

ভালোভাবে বিশ্রাম:

রাতে ভালো ঘুম হওয়ার জন্য পদক্ষেপ



ঘুমের সমস্যা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য পেতে কগনিটিভ
বিহেভিওরাল থেরাপি [জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি]
হলো একটি প্রমাণ ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি

স্বাগতম!

আপনার ঘুমানোর পরিস্থিতি উন্নতির জন্য প্রথম পদক্ষেপ নিয়ে ভালো কাজ করেছেন, অভিনন্দন। সাহায্য চাওয়া সবচেয়ে একটি কঠিন পদক্ষেপগুলোর একটি হতে পারে।

প্রমাণ-ভিত্তিক মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসার উপর ভিত্তি রাখা রাতে আপনার ভালো ঘুম হওয়ার ব্যাপারে এই ওয়ার্কবুক বা কর্ম পুস্তকটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (CBT) নামে পরিচিত। কী করলে রাতে ভালো ঘুম হবে, তা জানতে এই পদ্ধতিটি আপনাকে সাহায্য করবে। এছাড়া আপনি যে সমস্ত সম্ভাব্য অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন, তা চিনতে আপনাকে সাহায্য করবে, আর এসব অসুবিধা দূরীকরণে নির্দিষ্ট সহায়ক কৌশলগুলোর দিকে আপনাকে নির্দেশনা দিয়ে নিয়ে যাবে। যে সব লোকের ঘুমের সমস্যা আছে, যা তাদের জীবনে বড় ধরনের প্রভাব ফেলেছে, সেই সব লোকের জন্য এই পদ্ধতি কার্যকর বলে প্রমাণিত হয়েছে।

মানুষ যাতে এটি থেকে প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাহায্যে সর্বাধিক উপকার পায়, সেজন্য এই ওয়ার্কবুক বা কর্মপুস্তকটি সাজানো হয়েছে। এই পেশাদার একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার [মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা অনুশীলনকারী] হতে পারেন, যাকে প্রায়ই সংক্ষেপে PWP [পিডব্লিউপি] বলা হয়, তারা ইংল্যান্ডে ইমপ্রভিং অ্যাকসেস টু সাইকোলজিক্যাল থেরাপি (IAPT) প্রোগ্রামের মধ্যে কাজ করে। তবে আপনার যদি কোনো সাহায্য পাওয়ার ব্যবস্থা না থাকে, আর এই ওয়ার্কবুকটি আপনি সহায়ক হতে পারে বলে মনে করেন, তবে এটি আপনি নিজে নিজে ব্যবহারে কোনো সমস্যা নেই।

আপনি যদি এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করতে পছন্দ করে থাকেন, তাহলে আপনি আপনার উপায়ে কত দ্রুত এটির মাধ্যমে কাজ করতে চান, তা আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবে। কিন্তু, প্রমাণ পাওয়া গেছে যে, এই পদ্ধতিটি কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা তখনই বেশি থাকে, যখন মানুষ এই পদ্ধতির অন্তর্ভুক্ত কৌশলগুলো সম্পূর্ণভাবে প্রয়োগ করেন এবং প্রতিদিন কিছু কিছু করার চেষ্টা করেন।

ঘুমের সমস্যা বলতে কী বুঝায়?

ঘুমের সমস্যা বলতে ঘুমের সাথে ক্রমাগত সমস্যাগুলোকে বোঝায়। ঘুমের সমস্যার ফলে আমাদের প্রয়োজনীয় কাজ করতে অসুবিধা সৃষ্টি হয় বা যে কাজ করতে চাই, তাতে অসুবিধা হয়। এই সমস্যা সমাধানের ব্যবস্থা করা না হলে, এটি আমাদের মেজাজ বিষাদগ্রস্ত করে এবং এরফলে আমরা অসুখী, ক্লান্ত বা হতাশ হয়ে পড়ি।

এগুলো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার আগে বা পরে হতে পারে এবং আমাদের শারীরিক অসুখের পাশাপাশি আমরা এই সমস্যা অনুভব করতে পারি। যদি এটিই সঠিক হয়, তবে এগুলো অন্যান্য রোগের অবস্থা আরও খারাপ করতে পারে। আমাদের ঘুমের অবস্থা ভালো হলে, আমাদের সম্ভাব্য অন্যান্য সমস্যা সামলাতে সাহায্য হয়। আপনি যদি ঘুমের সমস্যাগুলোর জন্য বিশেষভাবে সাহায্য চান বা আপনার জীবনে ঘটতে পারে এমন অন্যান্য বিষয়গুলোর পাশাপাশি এই ঘুমের সমস্যা অনুভব করেন, তবে এই ওয়ার্কবুকটি আপনাকে আপনার ঘুমকে তার সঠিক পথে ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করতে পারে।



এই ওয়ার্কবুকটি আপনার জন্য উপযোগী?

এই বিষয়ে এগিয়ে যাওয়ার আগে, এই ওয়ার্কবুকটি আপনার জন্য কাজ করতে পারবে কি না বা অন্য কোনো কারণে আপনার ঘুমের সমস্যা হতে পারে কি না, তা সনাক্ত করতে এটি সহায়ক হতে পারে।

আপনি যদি সপ্তাহে দুই রাতের বেশি অন্তত এক মাস নিচের যে কোনো বিষয় অনুভব করে থাকেন, তবে তা নির্দেশ করার জন্য অনুগ্রহ করে বাক্সগুলোতে টিক চিহ্ন দিন।	
সহজে ঘুমিয়ে পড়তে অসুবিধা হয়	
সারা রাত জেগে থাকি এবং পুনরায় ঘুমিয়ে পড়তে সংগ্রাম করি	
অনেক সকালে ঘুম থেকে জেগে উঠি এবং পুনরায় ঘুমিয়ে পড়তে সংগ্রাম করি	
ঘুম থেকে উঠার পর সতেজ বোধ করি না	
খুব ক্লান্ত থাকি, তাই সারাদিন ঘুমাতে মন চায়	



আপনি যদি উপরে এক বা একাধিক বাক্সে টিক চিহ্ন দিয়ে থাকেন, এই ওয়ার্কবুকটি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

কিন্তু, এই বিষয়ে আরো এগিয়ে যাওয়ার আগে, অন্য কোনো কারণে আপনার ঘুমের সমস্যা হতে পারে কিনা, তাও বিবেচনা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার কি কোনো ছোট শিশু বা কোলাহলপূর্ণ প্রতিবেশি রয়েছে, যা আপনাকে জাগিয়ে রাখে? আপনার কোনো দুশ্চিন্তা কি আপনাকে রাতে জাগিয়ে রাখে? আপনি কি সম্প্রতি কোনো ওষুধ পরিবর্তন করেছেন?

অন্য কোনো বিষয় যদি আপনার ঘুমের সমস্যার কারণ হয়, তাহলে আপনাকে সাহায্য করার মতো অন্য কেউ আছেন কি না বিবেচনা করুন। আপনি যদি এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করে সহায়তা পান, তাহলে এই ব্যাপারে যে ব্যক্তি আপনাকে সাহায্য করছেন, তার কাছে আপনার অন্যান্য অসুবিধা উত্থাপন করার কথাও বিবেচনা করতে পারেন।

এই ওয়ার্কবুকটি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে কিনা, এই ব্যাপারে তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন। যদি তা না হয়, তবে তারা অন্যান্য পস্থা নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করতে পারেন অথবা তারা উপদেশ বা সহায়তার অন্যান্য উৎস সম্পর্কে আপনাকে সাইনপোস্ট করতে পারবেন।



আন্ডারস্ট্যান্ডিং স্লিপ ডিফিকাল্টিস

কগনেটিভ বিহেভিয়ারেল থেরাপি [ঘুমের অসুবিধা বোঝার জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি (CBT)] হলো একটি প্রমাণ-ভিত্তিক চিকিৎসা। আমরা যে অসুবিধাগুলো অনুভব করি, তা বুঝতে এবং চারটি ক্ষেত্র সনাক্ত করতে এই চিকিৎসা পদ্ধতি সাহায্য করতে পারে, যার ফলে আমরা আমাদের সহায়ক পরিবর্তন করতে পারি। এই সমস্ত এলাকাগুলো একসাথে যুক্ত হয়ে একটি **দুষ্ট চক্র** তৈরি করে। আর এই দুষ্টচক্র আমাদের অসুবিধাগুলোকে অব্যাহতভাবে বজায় রাখে। একটি ভিসিয়াস স্লিপ সাইকেল বা দুষ্ট ঘুম চক্রের একটি উদাহরণ দেখুন।

আমার পরিস্থিতি

রাতে ঘুমাতে আমি সংগ্রাম করে যাচ্ছি



প্রভাব

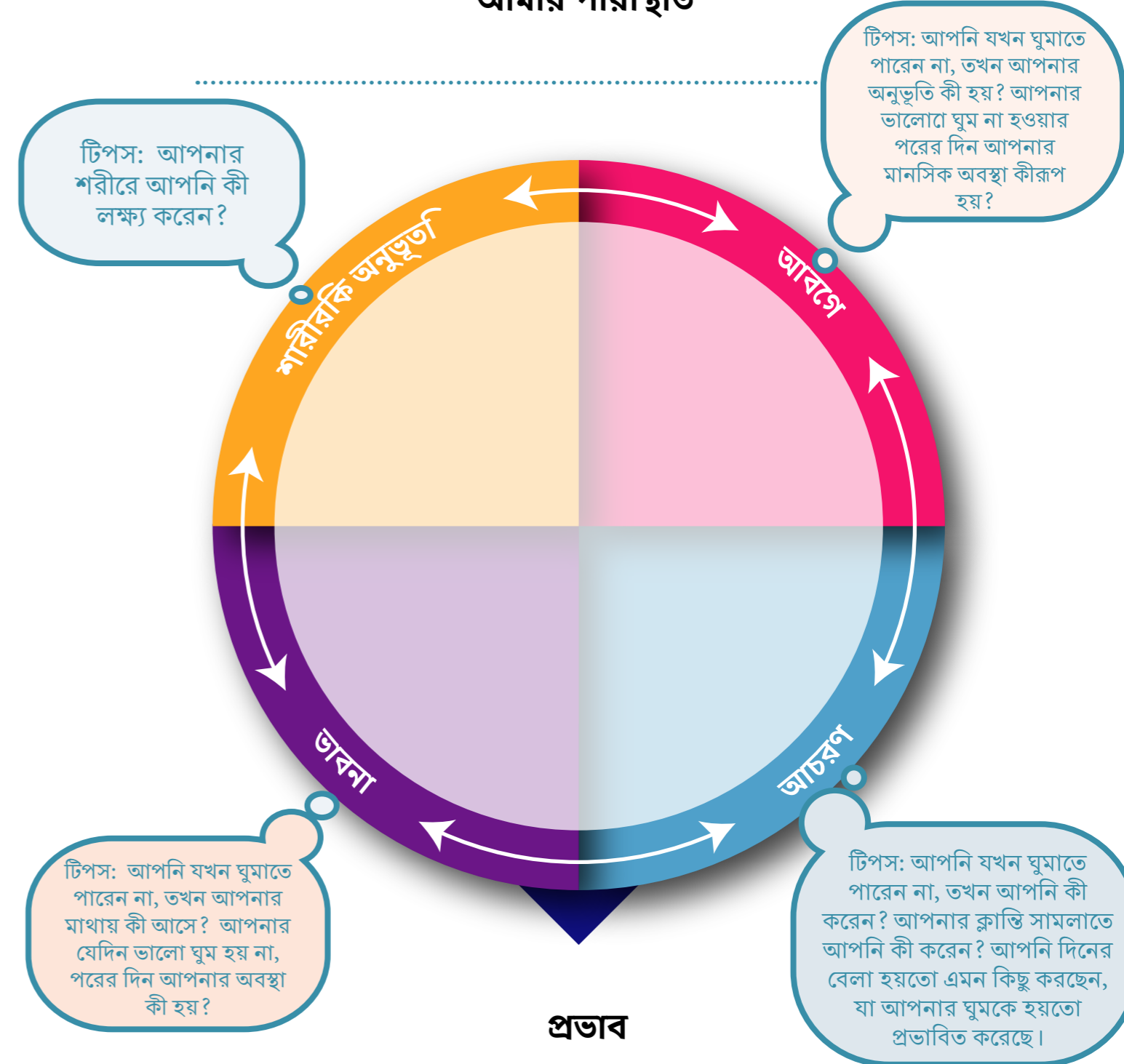
আমি আমার কর্মক্ষেত্রে, বাসায় এবং আমার দাম্পত্য সম্পর্ক নিয়ে সংগ্রাম করছি

শুনতে পরিচিত লাগে?

