

اچھی طرح آرام کرنا: اچھی رات کی نیند کے لیے اقدامات



نیند کی دشواریوں پر قابو پانے میں مدد کے لیے
کوگنیٹو بیہیویرل تھراپی یعنی علمی سلوک کی
تھراپی ثبوت پر مبنی نقطہ نظر

خوش آمدید!

اپنی نیند کو بہتر بنانے کے لیے پہلا قدم اٹھانے کے لیے شاباش۔ مدد حاصل کرنا مشکل ترین اقدامات میں سے ایک ہو سکتا ہے!۔

یہ اچھی رات کی نیند کے لیے اقدامات ورک بک شواہد پر مبنی نفسیاتی علاج پر مبنی ہے جسے کوگنیٹو بیہیویرل تھراپی (CBT) یعنی علمی طرز عمل کی تھراپی کہا جاتا ہے۔ اس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ رات کو اچھی نیند کس چیز سے آتی ہے اور آپ کو درپیش ممکنہ مشکلات کو پہچاننے میں مدد ملے گی، جو آپ کو مخصوص مددگار تکنیکوں کی طرف ہدایت دے گی۔ یہ نقطہ نظر بہت سے لوگوں کے لیے کارآمد ثابت ہوا ہے جنہیں نیند کی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کا ان کی زندگیوں پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

اس ورک بک کو ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ لوگوں کو اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں مدد ملے۔ یہ ایک نفسیاتی فلاح و بہبود کا معالج ہو سکتا ہے، جسے اکثر PWP میں مختصر کر دیا جاتا ہے، جو انگلینڈ میں نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے (IAPT) پروگرام میں کام کرتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کے پاس سپورٹ نہیں ہے لیکن لگتا ہے کہ ورک بک مددگار ہو سکتی ہے تو اسے خود استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

اگر آپ اس ورک بک کو استعمال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ اس پر قابو رکھتے ہیں کہ آپ کتنی جلدی اس کے ذریعے کام کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ تاہم، شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ نقطہ نظر کے مؤثر ہونے کا زیادہ امکان ہے جب لوگ شامل تکنیکوں کے ساتھ مکمل طور پر مشغول ہوں اور ہر روز تھوڑا سا کرنے کی کوشش کریں۔

نیند کی مشکلات کیا ہیں؟

نیند کی دشواریوں سے مراد نیند کے ساتھ مسلسل مسائل ہیں جو ہمارے لیے وہ کام کرنا مشکل بنا دیتے ہیں جن کی ہمیں ضرورت ہے یا کرنا چاہتے ہیں۔ جب ان پر توجہ نہیں دی جاتی ہے تو وہ ہمارے مزاج کو افسردہ کر سکتے ہیں اور ہمیں ناخوش، تھکا ہوا یا مایوس چھوڑ سکتے ہیں۔

وہ دماغی صحت کی مشکلات سے پہلے یا بعد میں ہوسکتے ہیں اور طبی حالات کے ساتھ ساتھ تجربہ کیا جا سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو وہ ان دیگر صحت کے مسائل کو مزید خراب کر سکتے ہیں۔ لہذا ہماری نیند کو بہتر بنانے سے ہمیں دیگر مسائل کو سنبھالنے میں بھی مدد مل سکتی ہے جو ہمیں درپیش ہیں۔ چاہے آپ خاص طور پر نیند کی دشواریوں کے لیے مدد طلب کر رہے ہوں یا آپ کی زندگی میں پیش آنے والی دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ ان مشکلات کا بھی تجربہ کر رہے ہوں، یہ ورک بک آپ کو اپنی نیند واپس پٹری پر لانے میں مدد کر سکتی ہے۔



کیا یہ ورک بک آپ کے لیے ہے؟

جاری رکھنے سے پہلے، یہ شناخت کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آیا ورک بک آپ کے لیے کام کر سکتی ہے، یا اگر آپ کی نیند کی مشکلات دوسری چیزوں کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

 براہ کرم یہ بتانے کے لیے خانوں پر نشان لگائیں کہ آیا آپ نے ذیل میں سے کوئی بھی کام از کم ایک مہینے کے لیے ہفتے میں دو راتوں سے زیادہ کا تجربہ کیا ہے۔	
	سونے کے لیے 'نیند آنے' میں دشواری
	رات بھر جاگنا اور دوبارہ سونے کے لیے جدوجہد کرنا
	صبح سویرے بیدار ہونا اور دوبارہ سونے کے لیے جدوجہد کرنا
	جاگتے وقت تازہ محسوس نہیں ہوتا
	بہت تھکے ہوئے ہیں اور دن بھر سونا چاہتے ہیں

اگر کوئی اور چیز آپ کی نیند میں دشواری کا باعث بن رہی ہو تو غور کریں کہ کیا کوئی اور ہے جو مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ اس ورک بک کو استعمال کر کے سپورٹ حاصل کر رہے ہیں تو آپ اس شخص کے ساتھ اپنی دیگر مشکلات کے بارے میں بات کرنے پر بھی غور کر سکتے ہیں جو آپ کا ساتھ دے رہا ہے۔

وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں کہ آیا یہ ورک بک مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر نہیں تو وہ دوسرے طریقوں پر بات کر سکتے ہیں یا آپ کو مشورے یا دستیاب مدد کے دوسرے ذرائع پر بھیج سکتے ہیں۔

اگر آپ نے اوپر والے خانوں میں سے ایک یا زیادہ پر نشان لگا دیا ہے، تو یہ ورک بک مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔



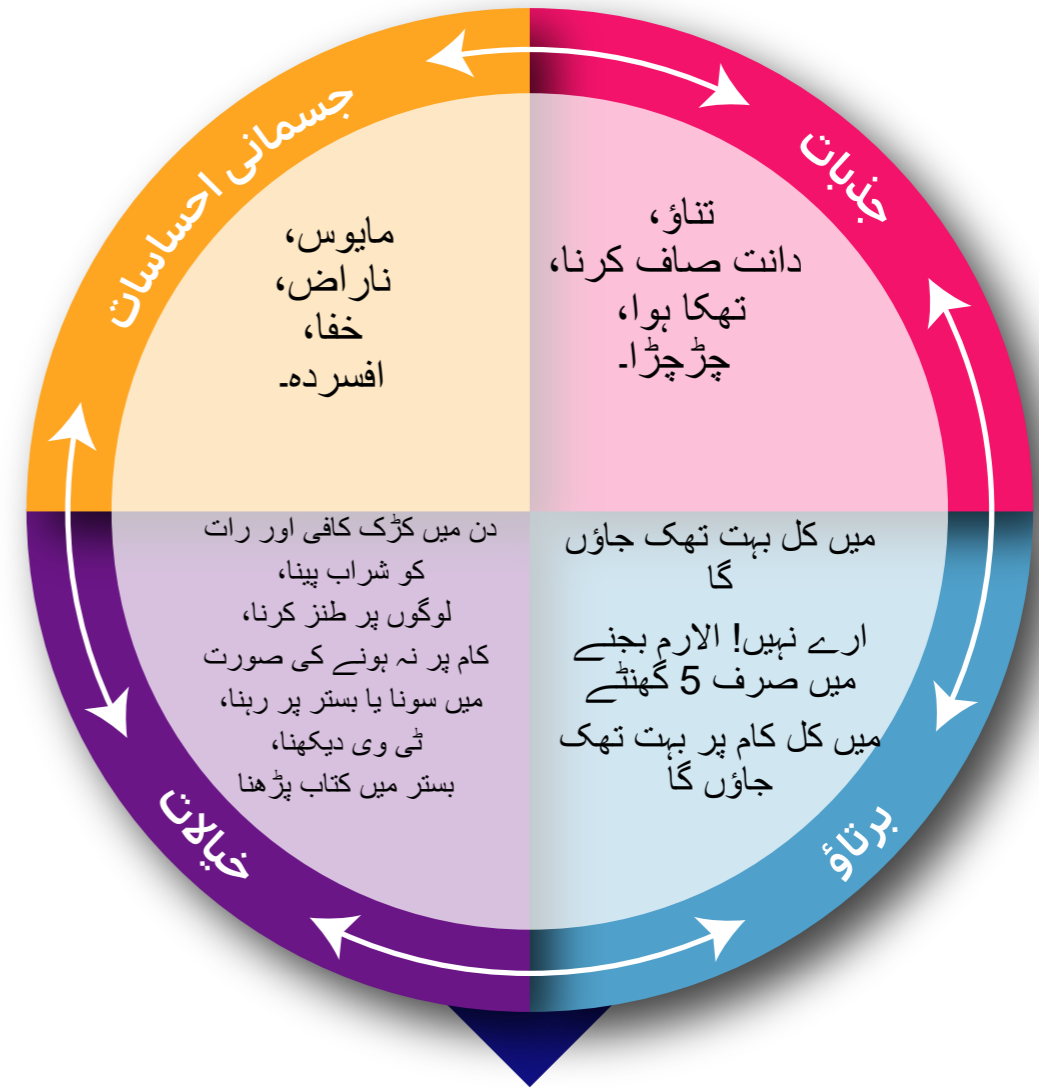
تاہم، جاری رکھنے سے پہلے اس بات پر بھی غور کریں کہ آیا آپ کی نیند کی مشکلات کسی اور چیز کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، کیا آپ کے پاس کوئی چھوٹا بچہ ہے یا شور مچانے والے پڑوسی جو آپ کو بیدار رکھتے ہیں؟ کیا فکر آپ کو رات کو جگاتی رہتی ہے؟ کیا آپ نے حال ہی میں کسی دوا میں تبدیلی کی ہے؟

