

# چنگی طرح آرام کرنا:

رات دی چنگی نیند دے لئی اقدامات



نیند دی دشواریاں تے قابو پان دے لئی عملی  
سلوک دی تھراپی ثبوت تے مبنی نقطہ نظر

## جی آیاں نوں!

اپنی نیند نوں بہتر بنان دے لئی پہلا قدم چک کے بہت چنگا کیتا۔ مدد حاصل کرنا بوت ای اوکھے اقدامات وچوں اک ہو سکدا اے!

ایہہ رات دی چنگی نیند دے لئی اقدامات دی ورک بک شواہد تے مبنی نفسیاتی نقطہ نظر تے مبنی اے جس نوں کوگنیٹو بیہیورل تھراپی (CBT) کیہا جاندا اے۔ اس توں تہانوں ایہہ سمجھن وچ مدد ملے گی کہ رات نوں چنگی نیند کس چیز توں آندی اے تے تہانوں درپیش ممکنہ مشکلات نوں پہچانن وچ مدد ملے گی جو تہانوں مخصوص مددگار تکنیکاں دے طرف ہدایت دے گی۔ ایہہ حکمت عملی بہت جئے لوکاں لئی کارآمد ثابت ہوئی اے جنہاں نوں نیند دی دشواریاں دا سامنا کرنا پیندا اے جس دا ایہناں دیاں زندگیاں تے بڑا اثر پیندا اے۔

ایس ورک بک نوں ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد دی مدد دے لئی تیار کیتا گیا اے تاکہ لوکاں نوں ایس توں زیادہ توں زیادہ فائدہ چکن وچ مدد ملے۔ ایہ اک نفسیاتی فلاح و بہبود دا پریکٹیشنر ہو سکدا اے (جس نوں اکثر PWP دے نام توں جانا جاندا اے)، جو انگلینڈ وچ نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان دے (IAPT) پروگرام وچ کم کردا اے۔ تاہم جے تہاڈے کول کوئی مدد نئیں ہیگی اے لیکن تہنوں لگدا اے کہ ورک بک مددگار ہو سکدی اے تے اس نوں آپ استعمال کرن وچ کوئی حرج نئیں اے۔

جے تسی اس ورک بک نوں استعمال کرن دا انتخاب کردے او تے تسی اس تے قابو رکھدے او کہ تسی کئی جلدی اس دے ذریعے اپنے طریقے نال کام کرن دا انتخاب کردے او۔ تاہم شواہد توں پتا لگدا اے کہ اس نقطہ نظر دے موثر ہون دا زیادہ امکان اے جدوں لوگ اس دے وچ شامل تکنیکیاں دے نال مکمل طور تے مشغول ہون تے ہر روز تھوڑا تھوڑا کام کرن دی کوشش کرن۔

## نیند دی مشکلات کی نیں؟

نیند دی دشواریاں توں مراد نیند دے مسلسل مسائل نیں جو ساڈے لئی اوہ کام کرنا مشکل بنا دیندے نیں جو سانوں کرن دی ضرورت اے یا اسی کرنا چاہندے آن۔ جدوں ایہناں تے توجہ نئیں دتی جاندی تے اوہ ساڈا موڈ خراب کر سکدے نیں تے سانوں مایوس، تھکا ہویا یا مایوس کر چھڈدے نیں۔

ایہہ مسائل ذہنی صحت دی مشکلات توں پہلاں یا بعد وچ ہو سکدے نیں تے ایہناں دا طبی حالات دے نال تجربی کیتا جا سکدا اے۔ جے ایہناں تے اوہ دیگر حالات نوں مزید خراب کر سکدے نیں۔ لہذا اپنی نیند نوں بہتر بنان نال سانوں دیگر مسائل نوں سمبھالنے وچ وی مدد مل سکدی اے جو سانوں درپیش نیں۔ چاہے تسی خاص طور تے نیند دی دشواریاں لئی مدد طلب کرن دئے ہوو یا اپنی زندگی وچ پیش آن والی دوجی چیزاں نال وی ان مشکلات دا تجربہ کرن دئے ہوو، ایہہ ورک بک تھادی نیند واپس ترتیب تے لیان وچ تھادی مدد کر سکدی اے۔



## کی اے ورک بک تہاڈے لئی اے؟

جاری رکھن توں پہلاں ایہہ شناخت کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے کہ آیا ورک بک تہاڈے لئی کام کر سکدی اے یا تہاڈی نیند دی مشکلات دوجی چیزاں دی وجہ توں ہو سکدیاں نیں۔

 براہ کرم اس دی نشاندہی کرن لئی بکسیاں تے نشان لاؤ جے تسی ہفتے وچوں گھٹ توں گھٹ دو راتاں دے لئی اس دے وچوں کسی دا تجربہ کیتا ہووے، تقریباً ایک مہینے دے لئی۔	
	سون دے لئی 'لیٹن' وچ دشواری
	رات دے دوران جاگ جانا تے دوبارہ سون دے لئی جدوجہد کرنا
	صبح سویرے بیدار ہو جانا تے فیر دوبارہ سون دے لئی جدوجہد کرنا
	جاگدے ہوئے تازہ تر محسوس نہ کرنا
	بہت تھکے ہوئے ہونا تے سارا دن جمائیاں لینا

جے کوئی ہور چیز تہاڈی نیند وچ دشواری دا سبب بنن دئی اے تے غور کرو کہ کوئی ہور بیگا اے جو تہاڈی مدد کر سکدا اے۔ جے تسی اس ورک بک نوں استعمال کر کے مدد حاصل کرن دئے او تے تسی اس شخص دے نال اپنی دیگر مشکلات تے وی غور کر سکدے او جو تہاڈے نال تعاون کرن دیا اے۔

اوہ تہانوں مشورہ دے سکدے نیں کہ آیا ایہہ ورک بک مددگار ثابت ہو سکدی اے۔ جے نئیں تے اوہ دوسرے طریقیاں تے گل کر سکدے نیں یا تہانوں مشورے یا دستیاب مدد دے دوسرے ذرائع تے بھیج سکدے نیں۔

جے تسی اتے آلے خانیاں وچوں ایک یا زیادہ تے نشان لایا اے تے ایہہ ورک بک مددگار ثابت ہو سکدی اے۔



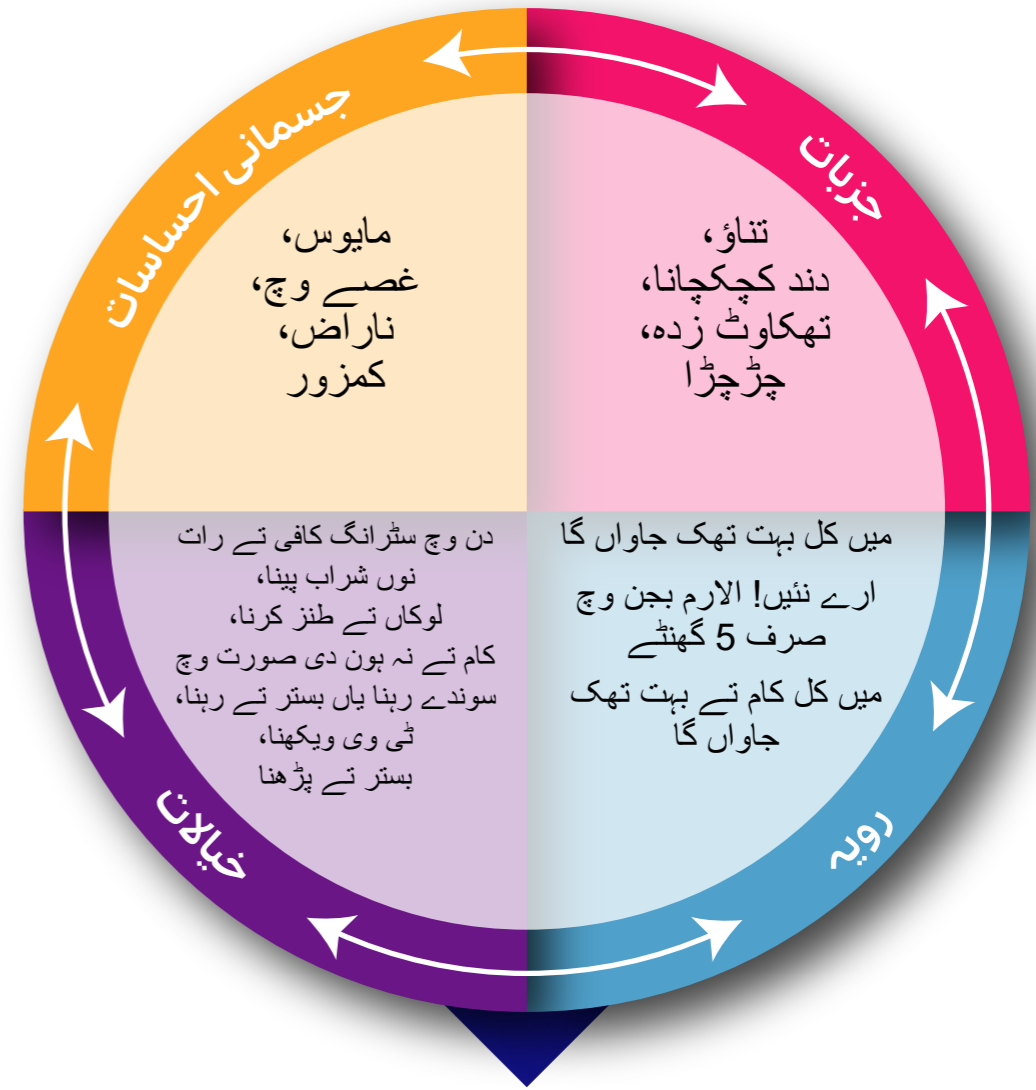
تاہم جاری رکھن توں پہلاں اس گل تے وی غور کرو کہ آیا تہاڈی نیند دی مشکلات کسی ہور چیز دی وجہ توں وی ہو سکدیاں نیں۔ مثال دے طور تے کی تہاڈا کوئی چھوٹا بچہ یا شور کرن آلے پڑوسی پیگے نیں جو تہانوں رات نوں بیدار رکھدے نیں؟ کی پریشانی تہانوں رات نوں جگائے رکھدی اے؟ کی تسی حال ہی وچ کسی دوا وچ تبدیلی کیتی اے؟

## نیند دی دشواریاں نوں سمجھنا

کوگنیٹیو بیہیورل تھراپی (CBT) ایک ثبوت تے مبنی علاج اے جو سانوں ان مشکلات نوں سمجھن وچ مدد کر سکدا اے جنہاں دا اسی سامنا کرن دئے آن تے ان چار حلقیاں دی نشاندہی کر سکدا اے جتھے اسی مددگار تبدیلیاں لیا سکدے آن۔ ایہہ تمام شعبے آپس وچ جڑے ہوئے نیں تے جے ساڈی مشکلات جاری رہن تے ایہہ ایک قابل مزمت چکر بنا سکدے نیں۔ ایک قابل مزمت نیند دے چکر دی مثال تے ایک نظر پاؤ۔