ঘুমের এই দুষ্ট চক্র কি পরিচিত মনে হয়? যদি তাই হয়, তবে আপনার নিজের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আপনার জন্য একটি দুষ্ট চক্র পূরণ করার চেষ্টা করুন।

আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে মনে করলে, আপনার কোনো প্রিয়জন বা বন্ধুকে সাহায্যের জন্য অনুরোধ করুন। এছাড়া মনে রাখবেন, আপনাকে যদি এই ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করতে সহায়তা করা হয় এবং এক্ষেত্রে আপনি যদি কোনো অসুবিধার সম্মুখীন হন, তবে সেগুলো উল্লেখ করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

আমার পরিস্থিতি



প্রভাব

আপনি কি লক্ষ্য করেছেন যে, সব ক্ষেত্রে পরস্পর কীভাবে ক্রিয়া করে?

এর ফলে আপনি যে ঘুমের সমস্যা অনুভব করছেন, তা ক্রমাগত খারাপ হচ্ছে এবং আপনার জীবনে এটি উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলছে।

তবে সুসংবাদটি হলো যে, এই ক্ষেত্রগুলোর মধ্যে একটিতে পরিবর্তন এনে অন্যগুলোর উন্নতি করা যাবে।

এই ওয়ার্কবুকের অন্তর্ভুক্ত পদক্ষেপগুলোর সাথে জড়িত হয়ে আপনি আপনার নিজের ঘুমের সমস্যা সমাধান করা শুরু করতে পারেন এবং **দুই চক্রের** ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন।

এগিয়ে যাওয়ার আগে...



'স্বাভাবিক' ঘুম কী বোঝায়, তা আরও ভালোভাবে বোঝার জন্য এটি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

এটি সাধারণভাবে ধারণ করা ঘুমের শ্রুতি চ্যালেঞ্জ করতে পারে এবং ক্লান্তি বোধ করা ও ঘুম ঘুম ভাবের মধ্যে পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করতে পারে।

ঘুমের শ্রুতি

"রাতে আমার সব সময় 8 ঘন্টা ঘুমানো উচিত"

আসলে মানুষের কতটুকু সময় ঘুমানো প্রয়োজন, তা ভিন্ন জনের কাছে ভিন্ন হয়। ন্যাশনাল স্লিপ ফাউন্ডেশনের সুপারিশ হলো যে, যদিও 18 থেকে 64 বছর বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য রাতে সাত থেকে নয় ঘন্টা ঘুমের জন্য সুপারিশ করা হয়, তবুও কারো কারো জন্য ছয় থেকে দশ ঘণ্টার মধ্যে ঘুম হওয়া যথাযথ।

"আমার সারা রাত ঘুমাতে পারা উচিত উচিত"

কিন্তু প্রকৃতপক্ষে রাতে অনেকবার জেগে ওঠা খুবই স্বাভাবিক! যারা ঘুমের সমস্যা অনুভব করেন না, বয়সের উপর নির্ভর করে তারাও রাতে দুই থেকে আট বার জেগে উঠতে পারেন।

"আমার সরাসরি ঘুমিয়ে পড়া উচিত"

সরাসরি ঘুমিয়ে পড়াটা অস্বাভাবিক! ঘুম লাগতে 30 মিনিট পর্যন্ত সময় নেওয়া স্বাভাবিক এবং এটি ভালো ঘুমের সূচক হিসাবে বিবেচিত হতে পারে।

"যদি আমি পর্যাপ্ত ঘুম না হয়, তবে আমি কাজ করতে পারব না"

আমাদের মস্তিষ্ক এবং শরীর পুনরুদ্ধারের সাথে সম্পর্কিত ঘুমের ধরন ঘুমের প্রাথমিক পর্যায়ে ঘটে। আপনি যদি পুরো রাত ঘুমাতে না পারেন, তবে ঘুমের কিছু গুরুত্বপূর্ণ ফাংশন ইতিমধ্যেই অর্জিত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

ক্লান্তি অথবা ঘুম ঘুম ভাব লাগছে?

ক্লান্তি অনুভব করা এবং ঘুম ঘুম ভাবের মধ্যে পার্থক্য বুঝতে পারলে রাতে ভালো ঘুম পেতে সাহায্য হতে পারে।

কেউ যখন ক্লান্ত হয়, তখন তার শক্তির অভাব হয় বা অবসাদ অনুভূত হয় এবং এটি তার দিনের বেলায় যে কোনো কাজ প্রভাবিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সারাদিনের পরিশ্রমের পর বাগানে কাজ করে বা ব্যায়াম করা।

তবে মানুষের ঘুমিয়ে পড়ার ঠিক আগে **ঘুম ঘুম ভাব** হয় এবং জাগ্রত থাকার জন্য নিজেদেরকে সংগ্রাম করতে পারে। তখন ঘুম ঘুম ভাবাচ্ছন মানুষ কমনলি [সাধারণভাবে] জানান:

- চোখের পাতা ভারী হয়ে উঠছে এবং খোলা রাখা কঠিন
- তাদের মাথা তুলে ধরে রাখতে অসুবিধা
- মন ভেসে বেড়ায়, কোনো কিছুতে আমাদের মনোনিবেশ করে রাখা কঠিন করে তোলে

ক্লান্তি এবং তন্দ্রাচ্ছনের মধ্যে পার্থক্য বুঝে এগিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি তন্দ্রা ভাবের পরিবর্তে ক্লান্ত হয়ে বিছানায় যান, তবে আপনার ঘুম আসতে অনেক সময় লাগতে পারে। এটি এমন কিছু হতে পারে, যে কারণে আপনার ঘুমের **দুই চক্র** বন্ধ হয়ে যায়।





ভালো ঘুমানোর জন্য পদক্ষেপ নেওয়া

রাতে ভালো ঘুম হওয়ার জন্য পদক্ষেপ
নিতে এই ওয়ার্কবুকটি আপনাকে
নির্দেশনা দিবে।

এতে প্রতিটি ধাপে ক্রমানুসারে কাজ করা সহায়ক হতে পারে।
কিন্তু, আপনি হয়তো দেখতে পাবেন, কাজ করার যে কোনো
পর্যায়ে আপনার ঘুম সমস্যার উন্নতি হয়েছে, ঘুম সম্পর্কে একটু
বোঝা মাঝে মাঝে সহায়ক হতে পারে।

আরম্ভ করার আগে জেনে রাখুন

অভ্যাস পরিবর্তন করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে এবং এর জন্য
প্রচেষ্টা এবং অধ্যবসায় প্রয়োজন। শুরু করার আগে কয়েকটি
জিনিস আপনার মাথায় রাখলে ভালো হবে।

- পরিবর্তন করার প্রথম কয়েক দিন, আপনি হয়তো লক্ষ্য
করবেন যে, আপনার ঘুমের গুণগত মান বা ঘুমানোর সময়
সাময়িকভাবে খারাপ বলে মনে হচ্ছে। এটি স্বাভাবিক এবং
আপনি মোটামুটি দ্রুততম সময়েই ঘুমের উন্নত পর্যায়ে স্থির
হয়ে যাবেন।
- শুরুতে, সাময়িকভাবে ক্লাস্তি বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা
রয়েছে। আমরা আপনাকে সেই দিনগুলোতে পরিবর্তন
শুরু করার পরামর্শ দিই, যে সকল দিনে আপনার কাজ
কম থাকবে অথবা প্রতিদিনের কাজে অতিরিক্ত সহায়তা
থাকবে।
- একবারে একটি পরিবর্তন করুন। প্রতিটি নতুন পরিবর্তন
প্রবর্তনের ক্ষেত্রে এক সপ্তাহ বা তার বেশি করে সময় নিন।

আপনি নিজেকে যা বলবেন, তা হল স্টেপ টু
গুড নাইট স্লিপ বা রাতে ভালো ঘুম হওয়ার
জন্য আমি সেটা প্রচেষ্টা গ্রহণ করবো।
রাতারাতি পদক্ষেপগুলো কাজ করবে না,
তবে সেগুলোতে লেগে থাকলে আপনার রাতে
আরো ভালো ঘুম হওয়া শুরু হবে।

ধাপ 1

ঘুমের হাইজিন



ধাপ 2

ঘুমের ডায়েরি



ধাপ 3

নির্দিষ্ট কৌশল: উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ এবং ঘুম
সীমিতকরণ



এখন পর্যন্ত আপনার ঘুমের সমস্যা
বিদ্যমান থাকলে বা আপনি যদি চান,
তবেই আপনি পরবর্তী ধাপে অগ্রসর
হবেন।



সহায়তা

পাওয়া যায়

মনে রাখবেন, এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করতে
আপনাকে কেউ যদি সাহায্য করেন, তবে এটি
ব্যবহারের ক্ষেত্রে কোনো মুশকিল হলে, তা সেই
সাহায্যকারীর কাছে উত্থাপন করতে ভুলবেন না।
অন্যথায়, আপনি যদি ঘুমের সীমিতকরণে এগিয়ে
যান, তবে প্রতিটি পর্যায়ে আপনাকে সহায়তা
করার জন্য একটি সংক্ষিপ্ত কেস স্টাডি দেওয়া
হয়েছে।



ধাপ 1

আপনার ঘুমের হাইজিন কেমন?