نیند کی مشکلات کو سمجھنا

کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (CBT) ایک ثبوت پر مبنی علاج ہے جو ہمیں ان مشکلات کو سمجھنے میں مدد کر سکتا ہے جن کا ہم سامنا کر رہے ہیں اور ان چار شعبوں کی نشاندہی کر سکتے ہیں جہاں ہم مددگار تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔ یہ تمام شعبے آپس میں جڑے ہوئے ہیں اور جب وہ ہماری مشکلات کو جاری رکھتے ہیں تو ایک **فاسد چکر** بنا سکتے ہیں۔ ایک فاسد نیند کے چکر کی مثال پر ایک نظر ڈالیں۔

میری صورتحال

میں رات کو اچھی طرح سے سونے کے لئے جدوجہد کر رہا ہوں



اثرات

میں کام پر، گھر پر اور اپنے تعلقات میں جدوجہد کر رہا ہوں

جانا پہچانا لگتا ہے؟

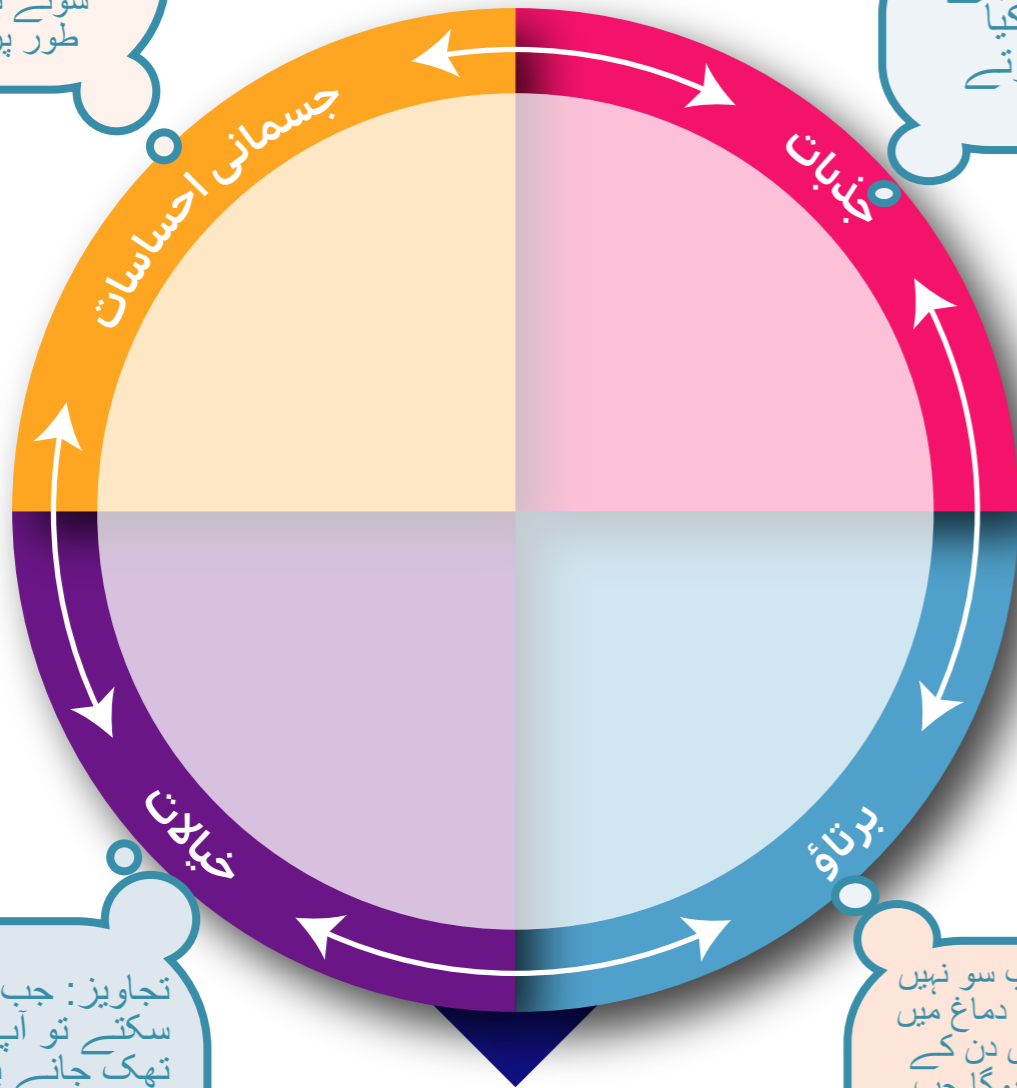
کیا یہ فاسد نیند کا چکر جاننا پہچانا لگتا ہے؟ اگر ایسا ہے تو، اپنے تجربے کی بنیاد پر اپنے لیے ایک **فاسد چکر** مکمل کرنے کی کوشش کریں۔

کسی عزیز یا دوست سے مدد طلب کریں اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں، اگر آپ کو ورک بک کے ذریعے کام کرنے میں مدد دی جا رہی ہے اور آپ کو کوئی دشواری پیش آتی ہے تو یقینی بنائیں کہ آپ ان کا ذکر کرتے ہیں۔

میری صورتحال

تجاویز: جب آپ سو نہیں پاتے تو آپ کے جذبات کیا ہوتے ہیں؟ جس دن آپ اچھی طرح سے نہیں سوتے ہیں آپ جذباتی طور پر کیسے ہیں؟

تجاویز: آپ اپنے جسم میں کیا محسوس کرتے ہیں؟



اثرات

تجاویز: جب آپ سو نہیں سکتے تو آپ کیا کرتے ہیں؟ تھک جانے پر آپ کیا کرتے ہیں؟ ہو سکتا ہے آپ دن میں کچھ کر رہے ہوں جس سے آپ کی نیند متاثر ہو

تجاویز: جب آپ سو نہیں پاتے تو آپ کے دماغ میں کیا آتا ہے؟ اس دن کے بارے میں کیا ہوگا جب آپ اچھی طرح سے نہیں سوتے ہیں؟

کیا آپ نے دیکھا ہے کہ تمام شعبے ایک دوسرے کے ساتھ کیسے تعامل کرتے ہیں؟

اس کے نتیجے میں آپ کو نیند کی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جو آپ نیچے کی طرف بڑھ رہے ہیں اور آپ کی زندگی پر نمایاں اثر ڈال رہے ہیں۔

اس ورک بک میں درج اقدامات کے ساتھ مشغول ہو کر آپ اپنی نیند کی مشکلات کو حل کرنا شروع کر سکتے ہیں اور فاسد چکر کو اوپر کی طرف بڑھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تاہم اچھی خبر یہ ہے کہ ان شعبوں میں سے کسی ایک میں تبدیلی کر کے دوسرے کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔



آگے بڑھنے سے پہلے...