### میری صورتحال

میں رات نوں بہتر نیند دے لئی جدوجہد کرن دیاں ہاں



### اثرات

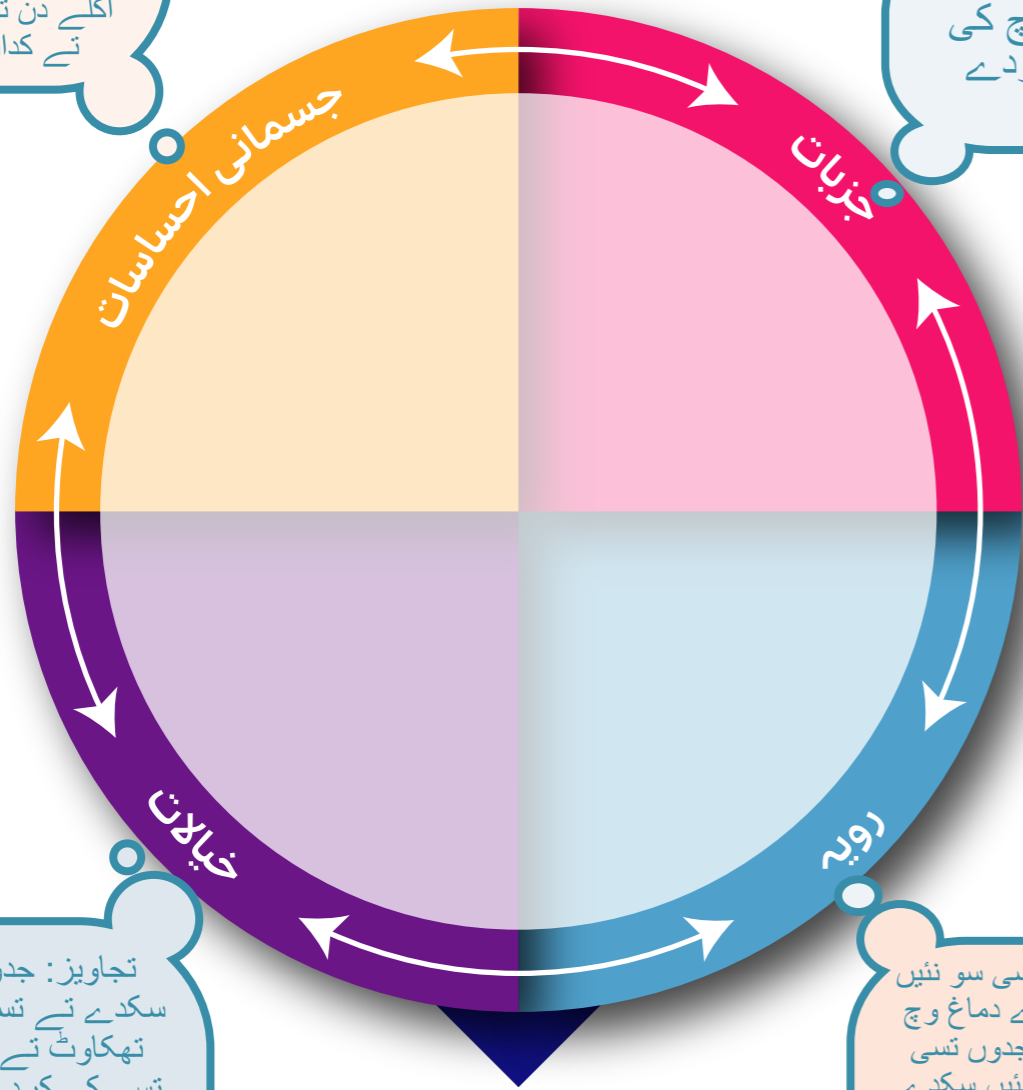
میں کام تے، گھر وچ تے اپنے رشتیاں وچ جدوجہد کرن دیا ہاں

## واقف لگدا اے؟

کی ایہہ قابل مزمت نیند دا چکر جانی پہچانیا لگدا اے؟ جے ایداں اے تے اپنے تجربے دی بنیاد تے اپنے لئی ایک شیطانی چکر مکمل کرن دی کوشش کرو۔

جے تہانوں لگدا اے کہ ایہہ مددگار ثابت ہو سکدا اے تے کسی عزیز یا دوست توں مدد طلب کرو۔ ایہہ وی یاد رکھو کہ جے تہانوں ورک بک دے ذریعے کام کرن وچ مدد دتی جان دئی اے تے تہانوں کوئی دشواری پیش آندی اے تے یقینی بناؤ کہ تسی اس دا تذکرہ کردے او۔

### میری صورتحال



### اثرات

تجاویز: جدوں تسی سو نئیں سکدے تے تہاڈے دماغ وچ کی ہوندا اے؟ جدوں تسی چنگی طرح سو نئیں سکدے اس دے اگلے دن دے بارے وچ کی خیال اے؟ (Advice: When you can't sleep, what is going on in your mind? When you can't sleep well, will you be anxious the next day? What are your thoughts about the next day?)

## کی تسی دھیان دتا کہ تمام شعبے ایک دوجے نال کداں تعامل کردے نیں؟

اس دے نتیجے وچ تہانوں نیند دی دشواریاں دا سامنا کرنا پین دیا اے جو تہانوں کمتری دی طرف لے جان دیاں نیں تے تہاڈی زندگی تے نمایاں اثر پان دیاں نیں۔

اس ورک بک دے وچ درج اقدامات دے نال مشغول ہو کے تسی اپنی نیند دی مشکلات نوں اپنے آپ حل کرنا شروع کر سکدے او تے شیطانی سائیکل نوں خود توں چکن وچ مدد کر سکدے او

تاہم چنگی خبر ایہہ ہے کہ ایہاں شعبیاں وچوں کسی ایک چہ تبدیلی کر کے دوجے نوں بہتر بنایا جا سکدا اے۔



### اگے ودن توں پہلاں---

عام نیند کداں دی ہوندی اے اس دے بارے وچ بہتر سمجھ تہاڈے لئی مددگار ثابت ہو سکدی اے۔

اس توں نیند دے بارے وچ عمومی کہاوتاں نوں چیلنج کرن تے تھکاوٹ تے نیند دے احساس دے درمیان فرق نوں سمجھن وچ مدد مل سکدی اے۔

## نیند دے بارے وچ خرافات

"مینوں ہمیشہ رات نوں آٹھ گھنٹے دی نیند لینی چاہیدی اے"

دراصل، لوکاں دی نیند دی مقدار مختلف ہوندی اے۔ نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن تجویز کردی اے کہ اگرچہ 16 توں 64 سال دے بالغاں دے لئی رات نوں ست توں نوں گھنٹے دی نیند تجویز کیتی جاندی اے لیکن کجھ دے لئی چھ توں دس گھنٹے دے لئی مناسب ہو سگدی اے۔

"مینوں رات بھر سوئے رہنے دے قابل ہونا چاہیدا اے"

در حقیقت رات دے دوران کئی دفعہ جاگنا بہت عام گل اے! عمر دے لحاظ توں جن لوکاں نوں نیند دے مسائل دا سامنا نئیں اے اوہ ہلے وی رات نوں دو توں آٹھ واری جاگ سگدے نیں۔

"مینوں فوراً سو جانا چاہیدا اے"

فوراً سو جانا غیر معمولی گل اے! تقریباً 30 منٹ لگنا عام گل اے تے اس نوں چنگی نیند دا اشارہ سمجھیا جا سگدا اے۔

"جے مینوں کافی نیند نئیں آندی تے میں کام نئیں کر سکاں گا"

ساڈے دماغ تے جسم نوں بحال کرن توں وابستہ نیند دی قسم نیند دے ابتدائی مراحل وچ ہوندی اے۔ جے تہانوں پوری رات دی نیند نئیں آندی تے امکان اے کہ نیند دے کجھ اہم افعال پہلاں ہی حاصل ہو جاندے نیں

## تھکاوٹ زدہ یاں نیند وچ؟

رات دی بہتر نیند حاصل کرن دے لئی تھکاوٹ تے نیند آن دے درمیان فرق نوں پہچاننا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔

جدوں کوئی تھکیا ہویا ہوندا اے تے اس دے وچ توانائی دی عمومی کمی یاں تھکاوٹ دا احساس ہندا اے تے ایہہ دن وچ کسی وی وقت اس تے اثرانداز ہو سکدا اے۔ مثال دے طور تے ایک سخت کام آلے دن دے بعد، باغبانی کرنے یا ورزش دے بعد۔

تاہم لوکاں نوں نیند آن نیند دے لئی لیٹن توں پہلاں ہی **نیند آنا** شروع ہو جاندی اے تے اوہ اپنے آپ نوں جاگدے رکھن دے لئی جدوجہد کرن دئے ہندے نیں۔ نیند وچ لوگ عام طور تے بیان کردے نیں:

- پلکاں بھاری ہو جاندیاں نیں تے ایہناں نوں کھلے رکھنا مشکل ہو جاند اے
- سر نوں اٹھائے رکھن وچ دشواری
- دماغ ادھر ادھر ہندا اے جس دی وجہ توں توجہ مرکوز رکھنا مشکل ہو جاند اے



تھکاوٹ تے نیند دے درمیان فرق نوں پہچاننا آگے بڑھن دے لئی ضروری اے جے تسی نیند وچ ہون دی بجائے تھکے ہوئے ہون دے صورت وچ بستر تے جاؤ گے تے تہانوں سون وچ کافی وقت لگ سکدا اے۔ ایہہ ایذاں دی چیز ہو سکدی اے جو تہاڈا نیند دا سنگین چکر بند کر دیندی اے۔





## مرحلہ 1

نیند دا حفظان صحت

## مرحلہ 2

نیند دی ڈائری

## مرحلہ 3

مخصوص تکنیک: محرک کنٹرول تے  
نیند دی پابندی

تہانوں صرف اگلے مرحلے تے جان  
دی ضرورت اے جے تہاڈی نیند دی  
مشکلات ہلے وی موجود نیں  
یاں جے تسی چاہندے او۔

## مدد دستیاب ہے

یاد رکھو، اگر ایس ورک بک نوں  
استعمال کرن لئی تہاڈی مدد کیتی  
جا رہی اے تے ایس شخص دے نال  
کسے وی چیلنج نوں نمایاں کرنا  
یقینی بناؤ جو تہاڈی حمایت کر رہیا  
اے۔ دوسری صورت وچ اگر تسی نیند  
دی پابندی دی طرف جانندے او، تے ہر  
مرحلے وچ تہاڈی مدد لئی اک مختصر  
کیس اسٹڈی فراہم کیتی جاندی اے۔

# بہتر نیند دے لئی اقدامات کرنا

ایہہ ورک بک رات دی چنگی نیند لین  
دے لئی اقدامات دے بارے وچ تہاڈی  
رہنمائی کرے گی۔

ترتیب نال ہر اقدام تے کام کرنا مددگار ثابت ہو سکدا  
اے۔ تاہم جدوں تسی کسی وی مرحلے توں گزرندے  
اون تے تہانوں معلوم ہو سکدا اے کہ تہاڈی نیند دی  
دشواریاں وچ بہتری آئی اے، بعض اوقات نیند دے بارے  
وچ صرف تھوڑی جٹی سمجھ وی مددگار ثابت ہو  
سکدی اے۔

## شروع کرن توں پہلاں

عادات نوں تبدیل کرنا مشکل ہو سکدا اے تے اس دے  
لئی مشقت تے استقامت دی ضرورت ہندی اے۔ شروع  
کرن توں پہلاں چند چیزاں نوں ذہن وچ رکھنا مددگار  
ثابت ہو سکدا اے۔

■ تبدیلی کرن دے پہلے چند دنوں وچ تہانوں اپنی نیند  
دا معیار یاں مقدار عارضی طور تے بدتر معلوم ہو  
سکدا اے۔ ایہ معمول دی گل اے تے اینوں کافی  
تیزی نال بہتر سانچیاں وچ ڈھل جانا چاہیے۔

■ شروع کرن لئی عارضی تھکاوٹ وچ اضافہ دا  
امکان اے۔ ساڈا مشورہ اے کہ تسی ایناں دنوں وچ  
تبدیلیاں شروع کرو جدوں تہاڈے کول کرن والا کم  
گھٹ ہووے یا روزمرہ دے کماں وچ اضافی مدد  
حاصل ہووے۔

■ اک وقت وچ اک تبدیلی کرو۔ ہر نئی تبدیلی نوں  
متعارف کران دے درمیان اک ہفتہ یاں ایس توں  
زیادہ وقت چھوڑ دیو۔

تسی اپنے آپ نوں صرف اتنا پوچھ سکدے  
او کہ گڈ نائٹ سلیپ نوں اپنا بہترین  
شاٹ دیو۔ اقدامات رات بھر کم نئیں کرن  
گے لیکن ایناں اتے قائم رہن نال تہانوں  
رات دی بہتر نیند لینا شروع کر دینا  
چاہیے!