প্রায়ই কিছু সহজ পরিবর্তন করে আপনার ঘুমের উন্নতি করা যেতে পারে। আপনি হয়তো দেখবেন যে, সাধারণ **ঘুমের হাইজিন** মানলেই আপনাকে আপনার রাতে আরও ভালো ঘুম হতে সাহায্য হচ্ছে।

যে সমস্ত উপাদান আপনার স্লিপ হাইজিন দুর্বল করে, তা ভালোভাবে বুঝতে হলে আপনি আপনার মতো করে নিচের টেবিলের মাধ্যমে কাজ করুন। আপনি পড়ে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার সাথে সম্পর্কিত সমস্ত ক্ষেত্রে 'হ্যাঁ' বাচক টিক চিহ্ন দিন।



এই ক্ষেত্রগুলোর মধ্য দিয়ে যান এবং আপনার স্লিপ হাইজিন উন্নত করতে, আপনি যে পরিবর্তনগুলো করতে পারবেন - সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন।

আপনি যতটা সুনির্দিষ্টভাবে পারেন, 'আমি কীভাবে পরিবর্তন করব কলামে' এগুলো লিখুন এবং পরিবর্তনগুলো সাধন করার চেষ্টা করুন।

যেকোনো পরিবর্তনের মতো, একসাথে অনেক কিছু পরিবর্তন করার চেষ্টা না করাই ভালো। কোনোটি দিয়ে শুরু করলে আরও বেশি পরিচালনাযোগ্য বলে মনে হয়, সে সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং তারপর আপনি প্রস্তুত হলে অন্যগুলো যোগ করুন।



আমার স্লিপ হাইজিন ওয়ার্কশিট

স্লিপ হাইজিনিরে উপাদান	হ্যাঁ	আমাকীভাবে পরবির্তন করব
খাবারের উপাদান	আপনি কি বিকিলে বা সন্ধ্যায় ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় পান করেন?	
	আপনি কি ঘুমানোর কাছাকাছি সময়ে মদ পান করেন?	
	আপনি কি ঘুমানোর সময় ধূমপান করেন/নিকোটিন ব্যবহার করেন?	
	আপনি কি ঘুমানোর কাছাকাছি সময়ে প্রচুর চিনিযুক্ত খাবার খান বা চিনিযুক্ত স্ন্যাক খান?	
বেডরুমের পরবিশে	আপনার বেডরুম কী খুব ঠান্ডা বা খুব গরম (16C-18C সেন্টিগ্রেড ঘুমের জন্য ভালো তাপমাত্রা)?	
	আপনার পর্দা ডিঙ্কিয়ে কী রুমে অত্যধিক আলো ঢুকে বা আপনার রুমে উজ্জ্বল লাইট জ্বালানো থাকে?	
	রাতের বেলা কি কোনো হটগোলের আওয়াজ আসে, যা আপনাকে জাগিয়ে তোলে?	
	আপনার বেডরুমটি কী অগোছালো থাকে, যা আপনাকে স্নায়ুচাপে ফেলে দেয়?	
দৈনন্দিন কার্যকলাপ	আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপের মাত্রা কী কম অথবা আপনি বিছানানায় ঘাবার খুব কাছাকাছি সময়ে কী তীব্র ব্যায়াম করেন?	
ঘড়ি দেখা	আপনি যদি রাতে জেগে উঠেন, তখন কি ঘড়ি চেক করেন এবং আরো কত সময় ঘুমাতে পারবেন, তা কি হিসাব করেন?	
স্ক্রিন টাইম	আপনি কি ঘুমের খুব কাছাকাছি সময়ে টিভি, কম্পিউটার, ট্যাবলেট বা ফোন ব্যবহার করেন?	
রাত্রি বেলার রুটিন	আপনি কি টুকিটাকি কাজ/কাজ/টিভির দেখা পর 'উইন্ড ডাউন' [স্নায়ুচাপ মুক্ত হওয়ার জন্য আয়েশ করা] রুটিন ছাড়াই সোজা বিছানায় চলে যান?	

ধাপ 2

ঘুমের ডায়েরি সম্পন্ন করুন

আশা করি, আপনার নিজের স্লিপ হাইজিন বোঝা সহায়ক হয়েছে এবং আপনি যদি উন্নতির জন্য কোনো ক্ষেত্র চিহ্নিত করে থাকেন, তবে সেগুলোকে কাজে লাগাতে শুরু করেছেন। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র এটি করার ফলেই তাদের রাতে ভালো ঘুম হওয়ার জন্য যথেষ্ট সহায়ক হয়।

আপনার স্লিপ হাইজিন সম্পর্কে চিন্তা করা যদি সহায়ক হয়ে থাকে, তাহলে বিবেচনা করুন যে, আপনি আপনার নিজের স্লিপ ডায়েরি তৈরি করতে চান কিনা। আপনি যদি এই বিষয়ে কাজ চালিয়ে যেতে চান, তবে এই ডায়েরি পূরণ করলে আপনি কীভাবে ঘুমাচ্ছেন, সে সম্পর্কে আপনাকে আরও ভালো ধারণা পাবেন এবং আপনার নিজের ঘুমের সমস্যার পিছনে কিছু কারণ চিহ্নিত করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

- পরের সপ্তাহে আপনার নিজের ঘুমের ডায়েরি পূরণ করতে চেষ্টা করুন।
- প্রতিদিন এটি পূরণ করার চেষ্টা করুন।
- আপনি যত ঘন্টা ঘুমিয়েছেন, তাকে মিনিটে রূপান্তর করুন - যা পরবর্তী পদক্ষেপগুলো চালিয়ে গেলে সহায়ক হবে।
- ঘুমের ডায়েরিটি পূরণ করার পর, এটি পর্যালোচনা করুন। স্লিপ হাইজিন ওয়ার্কশিটটি আবার দেখুন। ডায়েরিতে কি আর কোনো পরিবর্তন হাইলাইট করা হয়েছে, যা করা মূল্যবান হতে পারে? অথবা আপনি কি অন্য কোনো প্যাটার্ন বা সমস্যা লক্ষ্য করেছেন, যা আপনার ঘুমকে প্রভাবিত করতে পারে?

স্লিপ হাইজিন অ্যাডভাইসের অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে যে, রাতের বেলা ঘড়ি দেখা ভালো নয়, তাই আমরা সুপারিশ করেছি যে, আপনি শুধু অনুমান করে ডায়েরিতে সময় লিখুন।

ইউসুফের গল্প:

দীর্ঘদিন ধরে আমার ঘুমের সমস্যা ছিল।
আমি সারা রাতে অনেকবার জেগে উঠতাম
এবং ঘুমানোর চেষ্টা করতে দেরি করে
বিছানায় শুয়ে থাকতাম।

অবশেষে আমি সিদ্ধান্ত নেই যে, আমার সাহায্য
নেওয়া দরকার। তাই আমি অ্যান্টোনিয়া নামে একজন
মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা প্র্যাকটিশনারের সাথে একটি
অ্যাপয়েন্টমেন্ট করি। আমাদের মূল্যায়নের পরে,
অ্যান্টোনিয়া ব্যাখ্যা করে বলেন যে, আমার ঘুমের
ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য আমরা একসাথে একটি
চিকিৎসা নিয়ে কাজ করতে পারি।

আমি অ্যান্টোনিয়াকে জানাই যে, আমি ঘুমের
সীমিতকরণ [স্লিপ রেস্ট্রিকশন] নামক একটি পদ্ধতি
সম্পর্কে পড়েছি, যা অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য
খুব সহায়ক। আমার ঘুমের ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য
অন্যান্য কয়েকটি পদ্ধতি প্রয়োগের চেষ্টা করার পরও
কিন্তু এখনও সংগ্রাম করছি। আমরা সামনে এগিয়ে
যাওয়ার বিভিন্ন বিকল্প নিয়েও আলোচনা করেছি।

ঘুমের সীমিতকরণ পদ্ধতির বিষয়ে আমার শক্তিশালী
পছন্দ থাকায় আমরা এটি নিয়ে কাজ করতে একমত
হই। এবার প্রথমেই আমাকে ঘুমের ডায়েরিটি পূরণ
করতে হয়।



আপনি ওয়ার্কবুকের মধ্য দিয়ে অগ্রসর
হওয়ার সাথে সাথে আপনি সম্পাদিত
ওয়ার্কশিটের উদাহরণ দেখতে সক্ষম
হবেন। আপনি যদি সাপোর্ট সেশনের মধ্যে
আটকে থাকেন, অথবা যদি নিজে নিজে
এটি ব্যবহার করেন, তবে এটি আপনাকে
সাহায্য করবে।

ইউসুফের স্লিপ ডায়েরি

	দনি 1 বৃহস্পতিবার	দনি 2 শুক্রবার	দনি 3 শনিবার	দনি 4 রবিবার	দনি 5 সোমবার	দনি 6 মঙ্গলবার	দনি 7 বুধবার	
গতরাত বহিনায় যাওয়ার সময়	10pm	11pm	10.30pm	9.45pm	10pm	9pm	10pm	
গতরাত ঘুমিয়ে পড়ার সময়	12.30am	মাঝরাতে	11.30pm	11pm	মাঝরাতে	11.30pm	মাঝরাতে	
ঘুম থেকে উঠার সময়	6am	6.30am	6.30am	6am	6am	6.45am	6.15am	
বহিনা থেকে উঠে যাওয়ার সময়	10.30am	10am	11.15am	9am	11.30am	10.45am	12 pm	
রাতে জেগে থাকার সময় এবং সময়কাল (প্রায়)	1 x 30m	1 x 60m	1 x 30m	1 x 45m	1 x 60m	2 x 30m	1x45m	
রাতে ঘুমিয়ে থাকার সময়কাল (NST) (মিনিট)	রাতে বেলা আপনি কত সময় ঘুমিয়েছেন, হিসাব করে বের করুন। আপনার ঘুমিয়ে পড়ার সময় এবং জাগ্রত হওয়ার সময় বিবেচনা করুন। রাতে আপনার জেগে থাকার সময়কাল বিয়োগ করার কথা মনে রাখবেন। 7 দিনের হিসাব পাওয়ার পর, আপনি এই সংখ্যাগুলো যোগ করুন এবং 7 দ্বারা ভাগ করুন। ভাগ করে পাওয়া ফলাফলকে 'সাপ্তাহিক গড়ে ঘুমের সময়ের' বাক্সে লিখুন।							সাপ্তাহিক গড় ঘুমের সময়
	5h (300m)	5h 30m (330m)	6h 30m (390m)	6h 15m (375m)	5h (300m)	5h 15m (315m)	5h 30m (330m)	5h 34m (334m)
ক্যাফনিযুক্ত পানীয় পানরে সংখ্যা	1 কাপ চা	2 কাপ চা	1 কাপ চা	কিছুই না	1 কাপ চা	কিছুই না	2 কাপ চা	
মদ জাতীয় পানীয়ের সংখ্যা	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	
যদি ব্যায়াম করে থাকেন, তবে ব্যায়ামের ধরণ ও সময়কাল	কুকুরের সাথে 30মি জগিং	কুকুরকে নিয়ে 1 ঘন্টা হাঁটা	কুকুরকে নিয়ে 1 ঘন্টা হাঁটা এবং 1 ঘন্টা যোগব্যায়াম	কুকুরকে নিয়ে 1 ঘন্টা হাঁটা	কুকুরকে নিয়ে 30মি জগ করা	2 ঘন্টা সাইকেল চালানো, 30মি কুকুর নিয়ে হাঁটা	কুকুরকে নিয়ে 1 ঘন্টা হাঁটা	
কয়বার দিনের বেলা স্বল্প সময়ের হালকা ঘুম হয়েছে এবং এই ঘুমের সময়কাল	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	কিছুই না	
ঘুমানোর ঠিক আগে যে কার্যকলাপ করেছেন	অডিওবুক, 20মি মাইন্ডফুলনেস	20m মাইন্ডফুলনেস ডায়েরি লিখেছি	বন্ধুর সাথে ফোনে কথা বলেছি	অডিওবুক, জার্নাল বা ডায়েরি লিখেছি	অডিওবুক	কুকুরকে ব্রাশ করেছি, 20মি মাইন্ডফুলনেস	অডিওবুক, জার্নাল বা ডায়েরি লিখেছি	
মন্তব্য		আজ বিপর্যস্ত	আজ ভালো অনুভব করছি			বন্ধুকে দেখে আনন্দিত হয়েছি কিন্তু সংগ্রাম করেছি		



আমার স্লিপ ডায়েরি

	দনি 1 বৃহস্পতি	দনি 2 শুক্রবার	দনি 3 শনিবার	দনি 4 রবিবার	দনি 5 সোমবার	দনি 6 মঙ্গলবার	দনি 7 বুধবার	
গতরাত বহিানায় যাওয়ার সময়								
গতরাত ঘুমিয়ে পড়ার সময়								
ঘুম থেকে উঠার সময়								
বহিানা থেকে উঠে যাওয়ার সময়								
রাত জেগে থাকার সময় এবং সময়কাল (প্রায়)								
রাত ঘুমিয়ে থাকার সময়কাল (NST) (মিনিট)	<p>রাত বেলা আপনি কত সময় ঘুমিয়েছেন, হিসাব করে বের করুন। আপনার ঘুমিয়ে থাকার সময় এবং জেগে থাকার সময় বিবেচনা করুন। রাতে আপনার জেগে থাকার সময়কাল বিয়োগ করার কথা মনে রাখবেন। 7 দিনের হিসাব পাওয়ার পর, আপনি এই সংখ্যাগুলো যোগ করুন এবং 7 দ্বারা ভাগ করুন। ভাগ করে পাওয়া ফলাফলকে 'সাপ্তাহিক গড়ে ঘুমের সময়ের' বাক্সে লিখুন।</p>							সাপ্তাহিক গড় ঘুমের সময়
ক্যাফিনযুক্ত পানীয় পানরে সংখ্যা								
মদ জাতীয় পানীয়রে সংখ্যা								
যদি ব্যায়াম করে থাকেন, তবে ব্যায়ামের ধরণ ও সময়কাল								
কয়বার দিনের বেলা স্বল্প সময়ের হালকা ঘুম হয়েছে এবং এই ঘুমের সময়কাল								
ঘুমানোর ঠিক আগে যে কার্যকলাপ করেছেন								
মন্তব্য								

কেমন চলছে?