'عام' نیند کیسی دکھتی ہے اس کے بارے میں بہتر سمجھنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

اس سے نیند کی عمومی کہانیوں کو چیلنج کرنے اور تھکاوٹ اور نیند کے احساس کے درمیان فرق کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

نیند کی خرافات

"مجھے ہمیشہ رات میں 8 گھنٹے کی نیند لینا چاہئے"

دراصل، لوگوں کی نیند کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن تجویز کرتی ہے کہ اگرچہ 18 سے 64 سال کی عمر کے بالغوں کے لیے رات میں سات سے نو گھنٹے کی نیند لینے کی سفارش کی جاتی ہے، لیکن بعض کے لیے چھ سے دس گھنٹے کے درمیان مناسب ہو سکتا ہے۔

"مجھے رات بھر سونے کے قابل ہونا چاہئے"

حقیقت میں، رات کے دوران کئی بار جاگنا بہت عام بات ہے! عمر کے لحاظ سے، جن لوگوں کو نیند کے مسائل کا سامنا نہیں ہے وہ اب بھی رات میں دو سے آٹھ بار جاگ سکتے ہیں۔

"مجھے فوراً سو جانا چاہیے"

فوراً سو جانا غیر معمولی بات ہے! 30 منٹ تک لگنا معمول کی بات ہے اور اسے اچھی نیند کا اشارہ سمجھا جا سکتا ہے۔

"اگر مجھے کافی نیند نہیں آتی ہے تو میں کام نہیں کر پاؤں گا"

ہمارے دماغ اور جسم کو بحال کرنے سے وابستہ نیند کی قسم نیند کے ابتدائی مراحل میں ہوتی ہے۔ اگر آپ کو پوری رات نیند نہیں آتی ہے تو، نیند کے کچھ اہم افعال پہلے ہی حاصل ہونے کا امکان ہے

تھکا ہوا یا نیند میں ہونا؟

رات کی بہتر نیند حاصل کرنے کے لیے تھکاوٹ کا سامنا کرنے اور نیند آنے کے درمیان فرق کو پہچاننا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

جب کوئی تھکا ہوا ہوتا ہے تو اس میں توانائی کی عمومی کمی یا تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے اور یہ دن میں کسی بھی وقت ان پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک سخت دن کے کام کے بعد، باغبانی کرنے کے بعد یا ورزش کے بعد۔

تاہم، لوگوں کو نیند آنے سے پہلے ہی **نیند محسوس** ہوتی ہے اور وہ خود کو جگائے رکھنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہوتے ہیں۔ جب نیند محسوس کرنے والے لوگ عام طور پر رپورٹ کرتے ہیں:

- پلکیں بھاری ہو جاتی ہیں اور کھلی رکھنی مشکل ہو جاتی ہیں۔
- ان کے سر کو اوپر رکھنے میں دشواری
- دماغ کے ادھر ادھر ہونے کی وجہ سے، ہماری توجہ مرکوز رکھنا مشکل بنا رہا ہے۔



تھکاوٹ اور نیند کے درمیان فرق کو پہچاننا آگے بڑھنے کے لیے ضروری ہے۔ اگر آپ نیند محسوس کرنے کی بجائے تھکے ہوئے ہوتے ہیں تو آپ کو سونے میں کافی وقت لگ سکتا ہے۔ یہ ایسی چیز ہو سکتی ہے جو آپ کی نیند کے فاسد چکر کو خراب کر دیتی ہے۔



مرحلہ 1

نیند کی حفظان صحت

مرحلہ 2

نیند کی ڈائری

مرحلہ 3

مخصوص تکنیک: محرک کنٹرول اور نیند کی پابندی

آپ کو صرف اگلے مرحلے پر جانے کی ضرورت ہے اگر آپ کی نیند کی مشکلات اب بھی موجود ہیں، یا اگر آپ چاہتے ہیں۔

سپورٹ دستیاب ہے

یاد رکھیں، اگر اس ورک بک کو استعمال کرنے کے لیے آپ کی مدد کی جا رہی ہے تو اس شخص کے ساتھ کسی بھی چیلنج پر بات کرنے کو یقینی بنائیں جو آپ کی حمایت کر رہا ہے۔ دوسری صورت میں، اگر آپ نیند کی پابندی کی طرف جاتے ہیں، تو ہر مرحلے میں آپ کی مدد کے لیے ایک مختصر کیس اسٹڈی فراہم کی جاتی ہے۔

بہتر سونے کے لیے اقدامات کرنا

ورک بک آپ کو اچھی رات کی نیند لینے کے اقدامات کے بارے میں رہنمائی کرے گی۔

ترتیب میں ہر قدم پر کام کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم، کسی بھی مرحلے سے گزرتے ہوئے آپ کو اپنی نیند کی دشواریوں میں بہتری آتی ہے، بعض اوقات صرف نیند کے بارے میں تھوڑا سا سمجھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

آپ شروع کرنے سے پہلے

عادات کو تبدیل کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور اس کے لیے کوشش اور استقامت کی ضرورت ہوتی ہے۔ شروع کرنے سے پہلے چند چیزوں کو ذہن میں رکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

■ تبدیلی کرنے کے پہلے چند دنوں میں، آپ کو اپنی نیند کا معیار یا مقدار عارضی طور پر بدتر معلوم ہو سکتی ہے۔ یہ معمول کی بات ہے اور اسے کافی تیزی سے بہتر نمونوں میں بس جانا چاہیے۔

■ شروع کرنے کے لیے عارضی تھکاوٹ میں اضافہ کا امکان ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ ان دنوں میں تبدیلیاں شروع کریں جب آپ کے پاس کرنے کے کام کم ہوں، یا روزمرہ کے کاموں میں اضافی مدد حاصل ہو۔

■ ایک وقت میں ایک تبدیلی کریں۔ ہر نئی تبدیلی کو متعارف کرانے کے درمیان ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ وقت چھوڑ دیں۔

آپ اپنے آپ سے صرف اتنا پوچھ سکتے ہیں کہ اچھی رات کی نیند کے لیے اقدامات کو اپنا بہترین شاٹ دیں۔ اقدامات ایک رات میں ہی کام نہیں کریں گے لیکن ان پر قائم رہنے سے آپ کو رات کی بہتر نیند آنا شروع کر دینا چاہیے!