## مرحلہ نمبر 1

### تھاڈی نیند دی صفائی کیسی اے؟

اکثر ایسیاں آسان تبدیلیاں ہوندیاں نیں جو تھاڈی نیند نوں بہتر بنان لئی کیتیاں جا سکدیاں نیں۔  
تھانوں معلوم ہو سکدا اے کہ عام نیند دی **حفظان صحت** اتے عمل کرن نال تھانوں رات دی بہتر نیند لین وچ مدد مل سکدی اے۔



نیند دی خراب حفظان صحت وچ کردار ادا کرن والے عوامل دی بہتر تفہیم حاصل کرن لئی نیچے دیے گئے جدول دے ذریعے اپنا راستہ اختیار کریں۔ جیسے ہی تسی پڑدے او، ایناں ساریاں شعیاں لئی 'ہاں' اتے نشان لگاؤ جو تھاڈے متعلق نیں۔

ایناں علاقیاں توں گزرو تے ایناں تبدیلیاں دے بارے وچ سوچیں جو تسی اپنی نیند دی حفظان صحت نوں بہتر بنان لئی کر سکدے او۔

جتنا ہو سکدے او مخصوص رہو، کالم وچ لکھو کہ ایہ تبدیلی میں **کیس طراں کراں گا** تے تبدیلیاں کرن لئی آگے بڑھو۔

کسے وی تبدیلی دی طراں ایہ بہتر اے کہ اک ساتھ بہت ساریاں چیزاں نوں تبدیل کرن دی کوشش نہ کرو۔ ایس بارے وچ سوچیں کہ کہدے نال شروع کرنا زیادہ قابل انتظام محسوس ہوندا اے تے فیر جدوں تسی تیار ہو جاؤ تے دوسریاں نوں شامل کرن لئی واپس آؤ۔



## میری نیند دی حفظان صحت دی ورک شیٹ

میں تبدیلی کیسے کران گا	ہاں	نیند دے حفظان صحت دے عوامل	
		کیا تسی دوپہر یا شام دے وقت کیفین پیندے او؟	غذائی عوامل
		کیا تسی دوپہر یا شام دے وقت کیفین پیندے او؟	
		کیا تسی سون دے وقت دے قریب تمباکو نوشی / نیکوٹین استعمال کردے او؟	
		کیا تہانوں بہت زیادہ شوگر اے یا سون دے وقت دے قریب میٹھا نمکین کھاندے او؟	
		کیا تہادا بیڈروم بہت ٹھنڈا اے یا بہت گرم اے (16C-18C سینٹی گریڈ نیند لئی چنگا درجہ حرارت اے)؟	سونے دے کمرے دا ماحول
		کیا تہاڈے پردے بہت زیادہ روشنی ڈال دے آیا تہاڈے کمرے وچ زیادہ روشنیاں نیں؟	
		کیا رات دے وقت ایسیاں آوازاں آندیاں نیں جو تہانوں بیدار کردیاں نیں؟	
		کیا تہاڈا بیڈروم بے ترتیب اے جو تہانوں تناؤ دا شکار بناندا اے؟	
		کیا تہاڈی روزانہ دی سرگرمی دی سطح کم اے یا تسی بستر دے بہت قریب شدید ورزش وچ مشغول ہندے او؟	روزمرہ دی سرگرمی
		اگر تسی رات نوں جاگدے او تے کیا تسی گھڑی نوں چیک کردے او تے وقت دا حساب لگاندے او کہ تہاڈے سون لئی کتنا وقت باقی اے؟	گھڑی نوں ویکھنا
		کیا تسی ٹی وی، کمپیوٹر، ٹیلیٹ یا فون دا استعمال سون دے بہت قریب کردے او؟	اسکرین دیکھن دا وقت
		کیا تسی کم کاج/کام/ٹی وی دے بعد بغیر 'وائنڈ ڈاون' روٹین دے سیدھے بستر اتے چلے جاندے او؟	رات دے وقت دا معمول

## مرحلہ نمبر 2

# نیند دی ڈائری مکمل کرو

امید ہے کہ تہاڈی اپنی **نیند دی حفظان صحت** نوں سمجھنا مددگار ثابت ہویا اے تے اگر تسی بہتری لئی کسے شعبے دی نشاندہی کیتی اے تے تسی اپناں اتے عمل کرنا شروع کر دتا اے۔ کچھ لوکاں لئی صرف ایہ کرنا اپناں دی رات دی بہتر نیند لین وچ مدد واسطے کافی ہووے گا۔

اگر تہاڈا نیند دے حفظان صحت دے بارے اچن سوچنا مددگار ثابت ہویا اے تے اس معاملے اتے غور کرو کہ کیا تسی خود اپنی نیند دی ڈائری بنانا چاہندے او۔ اگر تسی جاری رکھنا چاہندے او تے اینوں مکمل کرن نال تہانوں بہتر اندازہ ہووے گا کہ تسی کیس طراں سو رہے او تے ہوسکدا اے کہ تہانوں اپنی نیند دی مشکلات دے پیچھے کچھ وجوہات دی نشاندہی کرن وچ مدد ملے۔

- اگلے ہفتے دے دوران اپنی نیند دی ڈائری نوں پُر کرو۔
- اینوں ہر روز بھرن دی کوشش کرو۔
- تسی سوئے ہوئے گھنٹیاں نوں منٹاں وچ تبدیل کرو جو تہاڈے بعد دے مرحلیاں نوں جاری رکھن اتے مددگار ثابت ہووے گا۔
- اک وار جدوں تسی نیند دی ڈائری مکمل کرلیں تے ایس دا جائزہ لیں۔ نیند دی حفظان صحت دی ورک شیٹ نوں واپس دیکھو۔ کیا ڈائری نے مزید تبدیلیاں اتے روشنی ڈالی اے جو ایہ کرن دے قابل ہو سکدی اے؟ یا کیا تسی کسے دوسرے پیٹرن یا مسائل نوں محسوس کردے او جو تہاڈی نیند نوں متاثر کر سکدے نیں؟

جیسا کہ **نیند دی حفظان صحت** کے مشورے وچ شامل اے، رات دے وقت گھڑی دیکھنا غیر مفید اے اس لئی اسی تجویز کیتا اے کہ تسی صرف ڈائری وچ اوقات دا اندازہ لگائیں۔

## یوسف دی کہانی:

مینوں کافی عرصے توں نیند دی

دشواریاں دا سامنا سی

، میں رات بھر کئی وار جاگتا رہندا سی تے سون  
دی کوشش کرن لئی دیر تک بستر اتے پڑا رہندا  
سی۔ آخر وچ میں فیصلہ کیتا کہ مینوں مدد  
لین دی ضرورت اے تے انٹونیا نامی اک نفسیاتی  
فلاح و بہبود دے پریکٹیشنر نال ملاقات دا  
وقت ملیا۔ ہماری تشخیص دے بعد، انٹونیا نے  
وضاحت کیتی کہ اسی اپنی نیند وچ مدد لئی  
مل کے مداخلت اتے کم کر سکدے آن۔

میں انٹونیا نوں دسیا کہ میں نیند دی پابندی  
نامی کسی چیز دے بارے اچن پڑھاں گا جیس  
دا مطلب بے خوابی والے لوکاں لئی بہت  
مددگار اے۔ میری نیند وچ مدد کرن لئی کچھ  
دوسریاں طریقیاں نوں آزمان دے بعد، لیکن فیر  
وی مشکلات دا سامنا اے، اسی آگے بڑھن دے  
اختیارات اتے تبادلہ خیال کیتا۔

اسی ایس گل اتے اتفاق کیتا کہ اسیں ایس اتے  
کم کر سکدے آن جیسا کہ میں نیند دی پابندی  
لئی اک مضبوط ترجیح رکھدا وان۔ سب توں  
پہلاں میں نیند دی ڈائری مکمل کیتی۔

جیسے جیسے تسی ورک بک دے  
ذریعے آگے بڑھو گے، تسی مکمل شدہ  
ورک شیٹس دی مثال دیکھ سکو  
گے۔ ایس توں مدد مل سکدی اے اگر  
تس اینوں خود استعمال کر رہے او  
یاں سپورٹ سیشنز دے درمیان پھنس  
گئے او۔