আপনি যে পরিবর্তনগুলো করেছেন, তা যদি আপনার ঘুমের উন্নতি করে থাকে, তবে খুবই দুর্দান্ত হয়েছে! পরিবর্তনের অনুশীলন করতে থাকুন। এমনাবস্থায় আপনি হয়তো সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে, আপনার আর এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

আশা করি আপনি এখন আপনার স্লিপ হাইজিন সম্পর্কে আরও ভালোভাবে বুঝতে পেরেছেন এবং ঘুমের ডায়েরিটি পূরণ করার মাধ্যমে আপনার ঘুমে অসুবিধা হওয়ার কারণ সম্পর্কে আরও সচেতন হয়েছেন।

আপনি যদি এখনও আপনার ঘুমের সাথে লড়াই করতে থাকেন, তবে এটি কতটা হতাশাজনক হবে তা আমরা উপলব্ধি করতে পারি। কিন্তু, এখনও আরও পদ্ধতি রয়েছে, যা আপনি 3 নং ধাপে কাজ করতে পারেন। এই পদ্ধতি হয়তো সাহায্য করতে পারে। নীচের দুটি পদ্ধতির দিকে লক্ষ্য করুন এবং দেখুন কোনোটি আপনার কাছে বেশি প্রাসঙ্গিক।

উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ

অথবা

ঘুম সীমিতকরণ

আপনি বিছানায় কি এমন কিছু করেন, যা ঘুমের জন্য উপযোগী নয়? এটি হতে পারে, যেমন পড়া, ইমেল চেক করা, টিভি দেখা বা বিছানায় শুয়ে হতাশা বোধ করা বা উদ্বেগ হয়ে থাকার মতো বিষয়।

কিছু সহজ নিয়ম অনুসরণ করে এবং অনুপকারী আচরণ কমিয়ে, **উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণের** লক্ষ্য হল, বিছানা এবং ঘুমের মধ্যে সম্পর্ক জোরদার করা।

আপনি কি প্রায়ই তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যান বা ঘুম লাগার জন্য দেরি করে বিছানায় শুয়ে থাকেন? আপনি কি প্রায়ই দিনের বেলা স্বল্প সময়ের জন্য হালকাভাবে ঘুমান অথবা দিনের বেলা ঘুমিয়ে পড়েন?

ঘুম সীমিতকরণের লক্ষ্য হল, আপনার ঘুমকে আরও ক্রিয়াশীল করার লক্ষ্যে ঘুমের সামান্য ঘাটতি তৈরি করতে বিছানায় কাটানো সময় কমানো।

এই উভয় বিকল্পই আপনার কাছে সহায়ক মনে হতে পারে। যদিও এটি আপনার সিদ্ধান্ত বিষয়, তথাপিও অনেক লোক আমাদেরকে বলেন যে, শুরু করার জন্য **উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ** একটি ভালো জায়গা, এবং এটি যথেষ্ট ভালো কাজ করায় তাদেরকে আর **ঘুম সীমিতকরণ** পদ্ধতিতে যেতে হবে না।

কিন্তু, এটি সম্পূর্ণরূপে আপনার পছন্দের ব্যাপার, তবে আপনি চাইলে অবশ্য উভয় পদ্ধতির মাধ্যমে কাজ করতে পারবেন। এই ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করতে আপনাকে যদি কেউ সহায়তা করেন, তাহলে আপনার সহায়তাকারীর সাথে আলোচনা করলে ভালো হবে।

ধাপ 3

উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ

কীভাবে উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ ঘুমের উন্নতি করে?

ভালো ঘুমায় যারা তারা বিছানায় যাওয়ার পর সহজেই ঘুমিয়ে পড়ে এবং রাতে জেগে উঠলে তারা আবার দ্রুত ঘুমিয়ে পড়ে। আপনি যদি একজন ভালো ঘুমের ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করেন যে, তারা এটি কীভাবে করে, এতে তারা প্রায়ই কিংকর্তব্যবিমূঢ় হয়ে যায়। ভালো ঘুমাতে পারা ব্যক্তিগণ ঘুমিয়ে পড়তে কোনো **চেপ্টা করেন না**, অথবা আবার ঘুমিয়ে পড়তে তাদের কোনো সমস্যা হয় না। এটি হওয়ার কারণ হল যে, ভালো ঘুমাতে পারা ব্যক্তিদের মস্তিষ্কে বিছানা এবং ঘুমের মধ্যে একটি **শক্তিশালী শেখার সম্পর্ক [লারনেড এসোসিয়েশন]** আছে। ভালো ঘুমন্তরা যখন বিছানায় থাকে, তখন শোবার ঘরকে তারা ঘুম এবং বিশ্রামের সাথে যুক্ত একটি জায়গা হিসাবে চিনতে পারেন। এটি হরমোন এবং মস্তিষ্কের প্রতিক্রিয়াগুলোর একটি বন্ধন তৈরি করে, যা ঘুমকে স্থির করে দেয় এবং বজায় রাখে...তাই তারা ঘুমিয়ে পড়ে।

তবে যারা খারাপ ঘুমায়, বিছানা এবং ঘুমের মধ্যে একটি দুর্বল সম্পর্কের প্রবণতা দেখায় এবং বিছানা এবং জেগে থাকার মধ্যে একটি **শক্তিশালী শেখার সম্পর্ক [লারনেড এসোসিয়েশন]** থাকে। এমনাবস্থায় বিছানা বিশ্রামহীনতা এবং অস্বস্তির সাথে সংযুক্ত একটি জায়গা হয়ে উঠে। ফলস্বরূপ, যখন বিছানায় থাকেন, তখন হরমোন এবং মস্তিষ্কের চেইনের প্রতিক্রিয়ায় মনে **উত্তেজনা** হয়, যা একটি উচ্চ মাত্রার টেনশন এবং জাগ্রত অবস্থার সৃষ্টি করে। কিছু কিছু মানুষের কাছে পড়াশুনা করা, কাজ করা, টিভি দেখা বা উদ্বেগের সাথে যুক্ত একটি জায়গা হয়ে উঠতে পারে বিছানা। তখন বেডরুম আর ঘুমের সাথে যুক্ত স্থান থাকে না।

সুসংবাদ হলো যে,

বিছানা = জাগ্রত থাকা এবং বিছানা = ঘুমের সম্পর্ককে শক্তিশালী করতে আপনি অনেক কিছু করতে পারেন।

এক্ষেত্রে উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ [স্টিমুলাস কন্ট্রোল] বিছানা ও জাগ্রত থাকার মধ্যে সংযোগ কমাতে এবং বিছানা ও ঘুমের মধ্যে সম্পর্ককে শক্তিশালী করতে পদক্ষেপ নেয়। এই অবস্থা হলে আবার রাতে ভালো ঘুম হওয়া সম্ভব হবে।

আমি কিভাবে উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার পারি?

উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ তিনটি পর্যায়ের উপর ভিত্তিশীল।

- কী কী পরিবর্তন করবেন, তা চিহ্নিত করুন।
- সময়সূচী নির্ধারণ করে আপনার প্রথম পরিবর্তন শুরু করুন।
- আরও পরিবর্তন করুন।



N

কী কী পরিবর্তন করবেন, তা চিহ্নিত করুন।

স্লিপ হাইজিন অ্যাডভাইসটি দেখার পর এবং আপনার নিজের ঘুমের ডায়েরিটি পূরণ করার পর, রাতে ভালো ঘুম হওয়ার বিষয়গুলো সম্পর্কে আপনি আরো ভালোভাবে বুঝতে পারবেন। যদি তাই হয়, তবে এটি অসাধারণ, তবে আপনার ঘুমের উন্নতি করতে আপনি যে কয়েকটি সহায়ক পরিবর্তন করতে পারেন, তা বোঝাও সহায়ক হতে পারে।

- আচরণগত পরিবর্তনের মাধ্যমে ওয়ার্কশিট তৈরি করতে আপনার উপায়ে কাজ করুন।
- i যেখানে তালিকাভুক্ত আচরণটি আপনাকে পরিবর্তন করতে হবে, সেখানে পরিবর্তনের প্রয়োজন [নীড ফর চেঞ্জ] স্থানে টিক চিহ্ন দিন।



মনে রাখবেন...

এটি নিয়ে যদি আপনি মুশকিলে পড়ে যান, তবে আপনাকে সাহায্য করছেন - এমন কোনো ব্যক্তির কাছে সমস্যাটি তুলে ধরুন। অথবা আপনি যদি নিজে নিজে এই ওয়ার্কবুক ব্যবহার করেন, তবে আপনার বিশ্বস্ত - এমন কারো কাছে সাহায্য চাইতে পারেন, যেমন পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধু।



