને લાગણીઓ જેવી આવનારી સંવેદનાઓ પર નચિત્તરણ મેળવો અને આ સંવેદનાઓને બંધન અથવા નરિણય કર્યા વનિ પાસ થવા દો.

ફોકસડ અટેન્શન ધ્યાન: કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ, વચિાર અથવા શ્વાસ, મંત્ર જેવી સંવેદના કે શરીરના કોઈપણ ભાગ પર બનિ નરિણાયક રીતે ધ્યાન કરવું જાળવી રાખો અને કોઈપણ બંધન વનિ અન્ય વચિારો અને સંવેદનાઓને પાસ થવા દો.

મૂવમેન્ટ ધ્યાન: આ ધ્યાન ઇરાદાપૂર્વક હલનચલન કરવા સાથે કરવામાં આવે છે અને તેમાં ચાલવાનું, યોગા કરવાનું અને તાઇ થી સમાવિષ્ટ છે. આ પ્રકારના મેડિટેશનમાં, તમે તમારા શરીરની અંદર અને બહાર બનને સંવેદનાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો.

## ધ્યાનના ફાયદા:

- કોર્ટસિલ, બ્લડ પ્રેસર અને હૃદય દર જેવા માનસિક તણાવના માર્કર્સમાં ઘટાડો કરવા દ્વારા તે મગજ અને પૂરા શરીર પર પ્રભાવ પાડે છે.
- તે તમારા મનને વધુ જાગરૂક, કરૂણામય બનાવી શકે છે અને તમને માનસિક સુખાકારીની ઉચ્ચ સમજ આપી શકે છે



## ડાઉન ટાઇમ

આપણા મગજ આપણા દવિસના 30-50% જેટલા ભટકતા રહે છે અને જ્યારે પણ આપણે તેમ કરીએ છીએ ત્યારે તે આપણા મનના ચોક્કસ ભાગોને સક્રિય કરે છે. દવિસવપ્ન થોડી અલગ-અલગ રીતે અનુકૂળનશીલ હોય છે:

- ▶ આપણા લક્ષ્યોનું આયોજન કરવા દ્વારા અને આપણે આપણી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરીએ તેમ તેને મનમાં લાવીને તે આપણને ભવિષ્યની યોજના બનાવવા દે છે.
- ▶ તે આપણને વધુ સર્જનાત્મક બનવા દે છે.

- ▶ તેમાં અટેન્શનલ સાઇક્લિંગ નામની એક પ્રક્રિયા સમાવિષ્ટ છે, જે આપણને એવી વધિ માહિતીના પ્રવાહોને બદલવા દે છે જેના સંપર્કમાં આપણે કોઈપણ સમયે આવ્યા હોઈ શકીએ,
- ▶ તે આપણને આપણે જે કંઈ જાણી રહ્યાં હોઈએ તેનાથી વધુ પાડે છે, તેનો અર્થ છે કે તે આપણને આપણા કાર્યોની વચ્ચે-વચ્ચે ટૂંકા વરિમ આપે છે.

## સ્લીપ ટાઇમ

પૂરતી ઊંઘ ન મેળવવાના કેટલાક ખૂબ જ ગંભીર પરણામો હોય છે, તેમાંના કેટલાક પરણામોમાં નીચે મુજબ છે:

- ▶ એકાગ્રતા નબળી પડવી
- ▶ યાદશક્તિ નબળી પડવી
- ▶ ભાવનાત્મક અશાંતિ પેદા થવી
- ▶ પ્રતિક્રિયાઓ આપવામાં ધીમું પડવું
- ▶ પીડા પ્રત્યેની સંવેદનશીલતામાં વધારો થવો

સંશોધન દર્શાવે છે કે 20-25 કલાકની અનદિરા બાદની કામગીરીની ક્ષતિ એવી વ્યક્તિની કામગીરી સાથે સરખાવી શકાય તેવી હોય છે જેમના લોહીમાં 0.10% આલ્કોહોલની સાંદ્રતા હોય



## ઊંઘની નયિમતિતા સંબંધી સલાહ

આ સલાહ તમને આરામ આપવામાં અને સારી ગુણવત્તાવાળી ઊંઘ મેળવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે

- ★ એક નયિમતિ નિત્યક્રમ રાખો, શનિરવિહોય કે અઠવાડિયાના દવિસ તમારે નયિમતિ સમયે પથારીમાં જવું જોઈએ અને લગભગ સમાન સમયે ઉઠવું જોઈએ.
- ★ તમારા દવિસના અંતે વશિરામ માટે સમય કાઢો
- ★ પથારીમાં જતા પહેલા અથવા ઉઠીને તુરત જ તમારા ઈલેક્ટ્રોનિક ઊપકરણો ન જોવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ★ જો તમને ઊંઘ ન આવતી હોય તો, પથારીમાં પડ્યા ન રહો, 20 મિનિટ પછી ઊભા થઈ જાઓ અને કોઈ આરામદાયક પ્રવૃત્તિ કરો જેમ કે સોફામાં બેસીને પુસ્તક વાંચવું.
- ★ સુનશ્ચિતિ કરો કે દવિસના અમુક સમયે તમને સૂર્યપ્રકાશ મળે. જો તે મૂશ્કેલીભર્યું હોય તો, તમારી આંખને સૂર્યપ્રકાશ મળ્યો હોવાનો આભાસ ઊભો કરવા માટે ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલા સન લેમ્પ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.
- ★ નયિમતિ કસરત આપણને રાત્રે ઊંઘવામાં મદદરૂપ થતી હોવાનું સાબતિ થયું છે.
- ★ પથારી સૂવા સાથે જોડાયેલી છે, તેથી પથારીમાં અન્ય બાબતો કરવાનું ટાળો.
- ★ ‘ડેલાઇટ સેવિસ’ માટે સમયના ફેરફારની અગાઉથી યોજના બનાવો. એ રીતે તમે પાનખર અને શીયાળાની ઋતુમાં જ્યારે સમય બદલાય ત્યારે તેની સાથે સરળતાપૂર્વક સુમેળ સાધી શકો છો

વચિારો આવવાને કારણે સૂઈ શકતા નથી? તમને ઊંઘ આવતી રોકતી હોય તેવી કોઈપણ અને બધી ચિંતાઓ લખવા માટે તમારી પથારીની આસપાસ એક જર્નલ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.