## یوسف دی نیند دی ڈائری

7 دن بدھ	6 دن منگل	5 دن پیر	4 دن اتوار	3 دن ہفتہ	2 دن جمعہ	1 دن جمعرات	
رات 10 بجے	رات 9 بجے	رات 10 بجے	رات 9.45 بجے	رات 10.30 بجے	رات 11 بجے	رات 10 بجے	کل رات سون دا وقت
آدھی رات	رات 11.30 بجے	آدھی رات	11pm	رات 11.30 بجے	آدھی رات	رات 12.30 بجے	کل رات نیند محسوس ہون دا وقت
صبح 6.45 بجے	صبح 6.45 بجے	صبح 6 بجے	صبح 6 بجے	صبح 6.30 بجے	صبح 6.30 بجے	صبح 6 بجے	جاگن دا وقت
دوپہر 12 بجے	صبح 10.45 بجے	صبح 11.30 بجے	صبح 9 بجے	صبح 11.15 بجے	صبح 10 بجے	صبح 10 بجے	بستر توں نکلن دا وقت
45 منٹ اک وار	30 منٹ 2 وار	60 منٹ اک وار	45 منٹ اک وار	30 منٹ اک وار	60 منٹ اک وار	30 منٹ اک وار	رات وچ جاگن دے اوقات تے دورانیہ (تقریباً)
ہفتہ وار اوسط نیند دا وقت	معلوم کرو کہ رسی رات دے دوران کتنا وقت سوئے۔ اوس وقت اتے غور کرو جدوں تسی سو گئے تے جیس وقت تسی بیدار ہوئے۔ رات دے دوران کسے وی وقت جدوں تسی جاگ رہے سی اسو وقت نوں چھوڑ دینا یاد رکھو۔ آکے وار جدوں تہانوں ایہ 7 دن لئی مل جان تے ایناں اعداد و شمار نوں شامل کرو تے 7 توں تقسیم کرو، اینوں 'ہفتہ وار اوسط نیند دا وقت' باکس وچ ڈال دیو۔						رات وچ سون دا وقت (NST) (منٹ)
5 گھنٹے 34 منٹ (334 منٹ)	5 گھنٹے 30 منٹ (330 منٹ)	5 گھنٹے 15 منٹ (315 منٹ)	5 گھنٹے 300 منٹ (300 منٹ)	6 گھنٹے 15 منٹ (375 منٹ)	6 گھنٹے 30 منٹ (390 منٹ)	5 گھنٹے 30 منٹ (330 منٹ)	5 گھنٹے 300 منٹ (300 منٹ)
2 کپ چائے	کچھ نہیں	1 کپ چائے	کچھ نہیں	1 کپ چائے	2 کپ چائے	1 کپ چائے	کیفین اتے مشتمل مشروبات دی تعداد
کچھ نہیں	کچھ نہیں	کچھ نہیں	کچھ نہیں	کچھ نہیں	کچھ نہیں	کچھ نہیں	الکحل مشروبات دی تعداد
کتے دے نال 1 گھنٹہ دی سیر	2 گھنٹے موٹر سائیکل دی سواری، کتے دے نال 30 منٹ دی سیر	کتے دے نال 30 منٹ دی سیر	کتے دے نال 1 گھنٹہ دی سیر	1 گھنٹہ کتے دے نال سیر، 1 گھنٹہ یوگا	کتے دے نال 1 گھنٹہ دی سیر	کتے دے نال 30 منٹ دی سیر	ورزش دی قسم تے لمبائی اگر کوئی ہووے۔
کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	دن دے وچ قیلولہ دی تعداد تے دورانیہ
آڈیو بک، روزنامچہ لکھیا	کتے نوں برش کیتا، 20 منٹ ذہن سازی	آڈیو بک	آڈیو بک، روزنامچہ لکھیا	دوست نال فون اتے گل بات ہوئی۔	20 منٹ لئی پوری توجہ دے نال روزنامچہ لکھیا	آڈیو بک، 20 منٹ ذہن سازی	سون توں پہلاں دی سرگرمی
	دوست نوں دیکھ کے لطف آیا لیکن جدوجہد کیتی			اج ٹھیک محسوس ہویا	اج دا دن خراب گزریا		تبصرے



## میری نیند دی ڈائری

	7 دن بدھ	6 دن منگل	5 دن پیر	4 دن اتوار	3 دن ہفتہ	2 دن جمعہ	1 دن جمعرات	
								کل رات سون دا وقت
								کل رات نیند محسوس ہون دا وقت
								جاگن دا وقت
								بستر تون نکلن دا وقت
								رات وچ جاگن دے اوقات تے دورانیہ (تقریباً)
ہفتہ وار اوسط نیند دا وقت	معلوم کرو کہ تسی رات دے دوران کتنا وقت سوئے۔ اوس وقت اتے غور کرو جدوں تسی سو گئے تے جیس وقت تسی بیدار ہوئے۔ رات دے دوران کسے وی وقت جدوں تسی جاگ رہے سی اسو وقت نوں چھوڑ دینا یاد رکھو۔ آپ واریں جدوں تہانوں ایہ 7 دن لئی مل جان تے ایناں اعداد و شمار نوں شامل کرو تے 7 تون تقسیم کرو، اینوں 'ہفتہ وار اوسط نیند دا وقت' باکس وچ ڈال دیو۔							رات وچ سون دا وقت (NST) (منٹ)
								کیفین اتے مشتمل مشروبات دی تعداد
								الکحل مشروبات دی تعداد
								ورزش دی قسم تے لمبائی اگر کوئی ہوے۔
								دن دے وچ قیلولہ دی تعداد تے دورانیہ
								سون تون پہلاں دی سرگرمی
								تبصرے

## کیسا جا رہیا اے؟

تسی جو تبدیلیاں کیتیاں نیں جے ایہناں توں تہاڈی نیند بہتر ہوئی اے تے ایہ بہت چنگا اے! تبدیلیاں نوں جاری رکھو تے تسی فیصلہ کر سکدے او کہ تہانوں اس ورک بک دا استعمال جاری رکھن دی ضرورت نئیں اے۔

جے تسی ہلے وی اپنی نیند دے نال جدوجہد کرن دئے او تے اسی سمجھ سکدے ان کہ ایہ کس قدر مایوس کن ہو سکدا اے۔ تاہم ہلے وی مزید طریقے موجود نیں جو مدد کر سکدے نیں جتاں دے ذریعے تسی مرحلہ 3 وچ کام کر سکدے او۔ ذیل وچ موجود دو طریقیاں دا ملاحظہ کرو تے ویکھو کہ کیہڑا تہاڈے لئی زیادہ متعلقہ اے۔

امید اے کہ ہن تسی اپنی نیند دے حفظان صحت دے بارے وچ بہتر سمجھ چکے ہوں گے تے نیند دی ڈائری نوں مکمل کرن نال تہانوں اپنی نیند دی دشواری کے پیچھے کسی وی وجہ نال زیادہ آگاہی ہوئی ہووے گی۔

محرك  
کنٹرول

یاں

نیند  
دی پابندی

کی تسی نیند پوری کرن دی کوشش وچ اکثر جلدی سوندے او یا دیر تک سوئے رہندے او؟ کی تسی اکثر دن وچ سوندے او یا جھپکی لیندے او؟

**نیند دی پابندی** دا مقصد تہاڈی نیند نوں زیادہ موثر بنان دے لئی ایک معمولی نیند دا قرض پیدا کرن ے لئی بستر وچ گزرن آلے وقت نوں گھٹ کرنا اے۔

کی تسی بستر تے ایداں دے کام کردے او جو سونے دے لئی موزوں نئیں نیں؟ اس دے وچ پڑھنا، ای میلز چیک کرنا، ٹی وی ویکھنا یا بستر تے لیٹ کے مایوس یا پریشان ہونا ورگیاں چیزاں شامل ہو سکدیاں نیں۔

چند آسان اصولاں تے عمل کر کے تے غیر مددگر رویاں نوں گھٹ کر کے، **محرك کنٹرول** دا مقصد بستر تے نیند دے درمیان تعلق نوں مضبوط کرنا اے۔

تہانوں ایہہ دوویں انتخابات مددگار لگ سکدے نیں۔ جبکہ ایہہ تہاڈا اپنا فیصلہ اے، بہت سارے لوگ سانوں دسدے نیں کہ اوہ شروع کرن دے لئی **محرك کنٹرول** نوں ایک چنگی چیز سمجھدے نیں تے اس نے ایہاں چنگا کام کیتا کہ اوہناں نوں نیند دی پابندی دی طرف جان دی ضرورت نئیں پئی۔

تاہم ایہہ مکمل طور تے تہاڈے اختیار وچ اے تے جے تسی چاہندے او تے یقیناً تسی دونوں طریقیاں نال کام کرن دا انتخاب کر سکدے او۔ جے تہانوں اس ورک بک دے ذریعے کام کرن وچ مدد فراہم کیتی جان دئی اے تے اپنے معاون نال گل بات کرنا مددگار ثابت ہو سکد اے۔



## مرحلہ 3

# محرک کنٹرول

### محرک کنٹرول نیند نوں کداں بہتر بناندا اے؟

چنگی نیند آلے لوگ بستر تے جان توں بعد آسانی نال سو جاندے نیں تے جے راد دے دوران اٹھ جان تے فوراً دوبارہ سو جاندے نیں۔ جے تسی کسی چنگی نیند آلے توں پوچھوں گے کہ اوہ ایہہ کداں کردے نیں تے اوہ تذبذب دا شکار نظر آن گے۔ چنگی نیند آلے سونے دے **کوشش** نئیں کردے، اوہناں نوں نیند آن دے لئی یاں دوبارہ سون دے لئی کوشش نئیں کرنی پیندی۔ ایذاں ہون دی وجہ ایہہ ہے کہ چنگی نیند آلیاں دا دماغ **بستر تے نیند دے درمیان ایک مضبوط تعلق دا علم رکھدا اے**۔ چنگی نیند آلے جدوں بستر تے ہوندے نیں تے اوہ سونے دے کمرے نوں نیند تے آرام نال وابستہ جگہ دے طور تے پہچاندے نیں۔ اس توں ہارمونی تے دماغی ردعمل دا ایک ایذاں دا سلسلہ شروع ہوندا اے جو نیند نوں قائم تے برقرار رکھدا اے۔۔۔ تے اوہ سو جاندے نیں۔

تاہم خراب نیند آلے بستر تے نیند دے درمیان کمزور تعلق رکھدے نیں تے بستر تے بیداری دے درمیان ایک **مضبوط تعلق دا علم رکھدے نیں**۔ بستر ایک بے چینی تے بے سکونی نال جڑی جگہ بن جاندا اے۔ نتیجے دے طور تے جدوں بستر تے ہارمونی تے دماغی ردعمل دی ایک زنجیر **جوش و خروش** دا باعث بندی اے تے تناؤ تے بیداری دی کیفیت ود جاندی اے۔ کجھ لوکاں دے لئی بستر پڑھن، کام کرن، ٹی وی دیکھن یاں پریشانی توں وابستہ جگہ وی بن سکدا اے۔ لہذا سونے دا کمرہ مزید ایک نیند توں وابستہ جگہ نئیں رہندا۔

## خوشخبری

اس طرح دی بہت ساری چیزاں نیں جو تسی بستر = بیداری دے تعلق نوں کمزور کرن تے بستر = نیند دے تعلق نوں مضبوط کرن دے لئی کر سکدے او۔

**محرک کنٹرول** بستر تے بیداری دے درمیان تعلق نوں گھٹ کرن تے بستر تے نیند دے درمیان تعلق نوں مضبوط کرن دے لئی اقدامات کرن دے بارے وچ ہے۔ ایک واری ایذاں ہون دے بعد رات دی چنگی نیند دوبارہ ممکن ہو جانی چاہیدی اے۔

## میں محرک کنٹرول دا استعمال کداں کراں؟

### محرک کنٹرول تین مراحل تے مشتمل اے



- پیدا کرن دے لئی تبدیلیاں دی نشاندہی۔
- شیڈول بناؤ تے اپنی پہلی تبدیلی تے کام شروع کرو۔
- مزید تبدیلیاں کرو۔

## مرحلہ 1

### پیدا کرن دے لئی تبدیلیاں دی نشاندہی

نیند دی **حفظان صحت** دے مشورے تے ایک نظر ڈالنے تے اپنی **نیند دی ڈائری** مکمل کرن دے بعد تہانوں ان چیزاں دی بہتر سمجھ آسکدی اے جو رات دی چنگی نیند دے وچ رکاوٹ بن سکدیاں نیں۔ جے ایذاں اے تے ایہ بہت چنگا اے لیکن چند مددگار تبدیلیاں نوں سمجھنا وی مددگار ثابت ہو سکدا اے جو تسی اپنی نیند نوں بہتر بنان دے لئی کر سکدے او۔

- ورک شیٹ بنان دے لئی **طرز عمل دی تبدیلیاں دے ذریعے** اپنے طریقے نال کام کرو۔



- تبدیلی دی ضرورت نشان لاؤ جتھے اوہ رویہ درج اے جس نوں تہانوں تبدیل کرن دی لوڈ اے۔