আচরণগত পরিবর্তন করতে হবে

আচরণ	কেন?	সমাধান	পরিবর্তনের প্রয়োজন
প্রতিদিন ঘুম থেকে ওঠার নির্দিষ্ট সময়	সপ্তাহান্তসহ বিভিন্ন সময়ে ঘুম থেকে জেগে ওঠা একটি নিয়মিত ঘুমের চক্র স্থাপনে বাধা দেয়। প্রতিদিন একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠা আপনার মস্তিষ্ক এবং শরীরকে সক্ষমায় কখন ঘুমাতে হবে, তা শিখতে দেয় - যাতে আপনার 'সঠিক' পরিমাণ ঘুম হয়।	প্রতিদিন একই সময়ে ঘুম থেকে উঠুন (ছুটির দিনসহ)। সাবধানে ঘুম থেকে ওঠার জন্য একটি সময় নির্ধারণ করুন, নিশ্চিত করুন যে, এটি এমন একটি সময়, যেটিতে আপনি লেগে থাকতে পারবেন। ক্লান্ত থাকলে বিছানা থেকে উঠা কঠিন, তাই আপনার অ্যালার্মটি এমন জায়গায় রাখুন, যেখানে রাখলে এটি বন্ধ করার জন্য আপনাকে বিছানা থেকে উঠতে হবে। বিছানা থেকে একবার উঠে গেলে, আবার সেখানে ফিরে যাওয়া এড়িয়ে চলুন এবং এমন কিছু করুন, যা ধীরে ধীরে 'আপনাকে পুরোপুরি জাগিয়ে রাখবে'। প্রথম কয়েক দিন আপনি বেশি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। তাই এটি এমন এক দিন শুরু করার কথা বিবেচনা করুন, যেদিনে আপনি কম ব্যস্ত থাকবেন বা যখন আপনি আপনার দৈনন্দিন কাজে সহায়তা পাবেন। তবে নিয়মিত ঘুমের প্যাটার্নে অভ্যস্ত হয়ে গেলে এই ক্লান্তি চলে যাবে যখন।	
15 মিনিটের নিয়ম	ঘুমাতে না পারলে বিছানায় শুয়ে থাকা বিছানা = জেগে থাকার সংযুক্তিকে শক্তিশালী করে আমরা যখন ঘুমিয়ে থাকতে চাই, তখন বিছানায় জেগে থাকলে আমরা সেই দুঃস্থ চক্রের মধ্যে পড়তে শুরু করি, যা ঘুমিয়ে পড়তে আরও বাধা সৃষ্টি করে। স্নায়ুচাপ নিয়ে জেগে শুয়ে থাকার চেয়ে আরামদায়ক কিছু করার জন্য বিছানা থেকে উঠে যাওয়া বেশি প্রশান্তিময় এবং ঘুমাতে না পারার চিন্তা থেকে মনোযোগ বিনষ্ট করার কাজ করে।	প্রায় 15 মিনিট পরেও যদি আপনার ঘুম না লাগে, তবে বিছানা থেকে উঠে পড়ুন, এমনকি রাতে ঘুম ভেঙে গেলেও যদি 15 মিনিটের মতো সময়ের মধ্যে পুনরায় ঘুম আসে, তবে বিছানা ছেড়ে উঠে যান। এরপর সম্ভব হলে অন্য রুমে চলে যান অথবা সম্ভব না হলে, আরামদায়ক সোফা বা চেয়ারে বসুন। লাইটের আলো কম রাখুন, উষ্ণ থাকুন এবং এমন কিছু করুন, যা আপনার কাছে প্রশান্তিদায়ক বলে মনে হয় (তবে স্ক্রিন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন)। যখন শারীরিক লক্ষণে ঘুম লাগার অনুভূতি অনুভব করা শুরু করেন, তখন বিছানায় ফিরে যান। বিছানায় ফিরে যাবার পর যদি আবারও প্রায় 15 মিনিটের মধ্যে ঘুম না আসে, তবে পূর্বের কাজের পুনরাবৃত্তি করুন। মনে রাখবেন, আমরা ঘড়ি দেখার চেষ্টা করছি না! সুতরাং 15 মিনিট একটি অনুমানিক সময় হতে পারে - আপনি যদি লক্ষ্য করেন, সেই দুঃস্থচক্রে পেয়েছে, মানে হতাশা এবং উত্তেজনা বোধ করছেন বা ঘুমাতে না পারার বিষয়ে চিন্তাভাবনা করছেন, তাহলে বিছানা থেকে উঠে গেলে ভালো হবে।	
বিছানা হলো শুধুমাত্র ঘুম এবং সহবাস [সেক্স] করা জন্য	বিছানায় থাকা অবস্থায় ঘুম এবং যৌনতার ছাড়া অন্যান্য ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত থাকলে, বিছানা = জাগনা থাকার সংযোগ শক্তিশালী হতে পারে।	আপনার মনোযোগে উত্তেজনা সৃষ্টি পারে এমন কোনো বিষয়, যেমন কাজ করা, অধ্যয়ন করা, টিভি দেখা, খাবার খাওয়া ইত্যাদি কাজের জন্য আপনার বিছানা ব্যবহার করবেন না। আপনাকে যদি আপনার বেডরুমেই কাজ করতে হয় বা অধ্যয়ন করতে হয়, তবে বিছানাটি দিনের বেলা এবং রাতের বেলা পরিবেশ দিয়ে সেট আপ করার কথা বিবেচনা করুন। উদাহরণস্বরূপ দিনের বেলা একটি বেড কাভার দিয়ে বিছানা ঢেকে কুশন বিছিয়ে রাখুন এবং আপনি ঘুমের জন্য যখন বিছানা ব্যবহার করতে চান, তখন তা উঠিয়ে ফেলুন। এটি জেগে থাকা এবং ঘুমানোর মধ্যে একটি স্পষ্ট পার্থক্য তৈরি করবে।	
দিনের বেলা কোনোরূপ স্বল্প সময়ের জন্য হালকা ঘুম ঘুমাবেন না।	আমাদের জাগ্রত থাকার সময়ে ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বাড়তে থাকে এবং আদর্শভাবে আপনি যখন ঘুমাতে চান, তখন আপনার তন্দ্রাভাব চূড়ান্ত পর্যায়ে থাকবে। ঘুম ঘুম ভাব ঘুমের প্রয়োজনীয়তাকে দাবিয়ে রাখে, যার ফলে আপনি শোবার সময় আপনার ঘুম আসবে না।	আপনি যখন ক্লান্ত বোধ করেন, তখন দিনের বেলা হালকা ঘুম এড়িয়ে চলুন। এর মধ্যে রয়েছে টিভি দেখার সময় সোফায় ঘুমিয়ে পরা ইত্যাদি। তবে আপনার হয়তো কোনো অসুখ-বিসুখ আছে বা পরিচর্যার দায়িত্ব আছে, যার অর্থ হলো, নিরাপত্তা বা সুস্থতার কারণে আপনাকে দিনের বেলা হালকা ঘুম ঘুমাতে হবে। এই ক্ষেত্রে অ্যালার্ম সেট করে রাখুন, এই হালকা ঘুমের সময় 30 মিনিটের কম হয় এবং সেগুলো দিনের প্রথমার্ধে সীমাবদ্ধ রাখার চেষ্টা করুন।	
ঘুমানোর অনুভূতি আসলেই কেবল ঘুমাতে যান।	আমাদের যখন ঘুম ঘুম ভাব চলে আসে, তখন বিছানায় যাওয়ার অর্থ হল - আমাদের আরও দ্রুত ঘুমিয়ে পরার সম্পর্ক বিছানা = ঘুম শক্তিশালী হয়। আমরা যদি ক্লান্ত হয়ে ঘুমাতে যাই, তখন আমাদের ঘুমিয়ে পরতে সময় লাগবে এবং এতে সেই দুঃস্থচক্র থর থর করে এগিয়ে গিয়ে বিছানা = জাগ্রত থাকাকে শক্তিশালী করে।	শুধু ক্লান্ত হলে ঘুমাতে না গিয়ে বরং আমরা ঘুমের শারীরিক লক্ষণ অনুভব না করা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। নিজের শোবার সময় খামখেয়ালী করে সেট করবেন না বা আপনার জীবনসঙ্গী বিছানায় চলে গেছেন বলেই আপনি বিছানায় যাবেন না। আপনার যতক্ষণ পর্যন্ত না ঘুম পাবে, ততক্ষণ পর্যন্ত জেগে থাকুন।	

পর্যায় 2

সময়সূচী নির্ধারণ করে আপনার প্রথম পরিবর্তন শুরু করুন, এখনই সময়সূচী স্থির করে আপনার পরিবর্তন শুরু করার সময় হয়েছে।



আপনাকে এই চর্চার সাথে লেগে থাকতে হবে, এমনকি যদি এটি অস্থায়ীভাবে আপনার ঘুমের গুণগত মান বা পরিমাণ হ্রাস করে, তবুও লাগে থাকতে হবে।

পরিবর্তন করার জন্য পরিবর্তন 1 হিসাবে চিহ্নিত করে **উদ্দীপক নিয়ন্ত্রণ ওয়ার্কশিটে** তফশিলভুক্ত করুন। এখন আপনি কীভাবে এই পরিবর্তন আনতে পারবেন, সে সম্পর্কে অন্তত এক সপ্তাহের জন্য চিন্তা করুন। আপনি যতটা পারেন সুনির্দিষ্ট হন এবং আমি **কীভাবে এটি প্রয়োগ করতে পারি**, তার আওতাধীনে এটি লিখুন:

- Cপথিমধ্যে এমন কিছু বাধা আসতে পারে, তা বিবেচনায় রাখুন এবং সেই বাধাগুলো কীভাবে অতিক্রম করতে পারবেন, তাও বিবেচনা করুন। এগুলোও ওয়ার্কশিটে লিখুন।
- কিন্তু, আপনি যদি শুরু করতে আরও ক্লান্তি বোধ করেন, তাহলে মানিয়ে নেওয়ার অকেজো কৌশল অবলম্বন করতে প্রলুব্ধ হবেন না, যেমন বেশি ক্যাফিন পান করা বা দিনের বেলা হালকা ঘুম ঘুমাবেন না, যা **আনহেল্পফুল স্লিপ সাইকেলকে [অকেজো ঘুমের চক্রকে]** জাগিয়ে তোলে। এর পরিবর্তে আরাম করার চেষ্টা করুন, আপনার মনোযোগ অন্য কিছুর দিকে সরিয়ে নিয়ে চালিয়ে যান, শীঘ্রই স্থির হয়ে যাবে।
- পরিবর্তন এবং এর প্রভাব পর্যালোচনা করতে এক সপ্তাহ বা অনুরূপ সময় **স্টিমুলাস কন্ট্রোল ওয়ার্কশিটে [উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ ওয়ার্কশিটে] হাউ ডিড ইট গো [কীভাবে গেল]** ব্যাকটি ব্যবহার করুন।
- ঘুমের ডায়েরি অব্যাহত রাখুন, যাতে আপনি আপনার পরিবর্তনের প্রভাবগুলো ট্র্যাক করতে পারেন।
- আপনি যদি বিশেষভাবে ক্লান্ত বোধ করেন, তাহলে ড্রাইভিং বা অন্য কোনো ক্রিয়াকলাপ এড়িয়ে চলুন, যেগুলোতে প্রচুর মনোযোগ দেওয়ার প্রয়োজন হয়।



উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ ওয়ার্কশিট

ঘুমের পরিবর্তনগুলোকে কাজে লাগান: উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ

পরিবর্তন 1

সপ্তাহের শুরু:

কার্যে পরিণত করার জন্য নির্দিষ্ট আচরণগত পরিবর্তন:

আমি কীভাবে এটি প্রয়োগ করতে পারি:

পথিমধ্যে কী আসতে পারে:

আমি কীভাবে এটি কাটিয়ে উঠতে পারি:

এটি কেমন হলো? (কী কী ভালো হয়েছে? কী কী ভালো হয়নি? পথিমধ্যে কী পাওয়া যায়? আমি কীভাবে এটি চালিয়ে নিবো?)

পরিবর্তন 2

সপ্তাহের শুরু:

কার্যে পরিণত করার জন্য নির্দিষ্ট আচরণগত পরিবর্তন:

আমি কীভাবে এটি প্রয়োগ করতে পারি:

পথিমধ্যে কী আসতে পারে:

আমি কীভাবে এটি কাটিয়ে উঠতে পারি:

এটি কেমন হলো? (কী কী ভালো হয়েছে? কী কী ভালো হয়নি? পথিমধ্যে কী পাওয়া যায়? আমি কীভাবে এটি চালিয়ে নিবো?)

পরিবর্তন 3

সপ্তাহের শুরু:

কার্যে পরিণত করার জন্য নির্দিষ্ট আচরণগত পরিবর্তন:

আমি কীভাবে এটি প্রয়োগ করতে পারি:

পথিমধ্যে কী আসতে পারে:

আমি কীভাবে এটি কাটিয়ে উঠতে পারি:

এটি কেমন হলো? (কী কী ভালো হয়েছে? কী কী ভালো হয়নি? পথিমধ্যে কী পাওয়া যায়? আমি কীভাবে এটি চালিয়ে নিব ?)

