राम्रो निद्राका लागि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

सुत्ने पुरानो बानीलाई तोड्नुभन्दा सुत्ने नयाँ बानी बसाल्नुहोस्। तपाईंको निद्राको परिपाटि र बानीहरूलाई बुझ्नमा तपाईंलाई मद्दतका लागि एउटा निद्रा डायरी बनाएर सुरुआत गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई राम्रो निद्रामा मद्दत गर्न यी सजिला निद्रा दिशा-निर्देशनहरूको अनुगमन गर्नुहोस्।

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

सुत्ने नियमित घण्टा राख्नुहोस्।

- सातान्तहरू समेत हरेक दिन नियमित जाग्ने समय निर्धारित गर्नुहोस्।
- न्याप नलिनुहोस्। न्याप लिनु जरुरी छ भने, छोटो अवधिका लागि लिनुहोस्। अपराह्न सुरुमा नै 15 देखि 30 मिनेटको न्याप लिनुहोस्।

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

पेटभरि खाएर वा भोकै रहेर ओछ्यानमा नजानुहोस्।

- सुत्नुभन्दा पहिला भारी भोजन गर्नुहुन्छ भने तपाईंको पेटले कैयौँ घण्टासम्म काम गर्नु पर्ने हुन्छ। अबेर खानु पर्ने हुन्छ भने, हल्का भोजन गर्नुहोस्।
- तपाईंको पेट खाली छ भने पनि निद्रा लाग्न गाह्रो हुन सक्छ। तपाईं डाइटिङ्ग गर्दै हुनुहुन्छ भने सुत्नुभन्दा अगाडि न्युन क्यालोरियुक्त स्न्याक खानुहोस्।

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

हरेक दिन व्यायाम गर्नुहोस् तर सुत्ने समयभन्दा ठीक अगाडि होइन।

- अबेर साँझको समयमा भारी व्यायामले तपाईंको सास र मुटुको गति बढाउँछ। यसले तपाईंको आराममा हस्तक्षेप गर्छ।
- दिनको प्रारम्भमा नै व्यायामको समय निर्धारण गर्नुहोस्। सुत्नुअघि आरामले हिंडडुल गर्नु ठीकै छ। राति तपाईंलाई आराम मिलोस भनी हल्का व्यायाम जस्तै शरीर तन्काउने वा योग गरेर हेर्नुहोस्।

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

सुत्ने समय सारिणी विकसित गर्नुहोस्।

- समय सारिणी निर्धारित गर्नुहोस् जसबाट तपाईंको शरीरलाई सुत्ने समय यो भन्ने ज्ञान होस्। उदाहरणार्थ, केही आरामदायक सङ्गीत सुन्नुहोस्, त्यसपछि 10 मिनेटका लागि केही पढ्नुहोस्, आफ्नो दाँत सफा गर्नुहोस् र ओछ्यानमा जानुहोस्।

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

आफ्नो ओछ्यानलाई सुत्ने र यौन क्रियाको स्थलको रूपमा राख्नुहोस्।

- ओछ्यानमा खाने, लेख्ने, टेलिभिजन हेर्ने वा फोनमा कुरा गर्ने नगर्नुहोस्।
- शयनकक्षलाई अँध्यारो, शान्त र अलि ठन्डा राख्नुहोस् जसबाट तपाईंलाई निदाउनमा मद्दत मिलोस्।
- तपाईंलाई राति झिजो लगाउने आवाजहरू रोक्नकालागि पंखा वा ह्वाइट नोइज मेशिन, इयर प्लग वा हेडफोनको प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई निद्रा नलागेसम्म ओछ्यानमा नजानुहोस्। ओछ्यानमा पल्टेको 15 देखि 20 मिनेटसम्म निद्रा लाग्दैन भने उठ्नुहोस् र अर्को कोठामा गएर आराम प्राप्त गर्न केही गर्नुहोस्। जब तपाईंलाई निद्रा लाग्छ, ओछ्यानमा फर्कनुहोस्।

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for your to fall asleep.

दिनको अन्त्यतिर आफ्नो कार्यको गतिलाई विस्तारो पार्नुहोस्।

- सुत्नुभन्दा ठीक अगाडि कुनै काममा वा घरेलू कामधन्दामा आफैलाई व्यस्त नगर्नुहोस्। सुत्न जानुभन्दा कम्तीमा 30 मिनेट अगाडिदेखि तपाईंका कामहरूलाई एकातिर पन्साउनुहोस् र तपाईंलाई प्रसन्नता प्रदान गर्ने, शान्त क्रियाकलाप गर्नुहोस्।
- मनतातो पानीले नुहाउनुहोस्।
- सुत्नका लागि ओछ्यानमा जानुभन्दा 30 मिनेट वा बढी समयदेखि नै आफ्नो सेलफोन, ल्यापटप, ट्याब्लेट, टेलिभिजन र अन्य उपकरणहरूबाट आफैलाई अलग्याउनुहोस्। ती उपकरणहरूबाट निस्कने प्रकाशले तपाईंलाई निद्रा लाग्न गाह्रो हुन सक्छ।

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

चुरोट, सेकेन्ड ह्यान्ड स्मोक र क्याफेनको सेवन कम्ती गर्नुहोस्।

- यस्ता उत्तेजक पदार्थहरूले राति अबेरसम्म तपाईंका नसाहरूलाई प्रभावित पार्न सक्छन्।
- अबेर अपराह्न वा साँझको समयमा क्याफेनबाट बच्नुहोस्।
- साथै सुत्ने बेलामा गुलियो, उच्च कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानाबाट बच्नुहोस्।

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

रातिको भोजनपछि अल्कोहल सेवन नगर्नुहोस्।

- अबेर साँझ मदिरा सेवनले तपाईंलाई निद्रा लाग्नमा मद्दत गर्न सक्छ। तर, अल्कोहलको प्रभाव कम्ती हुँदैजाँदा, तपाईं बेचैन हुन सक्नुहुन्छ र चाँडो जाग्न सक्नुहुन्छ।

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not availble to you, talk to your doctor about using a light box.

दिनको समयमा सूर्यको राप लिनुहोस्।

- प्राकृतिक उज्यालो भित्र आउन दिन पर्दा वा ब्लाइन्ड्सहरू खोल्नुहोस्।
- तपाईंलाई प्राकृतिक उज्यालो उपलब्ध हुँदैन भने लाइट बक्सको प्रयोग बारे आफ्ना डक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

यी दिशा-निर्देशनहरूको अनुगमन गरेपछि पनि तपाईंलाई पूरा निद्रा प्राप्त गर्नमा संघर्ष गर्नु पर्छ भने आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंका डक्टरले तपाईंका लागि सर्वोत्तम उपचार विकल्पहरूको सिफारिस गर्न सक्छन्।

© 2012 - August 20, 2020,, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.