

नींद से जुड़ी समस्याओं के लिए क्या करें?

What to Do for Sleep Problems – Hindi

कैंसर से पीड़ित कई लोगों को नींद में परेशानी होती है। नींद अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, और आपके मूड और खुशहाली के लिए महत्वपूर्ण है। इस कारण से, नींद की अच्छी दिनचर्या या अच्छी नींद की स्वच्छता महत्वपूर्ण है।



कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए सामान्य नींद से जुड़ी समस्याएँ

- आराम करने और अधिक सोने की ज़रूरत महसूस करना
- सोने या सोते रहने में परेशानी होना (अनिद्रा)
- बहुत अधिक नींद लेना, जो आपके दिन में किए जा सकने वाले काम पर असर डाल सकता है
- दिन के दौरान बहुत अधिक झपकियां लेना, जिससे आपकी रात की नींद प्रभावित हो सकती है
- बहुत अधिक गर्मी या ठंड लगना, बाथरूम जाने की ज़रूरत पड़ना, नींद में चलना, बुरे सपने आना, या नींद में डर लगना।

नींद में बदलाव अस्थायी हो सकते हैं, या कैंसर के इलाज के बाद महीनों से लेकर वर्षों तक चल सकते हैं।

नींद लेने में परेशानी आपके जीवन के कई हिस्सों को प्रभावित कर सकती है। यह आपके निम्नलिखित कार्यों में कठिनाई दे सकता है

- अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना।
- सामाजिक गतिविधियों या शौक का आनंद लेना।



नींद से जुड़ी समस्याओं के कारण क्या हैं?

- कुछ सर्जरियां, विकिरण थेरेपी, हार्मोन थेरेपी, या कैंसर के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली अन्य दवाएं
- कैंसर और गैर-कैंसर स्थितियों के लिए दवाएं
- कैंसर, कैंसर के इलाज, या दवाओं के दुष्प्रभाव, जैसे:
 - थकान
 - दर्द
 - चिंता और परेशानी
 - उदासी
 - बुखार

- मतली या उलटी आना
- छाती में जलन
- पैर में ऐंठन
- रात को पसीना आना या गर्मी लगना
- सांस लेने में कठिनाई



आपकी नींद में सुधार करने के लिए सुझाव

- एक नींद डायरी लगाएं। आपके सोने और जागने के समय, पैटर्न और झपकियों पर नज़र रखने से आपको यह संकेत मिल सकता है कि आपकी नींद की समस्याओं का कारण क्या है। घर पर या रात के दौरान आपके साथ रहने वाला व्यक्ति भी इनका वर्णन करने में मदद कर सकता है।
- प्रत्येक दिन समान समय पर सोएं और उठें।
- दिन में कम से कम एक बार व्यायाम करने का प्रयास करें। थोड़ी सी सैर करना भी मदद कर सकता है।
- सोने से 6 से 8 घंटे - अधिक समय पहले तक कैफीन न पियें यदि यह आपकी नींद को प्रभावित करता है।
- शराब ना पिएं।
- हर दिन समान समय पर आराम के लिए शांत माहौल का इस्तेमाल करें।
- आपकी रात की नींद पर प्रभाव को कम करने के लिए आवश्यक होने पर दिन में छोटी झपकियां लें (एक घंटे से कम)।
- चादरों को जितना संभव हो सके साफ रखें, अंदर रखें और झुर्रियों से मुक्त रखें।
- सोने के समय की दिनचर्या बनाएं, जैसे पढ़ना या गर्म पानी से स्नान करना।



अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

अपनी नींद संबंधी समस्याओं के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। आपकी टीम आपसे आपकी नींद से जुड़ी आदतों के बारे में सवाल पूछेगी और यह पता लगाने की कोशिश करेगी कि समस्याओं का कारण क्या है। जब आप

बदलाव देखेंगे तो वे जानना चाहेंगे कि आपको कौन सी चीज़ परेशान कर रही है, या ऐसी चीज़ें जो आपकी नींद को खराब या बेहतर बनाती हैं। यह कैंसर देखभाल टीम की आपकी नींद की समस्याओं का कारण ढूंढने में मदद करेगा और आपकी नींद में सुधार करने की योजना बनाने में मदद करेगा।



कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएं या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।