### یاد رکھو۔۔۔

جے تسی اپنے آپ نوں اس دے نال جدوجہد کردا ہویا پاندے او تے اس دے بارے وچ اس شخص نال گل کرو جو اس دے وچ تہاڈی مدد کرن دیا ہووے۔ یاں جے تسی اپنے طور تے ورک بک استعمال کرن دئے او، کسی ایذاں دے شخص توں مدد دی درخواست کرن دئے او جس تے تسی اعتبار کردے او جداں خاندان دا کوئی فرد یا دوست مدد کر سکدا اے۔



## طرز عمل وچ تبدیلیاں کرنا

تبدیلی دی ضرورت	حل	کیوں؟	رویہ
	بر روز ایک ای وقت تے اٹھو (بشمول چھٹی دے دن)۔ احتیاط نال جاگن دے لئی ایک وقت دا انتخاب کرو اس گل نوں یقینی بناندے ہوئے کہ ایہہ اوہی اے جس تے تسی قائم رہ سکدے او۔ جدوں تسی تھکے ہوئے ہوو تے بستر توں باہر نکلنا مشکل ہوندا اے اس لئی اپنا الارم ایڈاں دی جگہ تے رکھن تے غور کرو جتھوں تہانوں اس نوں بند کرن دے لئی بستر توں اٹھن دی لوڈ ہووے۔ ایک واری اٹھن توں بعد بستر تے واپس جان توں گریز کرو تے کجھ ایڈاں دا کرو جو تہاڈا دھیان ہولی ہولی ادھر ادھر کر دوے۔ ابتدائی چند دنن دے لئی پور وی زیادہ تھکاوٹ محسوس کر سکدے اوں اس لئی غور کرو کہ تسی اس نوں ایڈاں دے دن توں شروع کرو جس دن تسی گھٹ مصروف ہوو یں جدوں تہانوں اپنے روزمرہ دے کماں وچ مدد مل سکے۔ تاہم ایہہ تھکاوٹ اودوں ختم ہو جاوے گی جدوں نیند دی باقائدہ عادت بن جاوے گی۔	مختلف اوقات تے جاگنا بشمول چھٹی دے دنن تے، نیند دا باقاعدہ چکر قائم ہون توں روکدا اے۔ ہر روز ایک ای وقت تے اٹھنا تہاڈے دماغ تے جسم نوں ایہہ سیکھن دیندا اے کہ شام نوں کدوں نیند آئی اے تا کہ تہاڈے لئی نیند دی "صحیح" مقدار دا بندوبست ہو سکے۔	روزانہ جاگنے دا مقررہ وقت
	جے تسی 15 منٹ بعد تک سون دے قابل نئیں ہو پاندے تے بستر توں اٹھ جاؤ، بشمول رات نوں آنکھ کھلن توں بعد۔ جتھے ممکن ہووے دوچے کمرے وچ چلے جاؤ تے جے ایہہ ممکن نہ ہووے تے آرام دہ صوفے یاں کرسی تے بیٹھ جاو۔ لائٹن نوں گھٹ رکھو، پر حرارت رہو تے کجھ ایڈاں دا کرو جو تہانوں آرام دہ لگے (البتہ اسکرین استعمال کرن توں گریز کرو)۔ جدوں تسی اوہ جسمانی علامتاں محسوس کرن لگو جو نیند توں منسلک ہندیاں نیں تے بستر تے واپس جاؤ۔ جے تسی بستر تے واپس آندے او تے دوبارہ تقریباً 15 منٹ گزر جان توں بعد وی سون توں قاصر رہندے او تے دہراؤ۔ یاد رکھو کہ اسے گھڑی نال وقت مابین دا نئیں کہن دئے! اس لئی 15 منٹ دا اندازہ لگایا جا سکدا اے۔ جے تسی اس سنگین چکر نوں محسوس کردے او، مایوسی تے تناؤ محسوس کردے او یاں نیند نہ آن دے بارے وچ خیالات آندے نیں تے تسی بستر توں اٹھ جان دے مستحق اوں۔	نیند نہ آن دی صورت وچ بستر تے رہنا <b>بستر = بیداری</b> دے تعلق نوں مضبوط کردا اے۔ جے اسی بستر تے جاگدے رہیے جدوں اسی سونا چاہندے ہوئیے تے اسی اس سنگین چکر وچ پین لگدے اوں جو نیند نوں مزید روکدا اے۔ کجھ آرام دہ کرن دے لئی بستر توں اٹھنا تناؤ دے عالم وچ بستر تے جاگدے رہن نالوں زیادہ آرام دہ اے تے سون توں قاصر ہون توں توجہ ہٹان دا کام کردا اے۔	15 منٹ دا اصول
	اپنے بستر نوں کسی ایڈاں دی چیز دے لئی استعمال نہ کرو جو تہاڈی توجہ نوں بیدار کرن دا سبب بنے جداں کام، مطالعہ، ٹی وی دیکھنا، کھانا۔ جے تہانوں اپنے بستر الے کمرے وچ ای کام کرنا یاں پڑھنا ہندا اے تے دن دے وقت تے رات دے وقت دے سیٹ آپ تے غور کرو۔ مثال دے طور تے دن دے وقت بستر نوں کمبل یا کشن دے نال ڈھانپ سکدے او تے جدوں تسی بستر نوں سون دے لئی استعمال کرنا چاہو تے ایہناں نوں ہٹا دو۔ ایہہ جاگن تے سون دے درمیان واضح فرق پیدا کردا اے۔	بستر تے ہون دے دوران نیند یا جنسی تعلقات توں ہٹ کی دیگر سرگرمیاں وچ مشغول ہونا بستر = بیداری دے تعلق نوں مضبوط بنا سکدا اے۔	بستر صرف سونے تے جنسی تعلقات دے لئی اے
	جدوں تسی تھکاوٹ محسوس کرو تے جھپکیاں لین توں گریز کرو۔ اس دے وچ ٹی وی وغیرہ دیکھدے وقت صوفے تے لیٹنا وی شامل اے۔ تاہم تہاڈی طبی حالت یاں نگہداشت دی ذمہ داریاں ہو سکدیاں نیں جس دا مطلب اے کہ تہانوں حفاظت یاں صحت دی وجوہات دی بنا تے جھپکیاں لین دی ضرورت اے۔ اس معاملے وچ نیند دا دورانیہ 30 منٹ توں گھٹ رکھن لئی الارپ لاؤ تے اس نوں انے دن دے ابتدائی حصے تک محدود رکھن دی کوشش کرو۔	نیند دی ضرورت ساڈے جاگنے دے اوقات دے آخر تک ود جاندی اے تے مثالی طور تے ایہہ اس وقت عروج تے ہندی اے جدوں تسی سونا چاہندے او۔ جھپکیاں نیند دی ضرورت نوں گھٹ کر دیندیاں نیں جس دی وجہ توں بستر تے جان دے وقت تہاڈا سون دا امکان نئیں رہے گا۔	کوئی جھپکی نئیں
	اس وقت تک انتظار کرو جدوں تک تہانوں <b>تھکاوٹ</b> دے احساس دی بجائے نیند دی جسمانی علامات محسوس نہ ہوں۔ اپنی من مانی دا سون دا وقت مت طے کرو یاں صرف اس وجہ توں بستر تے نہ جاؤ کہ تہاڈا ساتھی ایڈاں گرن دیا اے، اس وقت تک جاگدے رہو جدوں تک تہانوں نیند نہ آئے۔	نیند آن دی صورت وچ بستر تے جان دا مطلب ایہہ ہے کہ اسی زیادہ تیزی نال سو جاواں گے، بستر = نیند دے تعلق نوں مضبوط بناندے ہوئے۔ جدوں اسی صرف تھکے ہون دی صورت وچ بستر تے جاندے اوں تے سانوں سون وچ کجھ وقت لگ سکدا اے تے ایہہ سنگین چکر دوباری چالو ہو سکدا اے جو <b>بستر = بیداری</b> دے تعلق نوں مضبوط کردا اے۔	صرف جدوں نیند آئے تے بستر تے جاؤ



## مرحلہ 2 شیڈول بناؤ تے اپنی پہلی تبدیلی دی شروعات کرو

ہن وقت آگیا اے کہ شیڈول بناؤ تے تبدیلی دی شروعات کرو تہانوں اس دے نال جڑے رہن دی ضرورت ہووے گی چاہے ایہہ تہاڈی نیند دے معیار یاں مقدار نوں عارضی طور تے گھٹ کر دوے۔

پیدا کرن دے لئی ایک تبدیلی دی شناخت کرو تے اس نوں **محرك كنترول ورك شيٹ** وچ تبدیلی نمبر 1 دے طور تے ترتیب دیو۔ ان طریقیاں دے بارے وچ سوچو جیہناں دے نال تسی گھٹ توں گھٹ ایک ہفتے تک تبدیلی لیا سكدے او۔ جنان بو سکے مخصوص رہو تے اس نوں اس دے تحت لکھو **میں اس نوں کداں لاگو کر سکا ہاں:**

- راہ وچ آن آلی رکاوٹاں تے غور کرو تے ایہہ کہ تسی ایناں تے کداں قابو پا سكدے اوں۔ ایہناں نوں ورك شيٹ تے وی لکھو۔
- جے تسی شروع کرن وچ زیادہ تھکاوٹ محسوس کردے او تے مقابلہ کرن دی غیر مددگار حکمت عملیاں دا سہارا لین دا لالچ نہ کرو جداں زیادہ کیفین پینا یا جھپکیاں پینا جو **غیر مددگار نیند دے چکر نوں شروع کر دوے گا**۔ اس دے بجائے پر سکون رہن دی کوشش کرو، اپنی توجہ کسی ہور چیز دی طرف مبزول کرو تے اس تے قائم رہو، ایہہ جلد ای ٹھیک ہو جانا چاہیدا اے۔
- ایک ہفتے یاں اس توں بعد تبدیلیاں تے ایہناں دے اثرات دا جائزہ لین دے لئی **محرك كنترول ورك شيٹ** تے ہاؤ ڈیڈ اٹ گو باکس دا استعمال کرو۔
- نیند دی ڈائری رکھنا جاری رکھو تا کہ تسی اپنی تبدیلیاں دے اثرات دی ترتیب رکھ سکو۔
- جے تسی خاص طور تے تھکاوٹ محسوس کردے او تے ڈرائیونگ یاں کسی دوجی سرگرمیاں توں گریز کرو جس تے بہت زیادہ جس تے بہت زیادہ توجہ دین دی لوڈ ہووے۔