مرحلہ 1

آپ کی نیند کی حفظان صحت کیسی ہے؟؟

اکثر ایسی آسان تبدیلیاں ہوتی ہیں جو آپ کی نیند کو بہتر بنانے کے لیے کی جا سکتی ہیں۔ آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ عام نیند کی حفظان صحت پر عمل کرنے سے آپ کو رات کی بہتر نیند لینے میں مدد مل سکتی ہے۔



نیند کی خراب حفظان صحت میں کردار ادا کرنے والے عوامل کی بہتر تفہیم حاصل کرنے کے لیے نیچے دیے گئے جدول کے ذریعے اپنا راستہ اختیار کریں۔ جیسے ہی آپ پڑھتے ہیں، ان تمام شعبوں کے لیے 'ہاں' پر نشان لگائیں جو آپ سے متعلق ہیں۔

ان شعبوں سے گزریں اور ان تبدیلیوں کے بارے میں سوچیں جو آپ اپنی نیند کی حفظان صحت کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔

جیسا کہ آپ کر سکتے ہیں مخصوص ہونے کے ناطے، یہ کیسے میں تبدیلی کروں گا کالم میں لکھیں اور تبدیلیاں کرنے کے لیے آگے بڑھیں۔

کسی بھی تبدیلی کی طرح، یہ بہتر ہے کہ ایک ساتھ بہت سی چیزوں کو تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس بارے میں سوچیں کہ کس کے ساتھ شروع کرنا زیادہ قابل انتظام محسوس ہوتا ہے اور پھر جب آپ تیار ہو جائیں تو دوسروں کو شامل کرنے کے لیے واپس آئیں۔



میری نیند کی حفظان صحت کی ورک شیٹ

میں تبدیلی کیسے کروں گا	جی ہاں	نیند کی حفظان صحت کے عوامل
		غذائی عوامل
		کیا آپ دوپہر یا شام کے وقت کیفین پیتے ہیں؟
		کیا آپ سونے کے قریب شراب پیتے ہیں؟
		کیا آپ سونے کے وقت کے قریب تمباکو نوشی / نیکوٹین استعمال کرتے ہیں؟
		کیا آپ کے پاس بہت زیادہ چینی ہے یا سونے کے وقت کے قریب میٹھے سنیکس کھاتے ہیں؟
		سونے کے کمرے کا ماحول
		کیا آپ کا بیڈروم بہت ٹھنڈا ہے یا بہت گرم ہے (16C-18C سینٹی گریڈ نیند کے لیے اچھا درجہ حرارت ہے)؟
		کیا آپ کے پردوں سے بہت زیادہ روشنی آتی ہے یا آپ کے کمرے میں روشن روشنیاں ہیں؟
		کیا رات کے وقت ایسی آوازیں آتی ہیں جو آپ کو بیدار کرتی ہیں؟
		کیا آپ کے پاس بے ترتیب چیزوں والا بیڈروم ہے، جو آپ کو ناناؤ کا شکار بناتا ہے؟
		روزمرہ کی سرگرمی
		کیا آپ کی روزانہ کی سرگرمی کی سطح کم ہے یا آپ بستر کے بہت قریب شدید ورزش میں مشغول ہیں؟
		گھڑی کو دیکھنا
		اگر آپ رات کو جاگتے ہیں، تو کیا آپ گھڑی کو چیک کرتے ہیں اور وقت کا حساب لگاتے ہیں کہ آپ نے سونے کے لیے کتنا وقت چھوڑا ہے؟
		اسکرین کا وقت
		کیا آپ ٹی وی، کمپیوٹر، ٹیبلیٹ یا فون کا استعمال سونے کے بہت قریب کرتے ہیں؟
		رات کے وقت کا معمول
		کیا آپ کام کاج/کام/ٹی وی کے بعد سیدھے بستر پر جا رہے ہیں پہلے بغیر 'وائنڈ ڈاون' روٹین کے؟

مرحلہ 2

نیند کی ڈائری مکمل کریں

امید ہے کہ، آپ کی اپنی نیند کی حفظان صحت کو سمجھنا مددگار ثابت ہوا ہے اور اگر آپ نے بہتری کے لیے کسی شعبے کی نشاندہی کی ہے، تو آپ نے ان پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے صرف یہ کرنا ان کی رات کی بہتر نیند لینے میں مدد کے لیے کافی ہوگا۔

اگر آپ کی نیند کی حفظان صحت کے بارے میں سوچنا مددگار ثابت ہوا ہے، تو اس معاملے پر غور کریں کہ کیا آپ خود اپنی نیند کی ڈائری بنانا چاہتے ہیں۔ اگر آپ جاری رکھنا چاہتے ہیں، تو اسے مکمل کرنے سے آپ کو بہتر اندازہ ہوگا کہ آپ کس طرح سو رہے ہیں اور ہوسکتا ہے کہ آپ کو اپنی نیند کی مشکلات کے پیچھے کچھ وجوہات کی نشاندہی کرنے میں مدد ملے۔

- اگلے ہفتے کے دوران اپنی نیند کی ڈائری کو پُر کریں۔
- اسے ہر روز بھرنے کی کوشش کریں۔
- آپ کے سوئے ہوئے گھنٹوں کو منٹوں میں تبدیل کریں جو آپ کے بعد کے مراحل کو جاری رکھنے پر مددگار ثابت ہوگا۔
- ایک بار جب آپ نیند کی ڈائری مکمل کر لیں تو اس کا جائزہ لیں۔ نیند کی حفظان صحت کی ورک شیٹ کو واپس دیکھیں۔ کیا ڈائری نے مزید تبدیلیوں پر روشنی ڈالی ہے جن پر کام کرنے سے فائدہ ہو سکتا ہے؟ یا کیا آپ کسی دوسرے پیٹرن یا مسائل کو محسوس کرتے ہیں جو آپ کی نیند کو متاثر کر سکتے ہیں؟

جیسا کہ سلیپ ہائجین ایڈوائس یعنی حفظان صحت کی نصیحت میں شامل ہے، رات کے وقت گھڑی دیکھنا غیر مفید ہے اس لیے ہم نے تجویز کیا ہے کہ آپ صرف ڈائری میں اوقات کا اندازہ لگائیں۔

یوسف کی کہانی

مجھے کافی عرصے سے نیند کی

دشواریوں کا سامنا تھا،

میں رات بھر کئی بار جاگتا رہا اور سونے کی کوشش کرنے کے لیے دیر تک بستر میں پڑا رہا۔ آخر میں میں نے فیصلہ کیا کہ مجھے مدد لینے کی ضرورت ہے اور انٹونیا نامی ایک نفسیاتی فلاح و بہبود کے معالج سے ملاقات کا وقت ملا۔ ہماری تشخیص کے بعد، انٹونیا نے وضاحت کی کہ ہم اپنی نیند میں مدد کے لیے مل کر مداخلت پر کام کر سکتے ہیں۔

میں نے انٹونیا کو بتایا کہ میں نے نیند کی پابندی نامی کسی چیز کے بارے میں پڑھا ہے جس کا مطلب ہے خوابی والے لوگوں کے لیے بہت مددگار ہے۔ میری نیند میں مدد کرنے کے لئے کچھ دوسرے طریقوں کو آزمانے کے بعد لیکن پھر بھی جدوجہد کرنے کے بعد، ہم نے آگے بڑھنے کے اختیارات پر تبادلہ خیال کیا۔

ہم نے اس بات پر اتفاق کیا کہ جیسا کہ میں نیند کی پابندی کے لیے ایک مضبوط ترجیح رکھتا ہوں، ہم اس پر کام کر سکتے ہیں۔ سب سے پہلے میں نے نیند کی ڈائری مکمل کی۔

جیسے جیسے آپ ورک بک کے ذریعے آگے بڑھیں گے، آپ مکمل شدہ ورک شیٹس کی مثالیں دیکھ سکیں گے۔ اس سے مدد مل سکتی ہے، اگر آپ سپورٹ سیشنز کے درمیان پھنس جاتے ہیں، یا اگر آپ اسے خود استعمال کر رہے ہیں۔