পর্যায় 3 - আরও পরিবর্তন করুন



আপনার দ্বিতীয় পরিবর্তনের পরিকল্পনা করুন

আপনি আপনার প্রথম পরিবর্তনের দোলে দোলায়িত হওয়ার পর, আপনার দ্বিতীয় পরিবর্তন শুরু করার জন্য একটি তারিখ নির্ধারণ করতে **উদ্দীপক নিয়ন্ত্রণ ওয়ার্কশিটটি** ব্যবহার করুন। প্রথম পরিবর্তনটি চালু রাখা নিশ্চিত করুন।

আবার, বিশেষভাবে আপনার পরিবর্তনের প্রভাবগুলো ট্র্যাক করতে, ঘুমের ডায়েরি ব্যবহার করতে থাকুন এবং এক সপ্তাহ বা অনুরূপ সময়ে এই নতুন পরিবর্তনটি পর্যালোচনা করতে **উদ্দীপনা নিয়ন্ত্রণ ওয়ার্কশিটটি** ব্যবহার করুন।

আপনার পরিবর্তনগুলো যোগ করতে থাকুন

প্রয়োজন অনুসারে আরও অন্যান্য পরিবর্তন যোগ করতে থাকুন, প্রথমটি চালু রাখা নিশ্চিত করুন!, যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি সমস্ত প্রাসঙ্গিক পরিবর্তন সাধন না করেন এবং/অথবা আপনার ঘুম আপনার জন্য 'স্বাভাবিক' না হয় - যেটি প্রথমে আসে! মনে রাখবেন, অভ্যাস পরিবর্তন করা একটি ম্যারাথন দৌড় - সবেগে দৌড় [স্প্রিন্ট] নয়, এই পরিবর্তনগুলোকে ধীরে ধীরে এবং অবিচলিতভাবে গড়ে তোলা ভালো, তাতে আপনি সেগুলো বজায় রাখতে সক্ষম হবেন। আপনার ঘুমের পরিবর্তন দেখতে শুরু করার আগে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগাটা অস্বাভাবিক নয়। কিন্তু অধ্যবসায় চালিয়ে যান!

ঘুম সীমিতকরণ

ঘুম সীমিতকরণ কীভাবে ঘুমের উন্নতি ঘটায়?

যদিও মনে হতে পারে যে, আমরা বিছানায় থাকার সময় বিশ্রামের বেশি সুযোগ পাচ্ছি, খুব তাড়াতাড়ি বিছানায় যাওয়া এবং যখন প্রয়োজন হয় না - তখন বিছানায় গেলে অহেতুক **বিছানা = জাগ্রত থাকার সংযুক্তিকে** শক্তিশালী করা হতে পারে। যাদের ঘুম খারাপ হয়, তারা প্রায়ই জানায় যে, তারা অনেক সময় বিছানায় থাকে, তবে বেশি সময় ঘুমায় না। এর অর্থ হলো, তাদের ঘুম খুব মানসম্পন্ন নয়। ঘুম সীমিতকরণ আপনি বিছানায় যে সময় ব্যয় করেন, তা আপনি ঘুমিয়ে থাকা গড় সময়ের চেয়ে কিছুটা কমিয়ে দেয়। একই সময়ে বিছানায় যাওয়া এবং প্রতিদিন একই সময়ে ঘুম থেকে উঠা আপনার শরীরকে এই সময়ের জন্য অভ্যস্ত করে তুলতে সাহায্য করে এবং আপনার শরীর নিজে থেকে মানিয়ে নিতে কাজ করে।

ফলে আপনি যখন বিছানায় যাবেন, তখন আপনি আরও দ্রুত ঘুমিয়ে পড়তে শুরু করবেন, আরও নিশ্চিত্তে ঘুমাবেন এবং ঘন ঘন ঘুম ভাঙবে না। এর অর্থ হলো, আপনি বিছানায় জেগে না থেকে বেশি সময় ঘুমিয়ে কাটাচ্ছেন, তাই আপনার ঘুম আরও ভালো হয়েছে। আপনার ভালো ঘুম হওয়ার স্তর নির্দিষ্ট মাত্রায় পৌঁছে গেলে, বিছানায় থাকার কাল আপনার জন্য সঠিক স্তরে স্থির হয়ে যাবে।

এ সময় আপনার ঘুমের সুযোগ সাময়িকভাবে হ্রাস পাবে, এর ফলে হালকা ঘুম থেকে বঞ্চিত হতে পারেন, যা দিনের ক্লান্তি বা তন্দ্রাচ্ছন্নতার কারণ হতে পারে।

তবে সময়ের সাথে সাথে অস্থায়ী ঘুম থেকে বঞ্চিত হওয়ার অর্থ হলো, আপনার ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বৃদ্ধি পাবে, এবং এই প্রয়োজনটি আপনার নির্ধারিত ঘুমের কাছাকাছি সময় প্রকৃতপক্ষে শক্তিশালী হতে শুরু করবে।

সতর্কতা!

ঘুম সীমিতকরণ সবার জন্য উপযুক্ত নয়, তাই নিচের কোনো বিষয় আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হলে, তাতে মনোযোগ দিন:

- আপনি কী আপনার চরম মেজাজ পরিবর্তন বা তীব্র শক্তি বা চিন্তার ছোট্ট ছোট্ট সময়কাল অনুভব করেন? কোনো স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার কি কখনও আপনাকে বলেছেন যে, আপনি হয়তো ম্যানিয়া সমস্যায় ভুগছেন।
- আপনি কী কখনও পড়ে গিয়েছেন?
- আপনার রাতের বেলা ঘুমানোর সুযোগ কি কম (যেমন কোনো বাচ্চা আছে বা রাতের বেলা এমন কারো পরিচর্যার দায়িত্ব পালন করেন, যার পরিচর্যা প্রয়োজন)?
- আপনি কি কোনো ভারী যন্ত্রপাতি চালান বা এমন একটি কাজ করেন, যার জন্য আপনাকে সতর্ক থাকতে হয় (যেমন লরি চালক, পাইলট)?

আপনি যদি উপরের কোনো কিছু করেন, তাহলে আপনাকে সহায়তাকারী ব্যক্তির কাছে উল্লেখ করার কথা বিবেচনা করুন অথবা অন্য কাউকে সাহায্যের জন্য বলুন - যিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন বলে আপনি মনে করেন, যেমন G.P বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবার পেশাদার।



আমি কীভাবে ঘুম সীমিতকরণ ব্যবহার করতে পারি?

ঘুম সীমিতকরণ বহু হিসাব-নিকাশের সাথে জড়িত এবং তাই এটি করা বেশ কঠিন বলে মনে হতে পারে। আশা করি এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করলে, এটি আরও সহজবোধ্য হবে। তবে আপনি যদি মুশকিলে থাকেন, তাহলে আপনাকে সাহায্যকারী ব্যক্তি (যদি প্রাসঙ্গিক হয়), বন্ধু-বান্ধব অথবা পরিবারের কোনো সদস্যদের সাথে কথা বলুন।

শুরু করা যাক

পর্যায় 1 - ঘুমের ডায়েরি



আপনি যদি ইতিমধ্যে সাম্প্রতিক একটি স্লিপ ডায়েরি পূরণ করে থাকেন, তবে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। যদি না করে থাকেন, তবে একটি **ঘুমের ডায়েরি** পূরণ করতে এক বা দুই সপ্তাহ সময় ব্যয় করুন। আপনার ঘুমের ডায়েরির অংশ হিসাবে আপনি আপনার **রাতের ঘুমের সময় (মিনিটে)** হিসাব করুন। মনে রাখবেন, আপনি যদি এক্ষেত্রে মুশকিলে পড়েন, তবে আপনার সাহায্যকারী আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারে।

পর্যায় 2 - আপনার গড় ঘুমের সময় হিসাব করুন

আপনার সাপ্তাহিক **গড় ঘুমের সময়** হিসাব করতে, আপনার রাতের ঘুমের সময় ব্যবহার করুন। প্রতি রাতের ঘুমের সময় (মিনিটে) যোগ করে এটি করুন এবং আপনি আপনার ডায়েরিতে যতগুলো রাত লিখে রেখেছেন, সেই সবগুলো রাতের সংখ্যা দিয়ে ভাগ করুন।

ইউসুফের উদাহরণ - গড় ঘুমের সময়

আমরা যদি সপ্তাহের প্রতিটি রাত থেকে ইউসুফের ঘুমের ডায়েরি লিখে রাখা রাতের ঘুমের সময় যোগ করি, তবে তা হবে 2340 মিনিট। এটিকে 7 দিয়ে ভাগ করুন (যেহেতু তিনি 7 রাতের জন্য ডায়েরিটি লিখে রেখেছিলেন) এবং সেখানে গড় ঘুমের সময় 334 মিনিট (বা 5 ঘন্টা 34 মিনিট)।

দিন 1 বৃহস্পতিবার	দিন 2 শুক্র	দিন 3 শনি	দিন 4 রবি	দিন 5 সোম	দিন 6 মঙ্গল	দিন 7 বুধ	মোট	মোট ÷ 7
300m	330m	390m	375m	300m	315m	330m	340m	334m

পর্যায় 3:

বিছানার প্রেসক্রিপশনে [পরামর্শ পত্র] আপনার সময় হিসাব করুন

এখন এবং আপনার পরবর্তী চেক-ইন-এর সময়ের মধ্যে প্রতি রাতে কতটা সময় আপনার বিছানায় কাটানো উচিত, তা হলো **আপনার বিছানার প্রেসক্রিপশনে সময়**। আপনি আপনার **গড় ঘুমের সময়ের** সাথে 30 মিনিট যোগ করে আপনি আপনার **বিছানার প্রেসক্রিপশনে সময়** হিসাব করেছেন। এই হিসাব শেষ হয়ে গেলে এটিকে আপনি এখন **ঘুম সীমিতকরণ ওয়ার্কশিটে** লিখুন। এটি মিনিটে এবং ঘন্টায় রেকর্ড করলে ভালো হবে। বিছানা যাওয়ার নির্দিষ্ট সময় এবং ঘুম থেকে ওঠার সময় নির্ধারণ করতে আপনার **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন** ব্যবহার করুন, এবং ওয়ার্কশিটে এগুলোর একটি নোট করুন। আপনার বিছানায় গিয়ে ঘুমানোর সময় এবং ঘুম থেকে উঠার সময় নির্ধারণ করার সময় চিন্তা করুন যে, আপনি কীভাবে এগুলোকে আপনার জীবনধারার সাথে মানানসই করতে পারবেন।

সতর্কতা!

আপনার হিসাবে বিছানায় ঘুমানোর সময় কখনই 5 ঘন্টার(300 মিনিট) কম হওয়া উচিত হবে না।



ইউসুফের উদাহরণ

ইউসুফের গড় ঘুমের সময় ছিল 334 মিনিট (5 ঘন্টা 34 মিনিট)। **বেড প্রেসক্রিপশনে তার সময়** পেতে 30 মিনিট যোগ করা হয়েছিল।

সুতরাং ইউসুফের টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন হল 364 মিনিট (6 ঘন্টা 4 মিনিট)।

আপনি হয়তো ভাবছেন যে, প্রতি রাতে বিছানায় কাটাতে এটি খুব বেশি সময় বলে মনে হচ্ছে না, বিশেষ করে যদি আপনি এই মুহূর্তে বিছানায় অনেক বেশি সময় কাটাতে থাকেন। কিন্তু, আপনার টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন আপনাকে প্রতি রাতে আপনি যে পরিমাণ ঘুমাচ্ছেন তার চেয়ে বেশি সময় বিছানায় কাটাতে দেয়।

পর্যায় 4:

টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনে থাকা আপনার সময়কে কাজে লাগান।

এখন আপনার বিছানায় যাওয়ার নির্ধারিত সময় এবং ঘুম থেকে উঠার নির্ধারিত সময় ঠিক রেখে আপনার **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন** বাস্তবায়ন করুন। এটি কঠিন লাগতে পারে, কারণ আপনি হয়তো কিছু বাধার সম্মুখীন হতে পারেন, যা আপনার লেগে থাকার প্রচেষ্টাকে কঠিন করে দিতে পারে। এই বাধাগুলো বিবেচনা করুন এবং কীভাবে আপনি **ঘুম সীমিতকরণ ওয়ার্কশিটে** সেগুলো কাটিয়ে উঠতে পারেন, তা নিয়ে ভাবুন। আপনি হয়ত আপনাকে যিনি সাহায্য করছেন, তার সাথে, বন্ধু বা পরিবারের কোনো সদস্যদের সাথে এগুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। আপনার **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন** কার্যকর রাখায়, আপনি **স্লিপ ডায়েরি** ব্যবহার করা চালিয়ে যান।