## محرك كنترول ورك شيٽ

نيند دى تبديلياں نوں عمل چہ ليانا: محرك كنترول

<p>بفتے دا آغاز: عمل چہ ليان دے دئى طرز عمل وچ مخصوص تبديلى: میں اس نوں لداں لاگو کر سکدا ہاں:</p> <p>راستے وچ کيہڑی رکاوٹ آسکدی اے: میں اس تے قابو کداں پا سکدا ہاں:</p>	<p><b>تبدیلی 1</b></p>
<p>کداں رہیا؟ ( کی بہتر ہویا؟ کی بہتر نئیں ہویا؟ رستے وچ کيہڑی رکاوٹ آئی؟ میں اس نوں منظم کداں رکھاں گا؟)</p>	
<p>بفتے دا آغاز: عمل چہ ليان دے دئى طرز عمل وچ مخصوص تبديلى: میں اس نوں لداں لاگو کر سکدا ہاں:</p> <p>راستے وچ کيہڑی رکاوٹ آسکدی اے: میں اس تے قابو کداں پا سکدا ہاں:</p>	<p><b>تبدیلی 2</b></p>
<p>کداں رہیا؟ ( کی بہتر ہویا؟ کی بہتر نئیں ہویا؟ رستے وچ کيہڑی رکاوٹ آئی؟ میں اس نوں منظم کداں رکھاں گا؟)</p>	
<p>بفتے دا آغاز: عمل چہ ليان دے دئى طرز عمل وچ مخصوص تبديلى: میں اس نوں لداں لاگو کر سکدا ہاں:</p> <p>راستے وچ کيہڑی رکاوٹ آسکدی اے: میں اس تے قابو کداں پا سکدا ہاں:</p>	<p><b>تبدیلی 3</b></p>
<p>کداں رہیا؟ ( کی بہتر ہویا؟ کی بہتر نئیں ہویا؟ رستے وچ کيہڑی رکاوٹ آئی؟ میں اس نوں منظم کداں رکھاں گا؟)</p>	



## مرحلہ 3 – مزید تبدیلیاں کرو

### اپنی دوجی تبدیلی دی منصوبہ بندی کرو

ایک واریجدوں تہاڈی پہلی تبدیلی عمل وچ آجاوے تے اپنی دوجی تبدیلی دی شروعات دے لئی تاریخ طے کرن دے لئی **محرك كنترول ورک شیٹ** دا استعمال کرو۔ پہلی تبدیلی نوں جاری رکھنا یقینی بناؤ۔

ایک واری فیر، مثالی طور تے اپنی تبدیلیاں دے اثرات دی ترتیب رکھن دے لئی نیند دی ڈائری دا استعمال کردے رہو یاں ایک ہفتے یاں اس توں بعد اس نوی تبدیلی دا جائزہ لین دے لئی **محرك كنترول ورک شیٹ** دا استعمال کرو۔

### اپنی تبدیلیاں شامل کردے رہو

ضرورت دے مطابق مزید تبدیلیاں شامل کردے رہو، اس گل نوں یقینی بناؤ کہ تسی پہلی تبدیلیاں جاری رکھو جدوں تک کہ تہاڈی تمام متعلقہ تبدیلیاں مکمل نہ ہو جان تے/یاں تہاڈی نیند تہاڈے مطابق 'معمول' تے نہ آجاوے – جو وی پہلاں ہو جاوے! یاد رکھو کہ عادات نوں بدلنا ایک لمبی دوڑ اے ناں کہ ایک چھوٹی جئی ریس – بہتر اے کہ ایہناں تبدیلیاں نوں ہولی ہولی تے مستقل طور تے تعمیر کرو تا کہ ایہہ یقینی بنایا جا سکے کہ تسی ایہناں نوں برقرار رکھن دے قابل او۔ اے پی غیر معمولی گل نئیں اے کہ تہانوں اپنی نیند وچ تبدیلی نظر آن توں پہلاں کافی ہگتے لگ جان۔ لیکن ثابت قدم رہیو!

## نیند دی پابندی

### نیند دی پابندی نیند نوں کداں بہتر کردی اے؟

جدوں تسی بستر تے جاؤں گے تے تہانوں زیادہ تیزی نال نیند آئی شروع ہو جاوے گی، تسی زیادہ چنگی طرح ہوں گے تے درمیان وچ گھٹ اٹھوں گے۔ اس دا مطلب ایہہ ہووے گا کہ تسی بستر تے جاگن دی بجائے اپنا زیادہ وقت سون وچ گزارن دئے او، اس لئی تہاڈی نیند زیادہ موثر اے۔ ایک واری جدوں نیند دی کارکردگی ایک خاص سطح تک پہنچ جاندی اے تے تہاڈی نیند دا وقت اس سطح تے طے ہو جاوے گا جو تہاڈے لئی صحیح اے۔

تہاڈا نیند دا موقع عارضی طور تے گھٹ ہو جاوے گا جس دی وجہ توں نیند دی ہلکی کمی ہو سکدی اے جس توں سارا دن تھکاوٹ یاں غنودگی ہو سکدی اے۔

اگرچہ ایساں لگن دیا ہوندا اے کہ سانوں بستر تے آرام کرن دا زیادہ موقع ملن دیا اے، بہت جلدی بستر تے جانا تے اودوں جدوں ضرورت نہ ہووے ایک غیر مددگار **بستر = بیداری دے تعلق نوں مضبوط کر سکدا اے**۔ اکثر اوہ لوگ جو برے طریقے نال سوندے نیں اوہ دسدے نیں کہ اوہ بہت زیادہ وقت بستر تے گزاردے نیں لیکن زیادہ وقت نئیں سوندے، یعنی اوہناں دی نند زیادہ موثر نئیں ہوندی۔ نیند دی پابندی تہاڈے بستر تے گزارے جان آلے وقت نوں گھٹ کر دیندی اے تہاڈے نیند دے وقت دی اوسط مقدار نالوں تھوڑا جیا زیادہ۔ پر روز ایک ای وقت تے سون تے اٹھن نال تہاڈے جسم نوں ان اوقات دی عادم پان وچ مدد ملے گی تے اوہ اس نوں ٹھیک کرنا شروع کردوے گا۔

تاہم وقت گزرن دے نال نیند دی عارضی کمی دا مطلب ایہہ ہووے گا کہ تہاڈی نیند دی ضرورت وچ اضافہ ہو جاوے گا تے ایہہ ضرورت تہاڈے سون دے مقررہ وقت دے نیڑے واقعی مضبوط ہونا شروع ہو جاوے گی۔



## احتیاط!

نیند دی پابندی پر کسی دے لئی موزوں نئیں اے، اس لئی توجہ دوو جے ذیل وچوں کوئی تہاڈے تے لاگو ہوندا اے:

- کی تسی موڈ وچ انتہائی تبدیلی یاں شدید توانائی یاں دوڑچے ہوئے خیالات دا تجربہ کردے اوں؟ کی صحت دی دیکھ بھال کرن آلے کسی پیشہ ور نے کدی کیہا کہ خبط دی اقسام دا سامنا کرن دئے او؟
  - کی تسی ڈگن دا تجربہ کیتا؟
  - کی تہاڈے کول رات دے وقت سون دا بہت گھٹ موقع اے (مثلاً بچہ اے یاں کسی ایساں دے شخص دی دیکھ بھال دی ذمہ داری اے جس نوں رات دے وقت دیکھ بھال درکار اے)؟
  - کی تسی بھاری مشینری چلانداے او یاں کوئی اداں دا کام کردے او جس دے لئی تہانوں چوکنا رہن دی ضرورت ہوندی اے (جداں لاری ڈرائیور، پائلٹ)؟
- جے تسی مندرجہ بالا وچوں کسی دا تجربہ کردے او تے اس دا تذکرہ اس شخص نال کرن تے غور کرو جو تہاڈی مدد کرن دیا ہووے یاں تہاڈے خیال وچ کوئی ہور جو مدد کر سکدا ہووے یعنی جی پی یاں دیگر صحت دی دیکھ بھال کرن آلے پیشہ ور۔

## میں نیند دی پابندی دا استعمال کداں کراں؟

نیند دی پابندی وچ متعدد شماریات شامل نیں تے اس دی وجہ توں ایہہ کافی مشکل دکھائی دے سکدا اے۔ امید اے کہ ان ہدایات تے عمل کرن نال ایہہ زیادہ سدھا سادا محسوس ہووے گا۔ تاہم جے تسی جدوجہد کرن دئے او تے اس شخص نال گل کرن تے غور کرو جا تہاڈی مدد کرن دیا ہووے (جے متعلقہ ہووے)، دوستاں یاں خاندان دے اراکین وچوں۔



### آؤ شروع کریے!

#### مرحلہ 1 - نیند دی ڈائری

جے تسی پہلاں ای ایک حالیہ **نیند دی ڈائری** بھری اے تے تسی اس دا استعمال کر سکدے او۔ جے نئیں تے **نیند دی ڈائری** مکمل کرن وچ ایک یاں دو ہفتے گزارو۔ اپنی نیند دی ڈائری دے حصے دے طور تے تسی اپنے **رات دے سون دے وقت** دا حساب لایا (منٹاں وچ)۔ یاد رکھو جت تسی جدوجہد کرن دئے او تے تہاڈا کوئی وی معاون تہاڈی مدد کر سکدا اے۔

#### مرحلہ 2 - اپنے سون دے اوسط وقت دا حساب لاؤ

ہفتے دے لئی اپنی **نیند دے اوسط وقت** دا حساب لان دے لئی رات دے سون دے وقت دا استعمال کرو۔ ایذاں ہر رات دی نیند دا وقت (منٹاں وچ) جمع کر کے کرو تے اس نوں ان راتاں دی تعداد نال تقسیم کرو جنے عرصے دے لئی تسی ڈائری رکھی اے۔

#### یوسف دی مثال - نیند دا اوسط وقت

جے اسی یوسف دے رات نوں سون دے وقت نوں اس ہفتے دے دوران دی ہر رات جس دوران دے لئی اس نے اپنی ڈائری رکھی سی، اس دے وچ شامل کریے تے 2340 منٹ حاصل ہوندے نیں۔ اس نوں 7 نال تقسیم کرو (جدان کہ اس نے 7 راتاں واسطے ڈائری رکھی سی) تے سون دا اوسط وقت 334 منٹ اے (یاں 5 گھنٹے 34 منٹ)۔

کل ÷ 7	کل	دن 7 بدھ	دن 6 منگل	دن 5 سوموار	دن 4 اتوار	دن 3 ہفتہ	دن 2 جمعہ	دن 1 جمعرات
334 منٹ	340 منٹ	330 منٹ	315 منٹ	300 منٹ	375 منٹ	390 منٹ	330 منٹ	300 منٹ



## مرحلہ 3: بستر دی ہدایت نال اپنے وقت دا حساب لاؤ

تہاڈی بستر تے وقت دی ہدایت وقت دی اوہ مقدار اے جو تہانوں ہن تے اگلے چیک اپ دے دوران تک ہر رات بستر تے گزارنا اے۔ تسی اپنے سون دے اوسط وقت وچ 30 منٹ دا اضافہ کر کے بستر دی ہدایت دے مطابق اپنے وقت دا حساب لاندے او۔ ایک واری جدوں تسی ایہہ کر لوو تے اس نوں نیند دی پابندی دی ورک شیٹ تے لکھو۔ اس نوں منٹاں تے گھنٹیاں وچ ریکارڈ کرنا مفید اے۔ اک مقررہ سون دے وقت تے جاگن دے وقت دے بارے وچ فیصلہ کرن لئی اپنے وقت وچ سون دے ہدایت نوں ورک شیٹ اتے نوٹ کرن لئی استعمال کرو۔ اپنے سون تے جاگن دے اوقات دا فیصلہ کردے وقت ایہ سوچو کہ تسی ایناں نوں اپنے طرز زندگی دے مطابق کیسے بنا سکدے او۔



### احتیاط!

بستر لئی تہاڈا حساب شدہ وقت کدی وی 5 گھنٹے (300 منٹ) توں کم نہیں ہونا چاہیدا اے۔

## یوسف دی مثال

یوسف دکی نیند دا اوسط وقت 334 منٹ (5 گھنٹے 34 منٹ) سی۔ ایس دا بستر اتے وقت دا ہدایت حاصل کرن لئی 30 منٹ دا اضافہ کیتا گیا۔