یوسف کی نیند کی ڈائری

دن 7 بدھ	دن 6 منگل	دن 5 پیر	دن 4 اتوار	دن 3 ہفتہ	دن 2 جمعہ	دن 1 جمعرات	
10pm	9pm	10pm	9.45pm	10.30pm	11pm	10pm	کل رات جس ٹائم سونے کے لیے بیڈ میں گیا
آدھی رات	11.30pm	آدھی رات	11pm	11.30pm	آدھی رات	12.30am	کل رات جس ٹائم پر سویا
6.15am	6.45am	6am	6am	6.30am	6.30am	6am	جاگنے کا وقت
pm 1 2	10.45am	11.30am	9am	11.15am	10am	10.30am	جس وقت بستر سے نکلا
1x45m	2x30m	1x60m	1x45m	1x30m	1x60m	1x30m	رات میں جاگنے کے اوقات اور دورانیہ (تقریباً)
ہفتہ وار اوسط نیند کا وقت	معلوم کریں کہ آپ رات کے دوران کتنا وقت سوئے۔ اس وقت پر غور کریں جب آپ سو گئے اور جس وقت آپ بیدار ہوئے۔ کسی بھی وقت کو نکالنا یاد رکھیں جب رات کے دوران آپ جاگ رہے تھے۔ ایک بار جب آپ کو یہ 7 دن کے لئے مل جائے تو، ان اعداد و شمار کو شامل کریں اور 7 سے تقسیم کریں، اسے ہفتہ وار اوسط نیند کا وقت باکس میں ڈالیں۔						رات کا سونے کا وقت (NST) (منٹ)
5h 34m (334m)	5h 30m (330m)	5h 15m (315m)	5h (300m)	6h 15m (375m)	6h 30m (390m)	5h 30m (330m)	5h (300m)
2 کپ چائے	کوئی نہیں	1 کپ چائے	کوئی نہیں	1 کپ چائے	2 کپ چائے	1 کپ چائے	کیفین پر مشتمل مشروبات کی تعداد
کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	الکحل مشروبات کی تعداد
کتے کے ساتھ 1 گھنٹہ چہل قدمی کی	2 گھنٹے موٹر سائیکل کی سواری، 30m کتے کے ساتھ چہل قدمی	کتے کے ساتھ 30 میٹر دوڑنا	کتے کے ساتھ 1 گھنٹہ چہل قدمی کی	1 گھنٹہ کتے کے ساتھ چہل قدمی، 1 گھنٹہ یوگا	کتے کے ساتھ 1 گھنٹہ چہل قدمی کی	کتے کے ساتھ 30 میٹر دوڑنا	ورزش کی قسم اور دورانیہ اگر کوئی ہو
کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	کوئی نہیں	دن میں جھپکیوں کی تعداد اور دورانیہ
آڈیو بک، جریدہ لکھا	کتے کو صاف کیا، 20 میٹر ذہن سازی	آڈیو بک	آڈیو بک، جریدہ لکھا	دوست سے فون پر بات ہوئی	20m ذہن سازی جرنل لکھا	آڈیو بک، 20 میٹر ذہن سازی	سونے سے پہلے کی سرگرمی
	دوست کو دیکھ کر مزہ آیا لیکن جدوجہد کی			آج ٹھیک محسوس ہوا	آج بہت تھک گیا		تبصرے



میری نیند کی ڈائری

	7 دن بدھ	6 دن منگل	5 دن پیر	4 دن اتوار	3 دن ہفتہ	2 دن جمعہ	1 دن جمعرات	
								کل رات جب سونے کے لیے بیڈ پر گیا
								کل رات جب سویا
								جاگنے کا وقت
								جس وقت بستر سے نکلا
								رات میں جاگنے کے اوقات اور دورانیہ (تقریباً)
ہفتہ وار اوسط نیند کا وقت	معلوم کریں کہ آپ نے رات کے دوران کتنا وقت سویا۔ اس وقت پر غور کریں جب آپ سو گئے اور جس وقت آپ بیدار ہوئے۔ کسی بھی وقت کو نکالنا یاد رکھیں جب رات کے دوران آپ جاگ رہے تھے۔ ایک پار جب آپ کو یہ 7 دن کے لئے مل جائے تو، ان اعداد و شمار کو شامل کریں اور 7 سے تقسیم کریں، اسے 'ہفتہ وار اوسط نیند کا وقت' باکس میں ڈالیں۔							رات کا سونے کا وقت (NST) (منٹ)
								کیفین پر مشتمل مشروبات کی تعداد
								الکحل مشروبات کی تعداد
								ورزش کی قسم اور دورانیہ اگر کوئی ہو
								دن میں جھپکیوں کی تعداد اور دورانیہ
								سونے سے پہلے کی سرگرمی
								تبصرے

کیسا چل رہا ہے؟

اگر آپ نے جو تبدیلیاں کی ہیں ان سے آپ کی نیند بہتر ہوئی ہے، تو یہ بہت اچھا ہے! تبدیلیوں کو جاری رکھیں اور آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کو اس ورک بک کا استعمال جاری رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ اب بھی اپنی نیند کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں تو ہم سمجھ سکتے ہیں کہ یہ کتنا مایوس کن ہوگا۔ تاہم، ابھی بھی مزید طریقے موجود ہیں جن کے ذریعے آپ مرحلہ 3 میں کام کر سکتے ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ ذیل میں دو طریقوں کو دیکھیں اور دیکھیں کہ کون سا آپ کے لیے زیادہ متعلقہ لگتا ہے۔

امید ہے کہ اب آپ اپنی نیند کی حفظان صحت کے بارے میں بہتر سمجھ چکے ہوں گے اور نیند کی ڈائری کو مکمل کر کے آپ کو سونے میں دشواری کے پیچھے کسی بھی وجہ سے زیادہ آگاہی حاصل ہوئی ہوگی۔

محرك
کنٹرول

یا

نیند
کی پابندی

کیا آپ اکثر جلدی سوتے ہیں یا نیند پوری کرنے کی کوشش میں دیر سے سوتے ہیں؟ کیا آپ اکثر دن میں جھپکی لیتے ہیں یا سوتے ہیں؟

نیند کی پابندی کا مقصد آپ کی نیند کو زیادہ موثر بنانے کے لیے ایک معمولی نیند کا قرض پیدا کرنے کے لیے بستر میں گزارے گئے وقت کو کم کرنا ہے۔

کیا آپ بستر میں ایسی چیزیں کرتے ہیں جو سونے کے لیے موزوں نہیں ہیں؟ یہ پڑھنا، ای میلز چیک کرنا، ٹی وی دیکھنا جیسی چیزیں ہو سکتی ہیں۔ یا یہ صرف بستر پر لیٹ کر مایوسی یا پریشانی محسوس کرنا ہو سکتا ہے۔

چند آسان اصولوں پر عمل کر کے اور غیر مددگار رویوں کو کم کر کے، **محرك پرکنٹرول** کا مقصد بستر اور نیند کے درمیان تعلق کو مضبوط کرنا ہے۔

آپ کو یہ دونوں آپشنز مددگار لگ سکتے ہیں۔ جب کہ یہ آپ کا فیصلہ ہے، بہت سے لوگ ہمیں بتاتے ہیں کہ وہ **محرك پرکنٹرول** کو شروع کرنے کے لیے ایک اچھی جگہ سمجھتے ہیں اور اس نے اتنا اچھا کام کیا کہ انہیں نیند کی پابندی کی طرف جانے کی ضرورت نہیں تھی۔

تاہم، یہ مکمل طور پر آپ کی پسند ہے اور اگر آپ چاہیں تو یقیناً آپ دونوں طریقوں سے کام کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اس ورک بک کے ذریعے کام کرنے کے لیے تعاون کیا جا رہا ہے، تو یہ آپ کے معاون کے ساتھ بات چیت کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

مرحلہ 3

محرک کنٹرول

محرک کنٹرول نیند کو کیسے بہتر بناتا ہے؟

اچھے سونے والے بیڈ پر جانے کے بعد آسانی سے سو جاتے ہیں اور اگر وہ رات کو جاگتے ہیں تو جلدی سے دوبارہ سو جاتے ہیں۔ اگر آپ کسی اچھے سونے والے سے پوچھتے ہیں کہ وہ یہ کیسے کرتے ہیں، تو وہ اکثر پریشان نظر آئیں گے۔ اچھی نیند لینے والے سونے کی **کوشش** نہیں کرتے، انہیں سونے یا دوبارہ سونے کی کوشش نہیں کرنی پڑتی۔ ایسا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اچھی نیند لینے والوں میں، دماغ **بستر اور نیند کے درمیان ایک مضبوط سیکھا ہوا تعلق** رکھتا ہے۔ جب بستر پر ہوتے ہیں تو اچھے سونے والے سونے کے کمرے کو نیند اور آرام سے وابستہ جگہ کے طور پر پہچانتے ہیں۔ اس سے ہارمونل اور دماغی ردعمل کا ایک سلسلہ شروع ہوتا ہے جو نیند کو قائم اور برقرار رکھتا ہے... اور وہ سو جاتے ہیں۔