ঘুমের পরিবর্তনগুলোকে কার্যকর করা: ঘুম সীমিতকরণ সপ্তাহ শুরু হচ্ছে

এই ওয়ার্কশিটটি পূরণে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার সম্পন্ন করা ঘুমের ডায়েরি ব্যবহার করতে হবে।

আপনি গত সাত দিনে কত ঘন্টা ঘুমিয়েছেন, তা যোগ করে আপনার গড় সাপ্তাহিক মোট ঘুমের সময় (TST বা টোটেল স্লিপ টাইম) হিসাব করুন এবং এটিকে সাত দিয়ে ভাগ করে নিচের বাক্সে রাখুন। তারপর আপনার গড় সাপ্তাহিক মোট ঘুমের সময়ের সাথে 30 মিনিট যোগ করে আপনার নতুন টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন (TIB) হিসাব করুন, এবং তা নীচের বাক্সে লিখুন।

সাপ্তাহিক গড় মোট ঘুমের সময়:		টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন:	
-------------------------------	--	---------------------------	--

আপনার টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন হল আগামী সপ্তাহে আপনি কতকাল বিছানায় কাটাবেন, তার সাকল্য সময়। আপনি কখন ঘুম থেকে উঠতে চান, তা রেকর্ড করুন (এটি অন্যান্য দিনের মত একই সময় রাখুন রাখুন) এবং তারপরে আপনার বিছানায় যাওয়ার সময় নির্ধারণ করার জন্য এটি থেকে আপনার টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন বিয়োগ করুন।

জেগে ওঠার সময়:		ঘুমানোর সময়:	
-----------------	--	---------------	--

পরের পুরো সপ্তাহ উপরে যেভাবে রেকর্ড করে রেখেছেন, সেভাবে আপনার ঘুমানোর সময় এবং জেগে ওঠার সময় ঠিক রেখে মেনে চলুন, ঘুমের ডায়েরিটি পূরণ করতে থাকুন যাতে আপনার মোট ঘুমের সময় ট্র্যাক করা যায়। আপনার ঘুমানোর সময় ও জেগে উঠার সূচি ঠিক রেখে মেনে চলার সময় অন্য কোনো বাঁধা আসবে কিনা, তা নিয়ে ভাবতে এই ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করুন, এবং এই বাঁধা কাটিয়ে উঠতে আপনাকে কী সাহায্য করতে পারে?

আমার পরিকল্পিত ঘুমানো এবং জেগে উঠার সময়ে সম্ভাব্য বাধা:	এই বাধাগুলো অতিক্রম করতে আমাকে কী সাহায্য করতে পারে?

আপনার ঘুমানোর ও ঘুম থেকে উঠার নির্দিষ্ট সময়ে বিছানায় যাওয়া ও জেগে উঠার এক সপ্তাহ পর, আপনার টিআইবি [TIB] প্রেসক্রিপশন সমন্বয় করা দরকার কিনা, তা আপনার ঘুমের নিপুনতা হিসাব করে দেখুন। প্রথমে আপনাকে আপনার সাম্প্রতিক ঘুমের ডায়েরির উপর ভিত্তি করে আপনার গড় সাপ্তাহিক TST পুনরায় হিসাব করতে হবে, তারপর নিম্নলিখিত সূত্রটি ব্যবহার করে ঘুমের নিপুনতা হিসাব করতে হবে:

$$(\text{গড় সাপ্তাহিক TST} \div \text{TIB প্রেসক্রিপশন}) \times 100$$

সাপ্তাহিক গড় টিএসটি [TST]	÷	টিআইবি [TIB] প্রেসক্রিপশন	=	x100

এটি আপনাকে একটি শতাংশের হার দেবে। যদি এই শতাংশের হার 85% এর নিচে হয়, তাহলে প্রাথমিক টিআইবি প্রেসক্রিপশন 15 মিনিট কমিয়ে দিন। যদি শতাংশের হার 85% থেকে 89% এর মধ্যে হয়, তবে প্রাথমিক টিআইবি প্রেসক্রিপশন একই রাখুন। যদি শতাংশের হার 90% বা তার বেশি হয়, তাহলে প্রাথমিক TIB প্রেসক্রিপশনে 15 মিনিট যোগ করুন।

পর্যায় 5 - আপনার ঘুমের নিপুণতা হিসাব করুন

আপনার **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন** ব্যবহার করে এক বা দুই সপ্তাহ অতিবাহিত করার পর, **ঘুম সীমিতকরণ** ওয়ার্কশিট ব্যবহার করে আপনার **ঘুমের নিপুণতা** গণনা করুন। আপনি বিছানায় কত শতাংশ সময় ঘুমিয়ে কাটিয়েছেন, তা হলো আপনার **ঘুমের নিপুণতা**।

আপনার **সর্বশেষ স্লিপ ডায়েরি** ব্যবহার করে, আপনি যে-সময়ের জন্য **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন** ব্যবহার করছেন, তার জন্য আপনার **গড় ঘুমের সময়** হিসাব করতে হবে।

তারপর আপনার **গড় ঘুমের সময়কে** (মিনিটে) আপনার **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনে** দিয়ে ভাগ করে (মিনিটে) আপনি আপনার **ঘুমের নিপুণতা** হিসাব করতে পারবেন। এখন এই সংখ্যাকে 100 দিয়ে গুণ করুন, তারপর এই ভাগফলকে উপরের বা নিচের কাছাকাছি পূর্ণ সংখ্যায় বৃত্তাকার করুন।

ইউসুফের ঘুমের নিপুণতা

ইউসুফ তার **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনে** 364 মিনিট 7 দিনের জন্য প্রয়োগ করেন। এই সময়ে তিনি একটি নতুন ঘুমের ডায়েরি রাখেন এবং হিসাব করে দেখেন তার গড় ঘুমের সময় ছিল 295 মিনিট।

তার ঘুমের নিপুণতা হিসাব করতে:

ইউসুফের গড় ঘুমের সময় = 295 মিনিট

ইউসুফের টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন = 364 মিনিট

(ঘুমের গড় সময় ÷ টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন) x 100

$(295 \div 364) \times 100 = 81\%$



পর্যায় 6

একটি নূতন টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন তৈরি করতে আপনার ঘুমের নিপুণতা ব্যবহার করুন

আগামী সপ্তাহ দুইয়ের জন্য একটি নূতন **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন** (এবং ঘুমানো ও জাগার সময়) তৈরি করতে আপনার **ঘুমের নিপুণতা** ব্যবহার করুন যদি আপনার ঘুমের নিপুণতা হয়:

- 85% এর নিচে, তাহলে প্রাথমিক **টিআইবি প্রেসক্রিপশন** 15 মিনিট কমিয়ে দিন।
- যদি শতাংশের হার 85% থেকে 89% এর মধ্যে হয়, তবে প্রাথমিক **টিআইবি প্রেসক্রিপশন** একই রাখুন।
- 90% বা তার বেশি হলে, **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনে** 15 মিনিট যোগ করুন

ইউসুফের জন্য টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশন তৈরি করা হচ্ছে

- গত সপ্তাহে ইউসুফের **ঘুমের নিপুণতা** ছিল 81%। সুতরাং তিনি বিছানায় থাকা সময়ের মধ্যে 81% ঘুমিয়ে ছিলেন।
- ঘুমের নিপুণতা 85% এর কম হওয়ায়, ইউসুফের টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনের সময় 15 মিনিট কমিয়ে 351 মিনিট (5 ঘন্টা 51 মিনিট) করা হয়েছে।
- প্রতি দিনের জন্য নতুন ঘুমানোর সময় এবং ঘুম থেকে উঠার সময় নির্ধারণ করা হয়েছে এবং **ঘুম সীমিতকরণের একটি নতুন ওয়ার্কশিট** রেকর্ড করা হয়েছে।

পর্যায় 7 - টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনে নতুন সময় প্রয়োগ করুন এবং ঘুমের ডায়েরি লেখা চালিয়ে যান।

আপনার **টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনের** নতুন সময়কে অ্যাকশনে নিয়ে আসেন এবং কোনো অগ্রগতি হয়েছে কিনা, তা বুঝতে ও আপনার রাতের এবং গড় ঘুমের সময় ট্র্যাক করতে একটি নতুন **ঘুমের ডায়েরি** লেখা শুরু করুন।

পর্যায় 8 - প্রতিফলিত করুন এবং পুনরাবৃত্তি করুন

আপনার নতুন **স্লিপ ডায়েরি** দেখার পর আপনি কী লক্ষ্য করলেন? আপনার ঘুম যদি বাড়ে, তবে অসাধারণ - এটি চালিয়ে যান! আপনি যদি এখনও সে পর্যায়ে পৌঁছাতে না পারেন, তাহলে আপনার **ঘুমের নিপুণতার** হিসাব নিশ্চিত করে ঘুম সীমিতকরণ চালিয়ে যান এবং প্রতি সপ্তাহে বা দুই সপ্তাহে আপনার **টাইম ইন বেশ প্রেসক্রিপশন** সমন্বয় করে ঠিকঠাক করে নিন।

আপনার টাইম ইন বেড প্রেসক্রিপশনে লেগে থাকতে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ।

- ঘুম সীমিতকরণ কীভাবে কাজ করে তা নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন।
- মনে রাখবেন যে, যদিও এই পদ্ধতিটি স্বল্পমেয়াদে অস্বস্তিকর মনে হতে পারে, কিন্তু দীর্ঘমেয়াদে এটি খুব কার্যকর হতে পারে এবং আপনাকে আরও ভালোভাবে ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনি যদি কারো সাথে বিছানা শেয়ার করেন, তবে তাকে আপনার নতুন ঘুমানোর সময় এবং ঘুম থেকে উঠার সময় সম্পর্কে আলাপ করে জানিয়ে দিন। কারণ এ সময়সূচী তাকে প্রভাবিত করতে পারে। তাকে যুক্তি ব্যাখ্যা করে বলুন এবং আশ্বস্ত করুন যে, পরিবর্তনগুলো স্থায়ী নয়, তবে তা সাহায্য করতে পারে।
- আপনার ঘুমানোর সময় নির্ধারণ করা মানে যদি স্বাভাবিকের চেয়ে দেরি করে জেগে থাকা বুঝায়, তাহলে ঐ সময় সোফায় ঘুমিয়ে পড়া থামাতে কী করতে পারেন, তা নিয়ে চিন্তা করুন।
- আপনার ঘুম থেকে উঠার সময় যদি স্বাভাবিকের চেয়ে আগে হয়, তবে সকালে উঠতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য কিছু চিন্তা করুন। উদাহরণস্বরূপ একটি চমৎকার নাস্তার পরিকল্পনা করা অথবা প্রাতঃভ্রমণের জন্য বের হয়ে যাওয়া।
- মনে রাখবেন যে, চর্চা চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। **ঘুমের বিধিনিষেধ** যতটা সম্ভব কার্যকর করার জন্য আপনাকে প্রতি রাতে সম্মত ঘুমানোর সময় এবং জেগে উঠার সময়কে মনে চলতে হবে।

এই পর্যন্ত আসার জন্য স্বাগতম!