تو یوسف دا بستر اتے وقت دا ہدایت 364 منٹ (6 گھنٹے 4 منٹ) ہے۔

تسی سوچ رہے ہوں گے کہ ہر رات بستر پر گزارن لئی ایسا نہیں لگدا اے خاص طور اتے اگر تسی اس وقت بستر اتے بہت زیادہ وقت گزاردے او۔ لیکن تہاڈا بستر اتے وقت دا ہدایت تہانوں ہر رات بستر اتے زیادہ وقت گزارن دی اجازت دیتا ہے، جتنا وقت تسی اوسطاً نیند لے رہے او۔

## مرحلہ 4: بستر اتے وقت دے ہدایت وچ اپنا وقت کم وچ لگائیں

ہن اپنے مقررہ سون تے جاگن دے اوقات نوں اپنی جگہ پر رکھ کے بستر اتے وقت دے ہدایت پر عمل کرو۔ ایہ مشکل محسوس ہو سکدا اے کیونکہ تہانوں کچھ رکاوٹاں دا سامنا کرنا پے سکدا اے جو تہاڈے ایس اتے قائم رہن دی راہ وچ حائل ہو سکدیاں نیں۔ ایناں رکاوٹاں اتے غور کرو تے نیند دی پابندی دی ورک شیٹ اتے تسی ایناں اتے کیس طراں قابو پا سکدے او۔ ہو سکدا اے کہ تسی ایناں اتے گل بات کرنا چاہو جو تہاڈی حمایت کرن والے کسے دوست یاں خاندان دے رکن نال ہووے۔ نیند دی ڈائری دا استعمال جاری رکھو جدوں تسی بستر اتے وقت دے ہدایت نوں عمل وچ لیندے او۔

## نیند دی تبدیلیاں نوں عمل میں لانا: نیند دی پابندی دا ہفتہ شروع ہو رہیا اے:

ایس ورک شیٹ نوں پُر کرن وچ مدد لئی تہانوں اپنی مکمل نیند دی ڈائری استعمال کرنی ہوگی۔

اپنے اوسط ہفتہ وار ٹوٹل سلیپ ٹائم (TST) دا ایہ اضافہ کرکے حساب لگاؤ کہ تسی پچھلے ست دنوں وچ کئے گھنٹے سوئے او تے اینوں ست نال تقسیم کرکے اینوں نیچے والے باکس وچ ڈال دیو۔ فیر اپنے اوسط ہفتہ وار سون دے وقت وچ 30 منٹ دا اضافہ کر کے اپنے نئے وقت دا بستر اتے ہدایت (TIB) دا حساب لگاؤ، اینوں نیچے دتے گئے باکس وچ لکھو۔

اوسط ہفتہ وار کل نیند دا وقت:	بستر اتے وقت دا ہدایت:
-------------------------------	------------------------

تھاڈا بستر اتے وقت دا ہدایت وقت دی او مقدار اے جو تہانوں اگلے ہفتے بستر اتے گزارن دی ضرورت ہووے گی۔ ریکارڈ کرو کہ تسی کیس وقت جاگنا چاہندے او (ایس نوں مستقل رکھو) تے فیر ایس وچو اپنا بستر اتے وقت دا ہدایت نکالو تاکہ ایہ معلوم کرو کہ تہانوں کیس وقت سون دی ضرورت اے۔

بیداری دا وقت:	بستر تے جان دا وقت:
----------------	---------------------

اگلے ہفتے اپنے سون دے وقت تے جاگن دے وقت اتے قائم رہو جیسا کہ اوپر درج کیتا گیا اے، نیند دی ڈائری نوں بھر دے رہو تے ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ تھاڈے سون دے کل وقت دا پتہ چل جائے۔ ایس ورک شیٹ نوں ایہ سوچن لئی استعمال کرو کہ کیا تھاڈے لئی بستر اتے چپکے رہن تے جاگن دے اوقات وچ کوئی چیز رکاوٹ بن سکدی اے جیہڑی ایناں اتے قابو پان وچ تھاڈی مدد کر سکدی اے؟

میرے منصوبہ بند سون تے جاگن دے اوقات وچ ممکنہ رکاوٹاں:	ایناں رکاوٹاں نوں دور کرن وچ کیا چیز میری مدد کر سکدی اے؟

اپنے بستر اتے سون تے جاگن دے اوقات دے اک ہفتے دے بعد ایہ دیکھن لئی اپنی نیند دی کارکردگی دا حساب لگاؤ کہ آیا تہانوں اپنا TIB نسخہ ایڈجسٹ کرنا چاہیے۔ سب توں پہلاں تہانوں اپنی تازہ ترین نیند دی ڈائری دی بنیاد اتے اپنے اوسط ہفتہ وار TST دا دوبارہ حساب لگانا ہوے وگا فیر درج ذیل فارمولے دا استعمال کردے ہوئے نیند دی کارکردگی دا حساب لگاؤ:

(اوسط ہفتہ وار TIB ÷ TST نسخہ) × 100

اوسط ہفتہ وار TST	÷	TIB ہدایت	=	× 100

ایہ تہانوں اک شرح دیوے گا۔ اگر ایہ شرح 85% توں کم اے تے فیر ابتدائی TIB ہدایت نوں 15 منٹ تک کم کرو۔ اگر شرح 85% تے 89% دے درمیان اے تے ابتدائی TIB نسخہ وہی رکھو۔ اگر فیصد 90% یا ایس توں زیادہ اے، تے 15 منٹ ابتدائی TIB ہدایت وچ شامل کرو۔

## مرحلہ 5 - اپنی نیند دی کارکردگی دا حساب لگاؤ

اک وار جدوں تسی اپنے بستر وچ وقت دی ہدایت دا استعمال کردے ہوئے اک یا دو ہفتے گزار چکے او، تے نیند دی پابندی والی ورک شیٹ دا استعمال کردے ہوئے اپنی نیند دی کارکردگی دا حساب لگاؤ۔ تہاڈی نیند دی کارکردگی تہاڈے سون دے وقت دا فیصد اے۔

اپنی تازہ ترین سلیپ ڈائری دا استعمال کردے ہوئے، تہانوں اپنے سون دے اوسط وقت دا حساب لگانا ہووے گا ایس مدت لئی جو تسی بستر وچ وقت دی ہدایت استعمال کر رہے او۔

ایس دے بعد تسی اپنی نیند دا اوسط وقت (منٹاں وچ) لے کر تے اینوں اپنے بستر وچ وقت دی ہدایت دے وقت (منٹ وچ) توں تقسیم کر کے اپنی نیند دی کارکردگی دا حساب لگا سکدے او۔ ایس نمبر نوں 100 نال ضرب دیو، فیر ایس نمبر نوں اوپر یا نیچے قریب ترین مکمل نمبر تک گول کرو۔

## یوسف دی نیند دی کارکردگی

یوسف نے اپنا بستر وچ وقت دی ہدایت 7 دن تک 364 منٹ اتے لگایا۔ ایس دوران اس نے نیند دی اک نئی ڈائری رکھی تے کم کیتا کہ ایس دی نیند دا اوسط وقت 295 منٹ سی۔



اس دی نیند دی کارکردگی دا حساب لان دے لئی:

یوسف دی نیند دا اوسط وقت = 295 منٹ

بستر دی ہدایت دے مطابق یوسف دا وقت = 364 منٹ

(اوسط نیند دا وقت ÷ بستر اتے وقت دی ہدایت)  $100x$

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

## مرحلہ 6 بستر وچ وقت دی ہدایت وچ اک نیا وقت بنان لئی اپنی نیند دی کارکردگی دا استعمال کرو

اگلے یاں دو ہفتیاں لئی **بستر وچ وقت دی ہدایت** وچ اک نیا وقت (تے ایس لئی سون تے جاگن دے اوقات) بنان لئی اپنی نیند دی کارکردگی دا استعمال کرو۔ جے تہاڈی نیند دی کارکردگی ہووے:

■ 85% توں کم: ابتدائی **بستر دے وقت دی ہدایت** نوں 15 منٹ تک کم کرو۔

■ 81%n تے 89% دے درمیان: **بستر وچ وقت دی ہدایت** وچ ابتدائی وقت اک جیسا رکھو۔

■ 90% یاں ایس توں زیادہ: **بستر وچ وقت دی ہدایت** دے وقت وچ 15 منٹ دا اضافہ کرو۔

### یوسف لئی بستر میں وقت دی ہدایت لئی نیا وقت بنانا

■ پچھلے ہفتے دے دوران یوسف دی نیند دی کارکردگی 81% سی۔ اس لئی او بستر اتے 81 فیصد وقت سوتا رہا۔

■ جیسا کہ نیند دی کارکردگی 85 فیصد توں کم اے، یوسف دا وقت بستر وچ وقت دی ہدایت 15 منٹ کم کر کے 351 منٹ (5 گھنٹے 51 منٹ) کر دتا گیا اے۔

■ ہر دن لئی نئے سون تے جاگن دے اوقات مقرر کیتے گئے سی تے اک نئی نیند دی پابندی والی ورک شیٹ اتے ریکارڈ کیتے گئے سی۔

## مرحلہ 7 - بستر دے نسخے وچ نیا وقت لگائیں تے سلیپ ڈائری دے نال جاری رکھو

**بستر وچ وقت دی ہدایت** وچ اپنے نئے وقت نوں عملی جامہ پہناؤ تے کسے وی پیشرفت نوں پہچانن لئی اک نئی **سلیپ ڈائری** شروع کرو تے اپنے رات دے تے اوسط نیند دے اوقات اتے نظر رکھو۔

## مرحلہ 8 - عکاسی کرو تے دہراؤ

اپنی نویں نیند دی ڈائری ویکھن توں بعد تسی کی محسوس کیتا؟ جے تہاڈی نیند بہتر ہوئی اے تے بہت چنگا - اس نوں جاری رکھو! اگر تسی ہالے تک وہاں نئیں او تے **فیر نیند دی پابندی** دے نال چلتے رہو تے ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ تسی اپنی نیند دی کارکردگی دا حساب لگاؤ تے ہر ہفتے یاں دو ہفتے وچ اپنے **بستر وچ وقت دی ہدایت** وچ وقت نوں ایڈجسٹ کرو۔

## تہانوں تہاڈے بستر دے وقت دی ہدایت تے قائم رکھن وچ مدد کرن دے لئی نکات

- اپنے آپ نوں یاد دلاؤ کہ نیند دی پابندی کداں کام کردی اے۔
- یاد رکھو کہ اگرچہ ایہ طریقہ مختصر مدت وچ تکلیف دہ محسوس ہو سکدا اے، لیکن ایہ بہت کارآمد ثابت ہو سکدا اے تے طویل مدت وچ تہانوں بہتر سون وچ مدد دے سکدا اے۔
- ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ تسی جیس دے نال وی بستر بانڈے او اوس دے نال اپنے نئے بستر تے جاگن دے اوقات دے بارے وچ گل کرو کیونکہ ایہ ان پر اثر انداز ہو سکدا اے۔ استدلال دی وضاحت تے ایناں نوں یقین دلانا کہ تبدیلیاں مستقل نئیں ہین مددگار ثابت ہو سکدیاں نیں۔
- اگر تہاڈے سونے دے وقت دا مطلب معمول توں زیادہ دیر تک اٹھنا اے تے فیر سوچو کہ تسی ایس وقت دے دوران صوفے آتے سر بلان توں روکن لئی کی کر سکدے او۔
- اگر تہاڈا جاگن دا وقت معمول توں پہلاں اے تے فیر صبح اٹھن وچ تہاڈی مدد کرن لئی کسے چیز دے بارے وچ سوچو۔ مثال ے طور اتے چنگے ناشتے دی منصوبہ بندی کرنا یا جلدی سیر لئی باہر نکلنا۔
- یاد رکھو کہ جاری رکھنا اہم اے۔ تہانوں ہر رات متفقہ بستر اتے قائم رہن تے جاگن دے اوقات دی ضرورت اے تاکہ **نیند دی پابندی** ممکن حد تک موثر ہووے۔