تاہم، کم نیند والے بستر اور نیند کے درمیان کمزور تعلق رکھتے ہیں اور **بستر اور بیداری کے درمیان مضبوط سیکھے ہوئے تعلق** رکھتے ہیں۔ بستر ایک ایسی جگہ بن گیا ہے جو بے چین اور بے سکون ہونے سے جڑی ہوئی ہے۔ نتیجے کے طور پر، جب بستر پر ہارمونل اور دماغی ردعمل کی ایک زنجیر **جوش و خروش** کا باعث بنتی ہے، تناؤ اور بیداری کی کیفیت بڑھ جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، بستر پڑھنے، کام کرنے، ٹی وی دیکھنے یا پریشان ہونے سے وابستہ جگہ بھی بن سکتا ہے۔ لہذا سونے کے کمرے اب نیند سے وابستہ جگہ نہیں ہے۔

خوشخبری

یہ ہے کہ آپ بہت ساری چیزیں کر سکتے ہیں جو بستر = بیداری کے تعلق کو کمزور کرنے کے لئے کر سکتے ہیں اور اس تعلق کو مضبوط کرنے کے لئے کر سکتے ہیں جو بستر = نیند۔

محرک کنٹرول بستر اور جاگنے کے درمیان تعلق کو کم کرنے اور بستر اور نیند کے درمیان تعلق کو مضبوط کرنے کے لیے اقدامات کرنے کے بارے میں ہے۔ ایک بار ایسا ہونے کے بعد، اچھی رات کی نیند لینا دوبارہ ممکن ہونا چاہیے۔

میں محرک کنٹرول کا استعمال کیسے کروں؟



محرک کنٹرول تین مراحل پر مبنی ہے۔

- کرنے کے لیے تبدیلیوں کی شناخت کریں۔
- اپنی پہلی تبدیلی کا شیڈول بنائیں اور شروع کریں۔
- مزید تبدیلیاں کریں۔

مرحلہ 1 تبدیلیوں کی شناخت کریں

سلیپ ہائیجین ایڈوائس یعنی نیند کی حفظان صحت کی نصیحت پر ایک نظر ڈالنے اور اپنی نیند کی ڈائری مکمل کرنے کے بعد، آپ کو ان چیزوں کی بہتر سمجھ آ سکتی ہے جو رات کی اچھی نیند لینے میں رکاوٹ بن سکتی ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، یہ بہت اچھا ہے، لیکن یہ چند مددگار تبدیلیوں کو سمجھنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو آپ اپنی نیند کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔



- ورک شیٹ بنانے کے لیے طرز عمل کی تبدیلیوں کے ذریعے اپنے طریقے سے کام کریں۔
- تبدیلی کی ضرورت پر نشان لگائیں جہاں درج کردہ سلوک وہ ہے جسے آپ کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔

یاد رکھیں

اگر آپ خود کو اس کے ساتھ جدوجہد کرتے ہوئے پاتے ہیں، تو اس کے بارے میں کسی ایسے شخص کے ساتھ بات کریں جو آپ کا ساتھ دے رہا ہو۔ یا اگر آپ اپنے طور پر ورک بک استعمال کر رہے ہیں، کسی ایسے شخص سے مدد مانگ رہے ہیں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں، جیسے خاندان کا کوئی فرد یا دوست مدد کر سکتا ہے۔



طرز عمل میں تبدیلیاں کرنا

تبدیلی کی ضرورت	حل	کیوں؟	برتاؤ
	ہر روز ایک ہی وقت پر اٹھیں (بشمول چھٹی کے دن)۔ احتیاط سے جاگنے کے لیے ایک وقت کا انتخاب کریں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ یہ وہی ہے جس پر آپ قائم رہ سکتے ہیں۔ جب آپ تھکے ہوئے ہوں تو بستر سے باہر نکلنا مشکل ہوتا ہے، اس لیے اپنے الارم کو ایسی جگہ پر رکھنے پر غور کریں جہاں آپ کو اسے بند کرنے کے لیے بستر سے اٹھنے کی ضرورت ہو۔ ایک بار اٹھنے کے بعد، بستر پر واپس جانے سے گریز کریں اور کچھ ایسا کریں جو آپسٹہ آپسٹہ آپ کو اس پاس لے آئے۔' ابتدائی چند دنوں کے لیے آپ اور بھی زیادہ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں، اس لیے اسے دن سے شروع کرنے پر غور کریں جہاں آپ کم مصروف ہوں یا جب آپ کو اپنے روزمرہ کے کاموں میں مدد مل سکے۔ تاہم، یہ تھکاوٹ تب ختم ہو جائے گی جب نیند کا باقاعدہ نمونہ سامنے آئے گا۔	مختلف اوقات میں جاگنا، بشمول ہفتے کے آخر میں، نیند کا باقاعدہ چکر قائم ہونے سے روکتا ہے۔ ہر روز ایک ہی وقت پر اٹھنا آپ کے دماغ اور جسم کو یہ سیکھنے دیتا ہے کہ شام کو کب نیند آنی ہے تاکہ آپ کے لیے 'صحیح' نیند کی اجازت ہو سکے۔	روزانہ جاگنے کا مقررہ وقت
	اگر آپ رات کو جاگنے کے بعد بھی تقریباً 15 منٹ بعد سو نہیں رہے ہیں تو بستر سے اٹھیں۔ جہاں ممکن ہو دوسرے کمرے میں جائیں یا اگر یہ ممکن نہ ہو تو آرام دہ صوفے یا کرسی پر بیٹھ جائیں۔ لائٹس کو کم رکھیں، گرم رہیں اور کچھ ایسا کریں جو آپ کو آرام دہ لگے (اگرچہ اسکرین استعمال کرنے سے گریز کریں)۔ جب آپ ان جسمانی علامات کو محسوس کرنے لگیں جو نیند سے منسلک ہوتے ہیں تو واپس بستر پر چلے جائیں۔ اگر آپ بستر پر واپس آتے ہیں لیکن تقریباً 15 منٹ کے بعد دوبارہ سونے سے قاصر ہیں تو اس عمل کو دہرائیں۔ یاد رکھیں، ہم کوشش کر رہے ہیں کہ گھڑی کو نہ دیکھیں! لہذا 15 منٹ ایک اندازہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اس فاسد چکر کو دیکھتے ہیں، مایوسی اور تناؤ محسوس کرتے ہیں یا نیند نہ آنے کے بارے میں سوچتے ہیں، تو بستر سے اٹھنا بہتر ہے۔	جب سونے سے قاصر ہو تو بستر پر رہنا تعلق بید = بیداری کو مضبوط کرتا ہے۔ اگر ہم بستر پر جاگتے ہیں جب ہم سونا چاہتے ہیں تو ہم اس فاسد چکر میں پڑنے لگتے ہیں، جو مزید نیند کو روکتا ہے۔ کچھ آرام دہ کرنے کے لیے بستر سے اٹھنا تناؤ کے عالم میں لیٹے رہنے سے زیادہ آرام دہ ہے اور سونے سے قاصر ہونے سے خلفشار کا کام کرتا ہے۔	15 منٹ کا اصول
	اپنے بستر کو کسی ایسی چیز کے لیے استعمال نہ کریں جو آپ کی توجہ کا باعث بنتی ہو جیسے کام، مطالعہ، ٹی وی دیکھنا، کھانا۔ اگر آپ کو اپنے بستر والے کمرے میں کام کرنا یا پڑھنا ہے، تو دن کے وقت اور رات کے وقت سیٹ اپ پر غور کریں ۔ مثال کے طور پر دن کے وقت، ہو سکتا ہے بستر کو تھرو اور کشن سے ڈھانپیں اور جب آپ بستر کو سونے کے لیے استعمال کرنا چاہیں تو انہیں ہٹا دیں۔ یہ جاگنے اور سونے کے درمیان واضح فرق پیدا کرتا ہے۔	نیند اور جنسی تعلقات کے علاوہ دیگر سرگرمیوں میں مشغول ہونا جب بستر پر ہوتا ہے تو بید = بیداری کے تعلق کو مضبوط کر سکتا ہے۔	بستر صرف سونے اور جنسی تعلقات کے لیے ہے
	جب آپ تھکاوٹ محسوس کریں تو جھپکی لینے سے گریز کریں۔ اس میں ٹی وی وغیرہ دیکھتے وقت صوفے پر سونا بھی شامل ہے۔ تاہم، آپ کی طبی حالت یا نگہداشت کی ذمہ داریاں ہو سکتی ہیں جس کا مطلب ہے کہ آپ کو حفاظت یا صحت کی وجوہات کی بناء پر جھپکی کی ضرورت ہے۔ اس معاملے میں جھپکیاں 30 منٹ سے کم رکھنے کے لیے الارم لگائیں اور انہیں اپنے دن کے پہلے حصے تک محدود رکھنے کی کوشش کریں۔	نیند کی ضرورت ہمارے جاگنے کے اوقات میں بڑھ جاتی ہے اور مثالی طور پر یہ اس وقت عروج پر ہو گی جب آپ سونا چاہتے ہیں۔ جھپکی لینا نیند کی ضرورت کو پیچھے دھکیل دیتا ہے اور اس بات کا بہت کم امکان ہوتا ہے کہ آپ سونے کے وقت سو جائیں گے۔	کوئی جھپکی نہیں
	اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ کو تھکاوٹ محسوس کرنے کے بجائے نیند کی جسمانی علامات محسوس نہ ہوں۔ اپنے آپ کو سونے کا من مانی وقت طے کریں یا صرف اس وجہ سے بستر پر نہ جائیں کہ آپ کا ساتھی ایسا کر رہا ہے، اس وقت تک جاگتے رہیں جب تک آپ کو نیند نہ آئے۔	جب ہمیں نیند محسوس ہوتی ہے تو بستر پر جانے کا مطلب یہ ہے کہ ہم زیادہ تیزی سے سو جائیں گے، اس تعلق کو مضبوط بناتے ہوئے بستر = نیند۔ اگر ہم بستر پر جاتے ہیں جب ہم صرف تھکے ہوئے ہوتے ہیں تو نیند آنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اور یہ فاسد چکر داخل ہو سکتا ہے، بستر = بیداری کو مضبوط کرتا ہے۔	صرف اس وقت بستر پر جائیں جب نیند محسوس کریں



