ভালো ঘুমের জন্য টিপস

sata CommHealth

একটি নিয়মিত ঘুমের সময়সূচী মেনে চলুন

ছুটির দিনসহ প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমান এবং ঘুম থেকে উঠুন, যাতে শরীরের ঘুমের চক্র সুস্থিতিশীল থাকে।

ঘুমানোর আগে একটি আরামদায়ক রুটিন তৈরি করুন

ভালোভাবে রিল্যাক্স করতে ঘুমানোর আগে বই পড়া, শান্ত সংগীত শোনা বা হালকা গরম জলে স্নান করার মতো কাজগুলো করুন।

ঘুমানোর আগে উদ্দীপক পানীয় এবং ভারী খাবার এড়িয়ে চলুন

ঘুমানোর অন্তত 2 ঘণ্টা আগে ক্যাফেইন, নিকোটিন এবং অ্যালকোহল সীমিত করুন বা এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলো আপনাকে মানসিকভাবে সক্রিয় করে তুলতে পারে এবং ঘুমে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।

ঘুমানোর অন্তত 2-3 ঘণ্টা আগে পেটে ভরে খাওয়া এড়িয়ে চলুন, কারণ পেট ভরা থাকলে ঘুমানোর সময় অস্বস্তি হতে পারে।

শোয়ার পরিবেশ ঠান্ডা, অন্ধকার এবং শান্ত রাখুন

আপনার বেডরুমের তাপমাত্রা 22 থেকে 24°C-এর মধ্যে রাখুন। আলো এবং শব্দ আটকাতে প্রয়োজনে একটি ভেন্টিলেটর বা ইয়ারপ্লাগ ব্যবহার করুন।

শোয়ার আগে তরল জাতীয় খাবার সীমিত করুন

ঘুমানোর 1-2 ঘণ্টা আগে জল বা কোমল পানীয়ের মতো তরল গ্রহণ কমিয়ে দিন যাতে রাতে বারবার টয়লেটে যাওয়ার জন্য ঘুম না ভেঙে যায়।

নিয়মিত ব্যায়াম করুন

নিয়মিত ব্যায়াম ঘুমের মান উন্নত করতে পারে, তবে ঘুমানোর 1 ঘণ্টা আগে ব্যায়াম করবেন না কারণ এতে শরীর খুব বেশি সক্রিয় হয়ে যায়।

যদি 20 মিনিটের মধ্যে ঘুম না আসে, তবে বিছানা থেকে উঠে পড়ুন এবং যতক্ষণ না ঘুম পায় ততক্ষণ বই পড়া বা হালকা স্ট্রেচিংয়ের মতো আরামদায়ক কিছু করুন।