## اپنی دور تک چلن دے لئی شاباش!

سانوں امید اے کہ تسی رات دی بہتر نیند دی صورت وچ فوائد حاصل کرنا شروع کر دتے نیں۔ تبدیلیاں نوں لاگو کرنا جاری رکھن نال تہانوں اپناں فائڈیاں نوں برقرار رکھن وچ مدد ملے گی جو تسی دیکھے نیں، حالانکہ اسی جاندے آن کہ بعض اوقات ایہ تبدیلیاں سلائیڈ ہونا شروع ہو سکدیاں نیں۔

اپنی نیند نوں اوپر رکھن لئی پرانی، غیر مددگار عادات اتے نظر رکھنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ ورک بک وچ پہلاں توں اپنے مکمل شدہ **شیطانی چکر** نوں دوبارہ دیکھن لئی کچھ وقت نکالو۔ نیچے دتی گئی **مائی چیکنگ ان ورک شیٹ** دے 'بیس لائن' کالم نوں اپنی پرانی غیر مددگار نیند دی عادات تے ایس ورک بک نوں استعمال کرن دے بعد تسی جو تبدیلیاں کیتیاں نیں اپناں دے نال پُر کرو۔ تہاڈی نیند کیسی اے ایس دا جائزہ لین لئی اپنے آپ نوں جائزہ لین دی تاریخ مقرر کرو (مثلاً مہینے وچ اک وار) تے ایہ معلوم کرو کہ نیند دی کوئی غیر مفید عادات واپس آرہی ہیں۔ اگر تسی جو تبدیلیاں کیتاں نیں اپناں وچوں کوئی وی پھسلنا شروع ہو گئی اے تے فیر غور کرو کہ تسی اپناں نوں دوبارہ جگہ اتے کیس طراں لانا شروع کر سکدے او۔

## چیکنگ-ان



میں ہر \_\_\_\_\_ ہفتے اپنی پیش رفت دا جائزہ لوں گا۔  
میرا پہلا چیک ان ہووے گا: \_\_\_\_\_

بنیادی تاریخ:	چیک ان نمبر 1 دی تاریخ:	چیک ان نمبر 2 دی تاریخ:	چیک ان نمبر 3 دی تاریخ:
میری نیند 0 (خوفناک) توں 10 (زبردست) تک کداں دی اے؟	میری نیند 0 (خوفناک) توں 10 (زبردست) تک کداں دی اے؟	میری نیند 0 (خوفناک) توں 10 (زبردست) تک کداں دی اے؟	میری نیند 0 (خوفناک) توں 10 (زبردست) تک کداں دی اے؟
میری غیر مددگار نیند دی عادات سی:	کی تسی حال ہی وچ ایہناں وچوں کسی نوں نوٹ کیتا اے؟	کی تسی حال ہی وچ ایہناں وچوں کسی نوں نوٹ کیتا اے؟	کی تسی حال ہی وچ ایہناں وچوں کسی نوں نوٹ کیتا اے؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
میں جو مددگار تبدیلیاں کیتیاں اوہ سی:	کی ایہ ہلے وی عمل وچ نیں؟	کی ایہ ہلے وی عمل وچ نیں؟	کی ایہ ہلے وی عمل وچ نیں؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

## آگے کی اے؟

اگر تہانوں لگدا اے کہ تسی بن بہت بہتر سو رہے او تے رات دی نیند چنگی لے رہے او تے فیر ایہ بہت چنگی گل اے۔ اپنے آپ نوں مبارکباد دیو کیونکہ تسی ایس ورک بک دے ذریعے کم کر کے خود ہی ایسا کرن دا انتظام کیتا اے۔

تاہم اسی ایس گل دی تعریف کر سکدے آن کہ ایہ تہاڈے لئی کنا مایوس کن ہونا چاہیدا اے اگر تسی جو تبدیلیاں کیتاں نیں اوہ پھسلنا شروع ہو جان تے تہادی نیند دوبارہ خراب ہو رہی ہووے۔ اگر ایسا ہو رہیا اے تے مزید تعاون حاصل کرن اتے غور کرو۔

## مزید تعاون

اگر ایہ ورک بک مددگار نہ ہووے تے تسی مزید مدد لئی متعدد ذرائع نال رجوع کر سکدے او۔ اگر تسی مدد چاہندے او تے ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ تسی ایس ورک بک دے ذریعے کم کیتا اے کیونکہ ایس دے کچھ حصے کسے وی اضافی بنیادی وجوہات دی نشاندہی کرن وچ مدد کرسکدے نیں۔

■ اپنے جی پی نال رابطہ کرو جو ایس گل اتے غور کر سکے گا کہ آیا تہاڈی نیند وچ مشکلات دے دیگر ممکنہ اسباب یا دیگر حل موجود نیں۔

■ اگر تہاڈا طویل مدتی جسمانی صحت دی حالت لئی علاج کیا جا رہیا اے، تے فیر اپنے اگلے جائزے وچ اپنی صحت دی دیکھ بھال کرن والی ٹیم دے نال سونے دا مسئلہ اجاگر کرو۔ تہاڈی نیند دی مشکلات تہاڈی صحت دی حالت یا ایس دے علاج توں متعلق کسے وی چیزدی وجہ توں ہوسکدی اے تے تہاڈی جسمانی صحت دی دیکھ بھال کرن والی ٹیم ایناں نوں حل کرن دے قابل ہوسکدی اے۔

■ مزید معلومات دے ذرائع دے نال NHS توں قابل اعتماد معلومات ایس ویب سائٹ اتے مل سکدیاں نیں: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep>

**پروفیسر پال فارینڈ CEDAR** نفسیات دے اندر کم شدت دے علمی سلوک تھراپی (LICBT) پورٹ فولیو دے ڈائریکٹر ہیں۔ ایس دی بنیادی تحقیقی دلچسپیاں LICBT وچ خاص طور تے تحریری تے موبائل فون ایپ فارمیٹ وچ نیں۔ جسمانی صحت دے مسائل دا سامنا کرن آلی لوکاں دے نال اپنی تحقیق تے کلینیکل پریکٹس دی بنیاد اتے پال نے افسردگی تے اضطراب لئی تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتوں دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے تے آن آلی گھٹ شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹروینشنز، اک پریکٹیشنرز مینوئل دے ایڈیٹر ہیں۔ ایناں شعبیاں دے نال متعلق او کئی قومی سطح دی کمیٹیاں دے رکن نیں جیہڑے محکمہ صحت، نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان (IAPT) پروگرام تے اک وسیع تر نفسیاتی علاج لئی افرادی قوت نوں تیار کرنا تے بین الاقوامی سطح اتے LICBT وچ ہونے والی پیش رفت توں متعلق نال منسلک نیں۔

**سوفی بروکس** نفسیاتی علاج پریکٹس (LICBT) کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) وچ پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ تے ایس ورک بک نوں تیار کردے وقت ایکسیٹر یونیورسٹی وچ نفسیات پر لیکچرر سی۔ او کم شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹروینشنز: اک پریکٹیشنرز مینوئل دے باب 'اسٹپس ٹو اے گڈ نائٹ سلیپ' دی مصنفہ نیں۔ 6 سوفی نے IAPT سروس دے اندر اک نفسیاتی بہبود دے پریکٹیشنرز دے طور تے کم کیتا اے تے ایس ورک بک دی تکمیل توں بعد توں ڈیون IAPT سروس وچ PWP دے طور اتے پریکٹس کرن لئی واپس آ گئی اے۔

**ایلین نورٹن CEDAR** دے اندر نفسیاتی علاج پریکٹس (LICBT) وچ پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ پر لیکچرر ہیں۔ ایلین نے پی ڈبلیو پی دے تربیتی پروگراماں دی مدد لئی ٹیم وچ شامل ہون توں پہلاں IAPT سروس وچ بطور PWP کم کیتا۔

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2021] CEDAR دے ذریعے کم کرنا! شعبہ نفسیات۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

ماسوائے جیسا کہ ذیل وچ بیان کیتا گیا اے، ایس اشاعت دا کوئی وی حصہ الیکٹرانک ذرائع ولوں یاں بصورت دیگر مالک دی تحریری اجازت توں بغیر دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یاں منتقل نہیں کیتا جا سکدا۔ تسی اشاعت دی اک کاپی اپنے ذاتی استعمال تے/یاں اپنے انفرادی طبی استعمال لئی ڈاؤن لوڈ کر سکدے او بشرطیکہ تسی ماخذ نوں تسلیم کرو۔ براہ کرم آگاہ رہو کہ اگر تہاڈی تنظیم نوں ایس اشاعت نوں اپنی پوری سروس وچ استعمال کرنے دی لوڑ اے تے فیر تہانوں علیحدہ لائسنس دی ضرورت ہووے گی۔ ایہہ اشاعت تھراپی دی جگہ نئیں لیندی اے تے ایس دا مقصد اہل پیشہ ور افراد دے ذریعے علاج وچ اضافے لئی استعمال کرنا اے تے ایہہ مناسب تربیت دا متبادل نہیں اے۔ نہ تے کاپی رائٹ ہولڈر، مصنفین، تے نہ ای کوئی دوسرا فریق جیہڑا ایس اشاعت دی تیاری یاں اشاعت وچ شامل رہیا اے ایس گل دی ضمانت دیندا اے کہ یہاں موجود معلومات پر لحاظ نال درست یاں مکمل نیں، تے اوہ کسے ایسی معلومات دے استعمال کرن دی وجہ نال حاصل کردہ نتائج دی غلطی یاں کوتاہی دے ذمہ دار نہیں نیں۔

## اعترافات

ایہ ورک بک کم شدت والے CBT پروٹوکول سوفی بروکس (2020) دے ذریعے تیار کردہ نیند دے انتظام دے اقدامات، اک اچھی رات دی نیند لئی پر مبنی ہے۔ P. Farrand وچ، (ed.) کم شدت والے CBT سکلز تے مداخلتاں، اک پریکٹیشنرز دا مینوئل، سیج۔ پروٹوکول پروفیسر رچرڈ بوٹزن تے ڈاکٹر کے مائیکل پرلس، آرثر سپیل مین، لارین کیروسو تے پال گلوونسکی دے کم توں اخذ کردہ نیند دے پروٹوکول دے ذریعے مطلع کیتا جاندا اے۔

ایس ورک بک وچ استعمال شدہ مثالی کم پال ڈولنگ (ڈاؤننگ ڈیزائن) نے فراہم کیتا اے۔