مرحلہ 2 طے کریں اور اپنی پہلی تبدیلی شروع کریں

اب وقت آگیا ہے کہ آپ اپنی تبدیلی کو طے کریں اور شروع کریں۔ آپ کو ان پر قائم رہنے کی ضرورت ہوگی، چاہے یہ آپ کی نیند کے معیار یا مقدار کو عارضی طور پر کم کر دے۔

محرك كنترول ورك شيٹ ميں تبديلى كى شناخت كريں اور اسے تبديلى 1 كے طور پر شيڈول كريں۔ ان طريقوں كے بارے ميں سوچيں جن سے آپ كم از كم ايك ہفتے تك تبديلى لاسكتے ہيں۔ جتنا ہو سكتے مخصوص رہيں اور اسے ميں اسے كيسے لاگو كر سكتا ہوں كے تحت لكھيں:

- راہ ميں آنے والى ركاوٹوں پر غور كريں اور آپ ان پر كيسے قابو پا سكتے ہيں۔ ان كو بهى ورك شيٹ پر لكھيں۔
- اگر آپ شروع كرنے ميں زيادہ تھكاوٹ محسوس كرتے ہيں تو، مقابلہ كرنے كى غير مددگار حكمت عمليوں كا سہارا لينے كا لالچ نہ كريں جيسے زيادہ كيفين پينا يا جھپكى لینا جو غير مددگار نيند كے چكر كو بند كر دے گا۔ اس كے بجائے آرام كرنے كى كوشش كريں، اپنى توجہ كسى اور چيز كى طرف ميڈول كريں اور اسے باہر نكاليں، يہ جلد ہی ٹھيك ہو جانا چاہيے۔
- ايك ہفتے يا اس كے بعد تبديليوں اور اس كے اثرات كا جائزہ لينے كے ليے محرك كنترول ورك شيٹ پر ہائو ڈڈ اٹ گو يعنى كيسا رہا باكس كا استعمال كريں۔
- نيند كى ڈائري ركھنا جارى ركھيں، تاكہ آپ اپنى تبديليوں كے اثرات كو ٹريك كر سكيں۔
- اگر آپ خاص طور پر تھكاوٹ محسوس كرتے ہيں، تو ڈرائیونگ يا كسى دوسرى سرگرميوں سے گريز كريں جس پر بہت زيادہ توجہ دينے كى ضرورت ہو۔



محرك كنترول ورك شيٽ

نيند كى تبديليوں كو عمل ميں لانا: محرك كنترول

<p>بفتہ شروع ہو رہا ہے: عمل ميں لانے کے لیے مخصوص طرز عمل ميں تبديلى: ميں اسے كيسے لاگو كر سكتا ہوں:</p> <p>راستے ميں كيا آ سكتا ہے: ميں اس پر كيسے قابو پا سكتا ہوں:</p>	<p>تبدیلی 1</p>
<p>كيسا رہا؟ (كيا اچھا ہوا؟ كيا اچھا نہيں ہوا؟ راستے ميں كيا ركاوٹ آئی؟ ميں اسے كيسے برقرار ركھوں گا؟)</p>	
<p>بفتہ شروع ہو رہا ہے: عمل ميں لانے کے لیے مخصوص طرز عمل ميں تبديلى: ميں اسے كيسے لاگو كر سكتا ہوں:</p> <p>راستے ميں كيا آ سكتا ہے: ميں اس پر كيسے قابو پا سكتا ہوں:</p>	<p>تبدیلی 2</p>
<p>كيسا رہا؟ (كيا اچھا ہوا؟ كيا اچھا نہيں ہوا؟ راستے ميں كيا ركاوٹ آئی؟ ميں اسے كيسے برقرار ركھوں گا؟)</p>	
<p>بفتہ شروع ہو رہا ہے: عمل ميں لانے کے لیے مخصوص طرز عمل ميں تبديلى: ميں اسے كيسے لاگو كر سكتا ہوں:</p> <p>راستے ميں كيا آ سكتا ہے: ميں اس پر كيسے قابو پا سكتا ہوں:</p>	<p>تبدیلی 3</p>
<p>كيسا رہا؟ (كيا اچھا ہوا؟ كيا اچھا نہيں ہوا؟ راستے ميں كيا ركاوٹ آئی؟ ميں اسے كيسے برقرار ركھوں گا؟)</p>	



مرحلہ 3 - مزید تبدیلیاں کریں

اپنی دوسری تبدیلی کی منصوبہ بندی کریں

ایک بار جب آپ اپنی پہلی تبدیلی کے جھولے میں آجائیں تو، اپنی دوسری تبدیلی کو شروع کرنے کے لیے تاریخ طے کرنے کے لیے **محرك كنترول ورك شيٹ** کا استعمال کریں۔ پہلی تبدیلی کو جاری رکھنا یقینی بنائیں۔

ایک بار پھر، مثالی طور پر اپنی تبدیلیوں کے اثرات کو ٹریک کرنے کے لیے نیند کی ڈائری کا استعمال کرتے رہیں، اور ایک ہفتے یا اس کے بعد اس نئی تبدیلی کا جائزہ لینے کے لیے **محرك كنترول ورك شيٹ** کا استعمال کریں۔

اپنی تبدیلیاں شامل کرتے رہیں

ضرورت کے مطابق مزید تبدیلیاں کرتے رہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ پہلی تبدیلیاں جاری رکھیں، جب تک کہ آپ تمام متعلقہ تبدیلیاں نہ کر لیں اور/یا آپ کی نیند آپ کے لیے 'معمول' پر نہ آجائے - جو بھی پہلے آئے! یاد رکھیں، عادات کو بدلنا ایک میراثہن ہے نہ کہ سپرنٹ - بہتر ہے کہ ان تبدیلیوں کو آہستہ آہستہ اور مستقل طور پر بنائیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ ان کو برقرار رکھنے کے قابل ہیں۔ یہ غیر معمولی بات نہیں ہے کہ آپ کو اپنی نیند میں تبدیلی نظر آنے سے پہلے چند ہفتے لگ جائیں۔ لیکن ثابت قدم رہیں!