আমরা আশা করি, আপনি রাতে ভালো ঘুম হওয়ার উপকার পেয়ে আপনার কঠিন পরিশ্রমের ফল পেতে শুরু করেছেন। পরিবর্তনগুলোর প্রয়োগ করা চালিয়ে গেলে আপনার সুবিধাগুলো বজায় রাখতে সাহায্য করবে, যদিও আমরা জানি যে, কখনও কখনও এই পরিবর্তনগুলো স্লাইড [পিছলিয়ে যাওয়া] হতে শুরু করতে পারে।

আপনার ঘুমের অর্জন বজায় রাখার জন্য পুরানো, অকেজো অভ্যাসগুলো ফিরে না আসার দিকে নজর রাখা আবশ্যিক। ওয়ার্কবুকে পূর্বে পূরণ করা **দুইচক্রটি** পুনরায় দেখার জন্য কিছু সময় ব্যয় করুন। আপনার পুরানো অহেতুক ঘুমের অভ্যাস এবং এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করার পর থেকে আপনি যে পরিবর্তন সাধন করেছেন, তা দিয়ে নিচের **মাই চেকিং ইন ওয়ার্কশিটের** 'বেসলাইন' কলামটি পূরণ করুন। আপনার ঘুম কেমন হয়েছে, তা যাচাই করার জন্য এবং ঘুমের কোনো অকেজো অভ্যাস ফিরে আসে কিনা, তাতে নজরদারি করার জন্য একটি পর্যালোচনার তারিখ নির্ধারণ করুন (যেমন মাসে একবার)। আপনার সৃষ্ট কোনো পরিবর্তন যদি পিছলে পড়তে শুরু করে, তাহলে কিভাবে আপনি এগুলোকে আগের জায়গায় রাখতে পারবেন, সেই বিষয়টি বিবেচনা করতে শুরু করুন।

চেকিং ইন

আমি প্রতি _____ সপ্তাহে আমার অগ্রগতি পর্যালোচনা করব।

আমার প্রথম চেক-ইনের তারিখ হবে: _____



বেসলাইনের তারিখ:	চেক-ইনের 1 তারিখ:	চেক-ইনের 2 তারিখ:	চেক-ইনের 3 তারিখ:
আমার ঘুম কেমন হয়, 0 (ভয়ংকর) থেকে 10 (অসাধারণ) পর্যন্ত?	আমার ঘুম কেমন হয়, 0 (ভয়ংকর) থেকে 10 (অসাধারণ) পর্যন্ত?	আমার ঘুম কেমন হয়, 0 (ভয়ংকর) থেকে 10 (অসাধারণ) পর্যন্ত?	আমার ঘুম কেমন হয়, 0 (ভয়ংকর) থেকে 10 (অসাধারণ) পর্যন্ত?
আমার অকেজো ঘুমের অভ্যাস ছিল:	আপনি কি সম্প্রতি এইগুলোর মধ্যে কোনো কিছু লক্ষ্য করেছেন?	আপনি কি সম্প্রতি এইগুলোর মধ্যে কোনো কিছু লক্ষ্য করেছেন?	আপনি কি সম্প্রতি এইগুলোর মধ্যে কোনো কিছু লক্ষ্য করেছেন?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
আমার করা সাহায্যকর পরিবর্তনগুলো হলো:	এগুলো কি এখনো কার্যকর আছে?	এগুলো কি এখনো কার্যকর আছে?	এগুলো কি এখনো কার্যকর আছে?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

এরপর কি?

আপনি যদি দেখেন যে, আপনি এখন অনেক ভালো ঘুমাচ্ছেন এবং রাতে আপনার ভালো ঘুম হয়, তাহলে সেটা দারুণ। এই ওয়ার্কবুকে দিয়ে কাজ করার মাধ্যমে আপনি নিজে নিজে এটি করতে পেরেছেন বলে নিজেকে নিজে অভিনন্দিত করুন।

তবে আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে, আপনার কৃত পরিবর্তনগুলো যদি আবার পিছলে যেতে শুরু করে আপনার ঘুম আবার ব্যাহত হয়, তখন এটি আপনার জন্য অনেক হতাশাজনক হবে। যদি এটি ঘটতে থাকে, তবে আবারও সাহায্য চাওয়ার কথা বিবেচনা করুন।

অধিকতর সহায়তা

এই ওয়ার্কবুকটি সহায়ক না হলে আপনি অধিকতর সহায়তার জন্য বিভিন্ন উৎসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনি যদি সহায়তা চান, তবে আপনি যে এই ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করেছেন, তা নিশ্চিতভাবে উল্লেখ করবেন। কারণ এর কিছু অংশ হয়তো কোনো অতিরিক্ত অন্তর্নিহিত কারণ চিহ্নিত করতে সাহায্য করতে পারে।

- আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনার ঘুমের সমস্যাগুলোর ব্যাপারে অন্য কোনো সম্ভাব্য কারণ বা অন্য কোনো সমাধান আছে কিনা, তা বিবেচনা করতে সক্ষম হবেন।
- আপনি যদি আপনার দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য চিকিৎসা গ্রহণ করেন, তবে পরবর্তী আপনার পর্যালোচনাতে স্বাস্থ্যসেবা টিমের কাছে আপনার ঘুমের সমস্যাটি উত্থাপন করুন। আপনার ঘুমের সমস্যা হয়তো আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থা বা চিকিৎসার সাথে সম্পর্কিত অন্য কোনো কারণে হতে পারে। এক্ষেত্রে আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা দল এই সমস্যা সমাধান করতে সক্ষম হতে পারেন।
- অধিকতর তথ্যের উৎসসহ NHS থেকে বিশ্বাসযোগ্য তথ্য এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/>

লেখক

সোফি ব্রুকস [Sophie Brooks] হলেন সাইকোলজিক্যাল থেরাপিস প্র্যাকটিস (এলআইসিবিটি - LICBT) ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর) এর স্নাতকোত্তর সার্টিফিকেটের প্রভাষক ছিলেন; মনোবিজ্ঞান বিভাগ, এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়। এই ওয়ার্কবুকটি তৈরি করার সময় তিনি এই পজিশনে ছিলেন। তিনি লো-ইন্টেনসিটি CBT স্কিল এবং ইন্টারভেনশন: এ প্র্যাকটিশনার ম্যানুয়ালে 'স্টেপস টু এ গুড নাইটস স্লিপ' অধ্যায়ের লেখক। সোফি একটি IAPT সার্ভিসের আওতায় একজন মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা প্র্যাকটিশনার হিসাবে কাজ করেছেন এবং এই ওয়ার্কবুকটির কাজ সমাপ্ত হওয়ার পর থেকে তিনি ডেভনের IAPT সার্ভিসে PWP হিসাবে প্র্যাকটিস করতে ফিরে যান।

ইলেইন নর্টন [Elaine Norton] হলেন CEDAR-এর আওতায় সাইকোলজিক্যাল থেরাপি প্র্যাকটিস (LICBT)-এর স্নাতকোত্তর সার্টিফিকেটের একজন প্রভাষক; মনোবিজ্ঞান। পিডব্লিউপি [PWP] প্রশিক্ষণ কর্মসূচিতে সহায়তা করার জন্য টিমে যোগদান করার আগে এলেন একটি IAPT সার্ভিসের আওতায় PWP হিসাবে কাজ করেছেন।

প্রফেসর পল ফারান্ড [Professor Paul Farrand], হচ্ছেন লো-ইন্টেনসিটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (LICBT) [এলআইসিবিটি]-এর পরিচালক, তাঁর এই পোর্টফোলিয়ো হচ্ছে CEDAR-এর আওতায়; মনোবিজ্ঞান। তার চিকিৎসা এবং গবেষণায় প্রধান আগ্রহ হলো এলআইসিবিটি [LICBT], বিশেষ করে লিখিত এবং মোবাইল ফোনের আপ ফরম্যাটে। শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের নিয়ে তার গবেষণা এবং ক্লিনিকাল প্র্যাকটিসের উপর ভিত্তি করে, পল বিষমতা এবং দুশ্চিন্তার জন্য লিখিত CBT স্ব-সহায়ক হস্তক্ষেপের উপর ব্যাপক পরিসর তৈরি করেছেন। তিনি আসন্ন লো-ইন্টেনসিটি CBT স্কিল এন্ড ইন্টারভেনশন: এ প্র্যাকটিশনার ম্যানুয়াল (2020)-এর এডিটর [সম্পাদক], এটি LICBT-তে একজন প্র্যাকটিশনার পর্যায়ের মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচির দক্ষতা বাড়ানোর জন্য SAGE দ্বারা প্রকাশিত একটি ট্রেইনিং ম্যানুয়াল। তিনি এই ক্ষেত্রগুলোর সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের সাথে যুক্ত বেশ কয়েকটি জাতীয় হেলথ ইম্প্রভিং এক্সেস তো সাইকোলজিক্যাল থেরাপিজ (IAPT) প্রোগ্রামের বিশেষজ্ঞ উপদেষ্টা, এছাড়া তিনি জাতীয় স্তরের কমিটির সদস্য, যিনি সাইকোলজিক্যাল থেরাপি (IAPT) প্রোগ্রামের সাথে যুক্ত এবং আন্তর্জাতিক স্তরে LICBT-তে বিশ্বব্যাপী উন্নয়নের বিষয়ে বৃহত্তর মনস্তাত্ত্বিক থেরাপির কর্মীবাহিনী বিকাশে নিয়োজিত।

কপিরাইট © এক্সেটার ইউনিভার্সিটি [2021] (CEDAR এর মাধ্যমে কাজ করছে; মনোবিজ্ঞান বিভাগ)। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

নিচে উল্লিখিত বিষয় ব্যতীত, এই প্রকাশনার কোনো অংশ মালিকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত ইলেকট্রনিক মাধ্যম বা অন্য কোনো মাধ্যমে প্রকাশ, অনুবাদ, সংরক্ষণ বা প্রেরণ করা যাবে না। আপনি যদি উৎস স্বীকার করেন, তবে আপনি আপনার ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য এবং/অথবা শুধুমাত্র আপনার ব্যক্তিগত ক্লিনিকে ব্যবহারের জন্য প্রকাশনার একটি অনুলিপি ডাউনলোড করতে পারবেন। অনুগ্রহ করে জেনে রাখুন যে, যদি আপনার প্রতিষ্ঠানে সম্পূর্ণ সার্ভিসজুড়ে এই প্রকাশনাটি ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়, তবে আপনার একটি পৃথক লাইসেন্সের প্রয়োজন হবে। এই প্রকাশনাটি থেরাপি প্রতিস্থাপন করবে না, তবে এটি যোগ্য পেশাদারদের দ্বারা চিকিৎসার পরিপূরক হিসাবে ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে লিখিত এবং এটি উপযুক্ত প্রশিক্ষণের প্রতিস্থাপন নয়। কপিরাইট ধারক, লেখক বা অন্য কোনো পক্ষ - যারা এই প্রকাশনাটির প্রস্তুতি বা প্রকাশনার সাথে জড়িত, তারা দাবী করছেন না যে এখানে উল্লিখিত তথ্য প্রতিটি ক্ষেত্রে সঠিক বা সম্পূর্ণ, এবং তারা কোনও ক্রটি বা কোন কিছু বাদ পড়া বা এই ধরনের তথ্য ব্যবহার থেকে প্রাপ্ত ফলাফলের জন্য দায়ী নয়।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই ওয়ার্কবুকটি লো ইন্টেনসিটি CBT প্রোটোকলের উপর ভিত্তি করে সোফি ব্রুকস প্রণীত (2020) স্লিপ ম্যানেজমেন্ট: 'স্টেপস টু এ গুড নাইটস স্লিপ'। পি. ফারান্ডে, (ইডি) লো-ইন্টেনসিটি সিবিটি স্কিল এন্ড ইন্টারভেনশন: এ প্র্যাকটিশনার ম্যানুয়াল, সেজ। প্রোটোকলটি প্রফেসর রিচার্ড বুটজিন এবং ডক্টর মাইকেল পার্লিস, আর্থার স্পিলম্যান, লরেন কার্লসো এবং পল গ্লোভিনস্কির কাজ থেকে প্রাপ্ত ঘুমের প্রোটোকল দ্বারা অবহিত করা হয়।

এই ওয়ার্কবুক জুড়ে ব্যবহৃত দৃষ্টান্তমূলক কাজ পল ডাউলিং (ডাউলিং ডিজাইন) সরবরাহ করেছেন।