

نیند

نیند آپ کی صحت کے لیے اہم ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو رات میں 5 سے 9 گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔
بالغوں کے لئے 7 گھنٹے سے زیادہ کی نیند تجویز کی جاتی ہے۔
نیند کا مثالی دورانیہ 8 گھنٹے ہے، لیکن ہر ایک کا مختلف ہے۔

کبھی کبھار آپ کو اتنی نیند نہیں آتی جتنی آپ چاہتے ہیں۔
لیکن آپ شاید کر رہے ہیں کافی نیند اگر آپ بیدار ہونے پر آرام محسوس کرتے ہیں اور دن میں نیند نہیں آتی ہے۔
نیند کے مسائل عام ہیں اور عام طور پر چند ہفتوں میں بہتر ہو جاتے ہیں۔
اگر آپ کی نیند تھوڑی دیر کے لیے خراب ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔

ہو سکتا ہے آپ کو کافی نیند نہ آ رہی ہو اگر آپ باقاعدگی سے:

- تھکاوٹ محسوس کرتے ہوئے اٹھتے ہیں
- اٹھنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں
- تھکا ہوا اور چڑچڑا محسوس کرتے ہیں
- توجہ دینے میں مشکل محسوس کرتے ہیں
- دن گزارنے کے لیے (کافی یا چائے میں) کیفین یا انرجی ڈرنکس پر انحصار کریں
- تناؤ سے نمٹنے میں دشواری محسوس کریں

تناؤ

ہر کوئی کبھی کبھار تناؤ محسوس کرتا ہے، خاص طور پر اس وقت جب کسی مشکل صورتحال سے نمٹا جاتا ہے۔ مشکل حالات میں رشتوں میں مشکلات، کام کے مسائل یا پیسے کی پریشانیاں شامل ہو سکتی ہیں۔

تناؤ کا احساس بعض اوقات آپ کو کام کرنے یا اپنے مسائل کا حل تلاش کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ مسائل لیکن طویل عرصے تک بہت زیادہ تناؤ آپ کو جلانے کا سبب بن سکتا ہے۔

تناؤ ہر ایک کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔ لیکن یہ جاننا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا کہ تناؤ اس کی وجہ ہے۔

- مغلوب ہونا (محسوس کرنا کہ سب کچھ بہت زیادہ ہے)
- ہر وقت اضطراب کے احساسات یا پریشانی یا خوف محسوس کرنا
- بھولنے والا ہونا
- خود اعتمادی کی کمی
- نیند کے مسائل یا ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرنا
- کچھ جگہوں یا لوگوں سے گریز کرنا
- معمول سے کم یا زیادہ کھانا
- معمول سے زیادہ شراب نوشی یا سگریٹ نوشی کرنا

اضطراب

اضطراب ایک پریشانی یا خوف کا احساس ہے جس کا تجربہ ہر کسی کو ہوتا ہے۔

جب آپ کسی ایسی چیز کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں جس کا آپ سامنا کر رہے ہیں یا جو ہونے والا ہے تو آپ فکر مندی یا پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔

اضطراب کے احساسات کسی دباؤ یا خطرناک حالات کی صورت میں آپ کے جسم کے قدرتی ردعمل ہیں۔ اضطراب کی مناسب حد ٹھیک ہے اور یہ آپ کو محفوظ رکھ سکتی ہے۔

لیکن اضطراب وقت کے ساتھ بڑھ سکتا ہے اور اس سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے:-

- کنارے پر ہونا، بے چین یا چڑچڑا ہونا
- خوف کا احساس
- توجہ مرکوز کرنے یا فیصلے کرنے میں دشواری
- ایک سے زیادہ بار چیزوں کو جانچنا یا دوسروں سے یقین دہانی حاصل کرنا
- حالات سے گریز کرنا یا ان کاموں کو ترک کرنا جن کے بارے میں آپ پریشان ہیں۔
- آپ کی بھوک میں اضافہ یا کمی یا جنک فوڈ کی خواہش