نیند کی پابندی

نیند کی پابندی نیند کو کیسے بہتر کرتی ہے؟

جب آپ بستر پر جائیں گے تو آپ کو زیادہ تیزی سے نیند آنا شروع ہو جائے گی، زیادہ اچھی طرح سے سوئیں گے اور کم بار اٹھیں گے۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ بستر پر جاگنے کے بجائے اپنا زیادہ وقت سونے میں گزار رہے ہیں، اس لیے آپ کی نیند زیادہ موثر ہے۔ ایک بار جب نیند کی کارکردگی ایک خاص سطح تک پہنچ جاتی ہے، تو آپ کا بستر میں وقت اس سطح پر طے ہو جائے گا جو آپ کے لیے صحیح ہے۔

آپ کے سونے کا موقع عارضی طور پر کم ہو جائے گا جس کی وجہ سے ہلکی نیند کی کمی ہو سکتی ہے، جس سے دن بھر کی تھکاوٹ یا نیند آ سکتی ہے۔

اگرچہ ایسا لگتا ہے کہ ہمیں بستر پر آرام کرنے کا زیادہ موقع مل رہا ہے، بہت جلد سو جانا اور جب ضرورت نہ ہو تو ایک غیر مددگار **بستر = بیداری کے تعلق** کو مضبوط کرنا ہو سکتا ہے۔ اکثر وہ لوگ جو بری طرح سوتے ہیں وہ بستر میں بہت زیادہ وقت گزارنے کی اطلاع دیتے ہیں لیکن زیادہ وقت نہیں سوتے، یعنی ان کی نیند زیادہ موثر نہیں ہوتی۔ نیند کی پابندی آپ کے بستر پر گزارنے والے وقت کی اوسط مقدار سے تھوڑا سا زیادہ کر دیتی ہے جو آپ سوتے ہیں۔ ہر روز ایک ہی وقت پر سونے اور اٹھنے سے آپ کے جسم کو ان اوقات کی عادت ڈالنے اور خود کو ٹھیک کرنے میں مدد ملے گی۔

تاہم، وقت گزرنے کے ساتھ، نیند کی عارضی کمی کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کی نیند کی ضرورت میں اضافہ ہو جائے گا، اور یہ ضرورت آپ کے سونے کے مقررہ وقت کے آس پاس واقعی مضبوط ہونا شروع ہو جائے گی۔



احتیاط!

نیند کی پابندی ہر کسی کے لیے موزوں نہیں ہے، اس لیے توجہ دیں اگر درج ذیل میں سے کوئی آپ پر لاگو ہوتا ہے:

- کیا آپ انتہائی موڈ میں تبدیلی یا شدید توانائی یا دوڑ کے خیالات کا تجربہ کرتے ہیں؟ کیا صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کسی پیشہ ور نے کبھی کہا ہے کہ آپ انماذ یا خبط کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں؟
- کیا آپ کو کبھی گرنے کا تجربہ ہوا ہے؟
- کیا آپ کے پاس رات کے وقت سونے کا بہت کم موقع ہے (مثلاً بچہ ہے یا کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کی ذمہ داری ہے جسے رات کے وقت دیکھ بھال کی ضرورت ہے)؟
- کیا آپ بھاری مشینری چلاتے ہیں یا کوئی ایسا کام کرتے ہیں جس کے لیے آپ کو چوکنا رہنے کی ضرورت ہوتی ہے (جیسے لاری ڈرائیور، پائلٹ)؟

اگر آپ مندرجہ بالا میں سے کسی کا تجربہ کرتے ہیں، تو اس کا تذکرہ اس شخص سے کرنے پر غور کریں جو آپ کی مدد کر رہا ہو یا آپ کے خیال میں کوئی اور شخص مدد کر سکتا ہے، یعنی G.P یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد۔

میں نیند کی پابندی کا استعمال کیسے کروں؟

نیند کی پابندی میں متعدد حسابات شامل ہیں اور اس وجہ سے کرنا کافی مشکل دکھائی دے سکتا ہے۔ امید ہے کہ ان ہدایات پر عمل کرنے سے یہ زیادہ آسان محسوس ہوگا۔ تاہم، اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں، تو اس شخص سے بات کرنے پر غور کریں جو آپ کا ساتھ دے رہا ہے (اگر متعلقہ ہو)، دوستوں یا خاندان کے اراکین سے۔



آو شروع کریں!

مرحلہ 1 - نیند کی ڈائری

اگر آپ نے پہلے ہی ایک حالیہ نیند کی ڈائری بھری ہے، تو آپ اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر نہیں، تو نیند کی ڈائری کو مکمل کرنے میں ایک یا دو ہفتے گزاریں۔ اپنی نیند کی ڈائری کے حصے کے طور پر آپ نے اپنے رات کے سونے کے وقت (منٹ میں) کا حساب لگایا۔ یاد رکھیں، اگر آپ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو آپ کی مدد کرنے والا آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

مرحلہ 2 - اپنے سونے کے اوسط وقت کا حساب لگائیں۔

ہفتے کے لیے اپنی نیند کے اوسط وقت کا حساب لگانے کے لیے اپنے رات کے سونے کے وقت کا استعمال کریں۔ ہر رات کی نیند کا وقت (منٹ میں) شامل کر کے ایسا کریں اور اسے ان راتوں کی تعداد سے تقسیم کریں جن کے لیے آپ نے ڈائری رکھی ہے۔

یوسف کی مثال - نیند کا اوسط وقت

اگر ہم یوسف کے رات کے سونے کے وقت کو اس ہفتے کے دوران جو اس نے اپنی نیند کی ڈائری میں رکھا تھا اس میں شامل کریں تو 2340 منٹ حاصل کریں۔ اسے 7 سے تقسیم کریں (جیسا کہ اس نے 7 راتوں تک ڈائری رکھی تھی) اور سونے کا اوسط وقت 334 منٹ (یا 5 گھنٹے 34 منٹ) ہے۔

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

مرحلہ 3: بید پرپسکریپشن یعنی بستر کے نسخے میں اپنے وقت کا حساب لگائیں۔

آپ کا بستر کے نسخے میں وقت وہ وقت ہے جو آپ کو اب اور آپ کے اگلے چیک ان کے درمیان ہر رات بستر پر گزارنا چاہیے۔ آپ اپنے سونے کے اوسط وقت میں 30 منٹ کا اضافہ کر کے بستر کے نسخے میں اپنے وقت کا حساب لگاتے ہیں۔ ایک بار جب آپ یہ کر لیں تو اسے سلیپ ریسٹریکشن ورک شیٹ یعنی نیند کی پابندی کی ورک شیٹ پر لکھیں۔ اسے منٹوں اور گھنٹوں میں ریکارڈ کرنا مفید ہے۔ ایک مقررہ سونے کے وقت اور جاگنے کے وقت کا فیصلہ کرنے کے لیے اپنے بستر کے نسخے کے وقت کا استعمال کریں، ورک شیٹ پر ان کا ایک نوٹ بنائیں۔ اپنے بستر اور جاگنے کے اوقات کا فیصلہ کرتے وقت یہ سوچیں کہ آپ ان کو اپنے طرز زندگی کے مطابق کیسے بنا سکتے ہیں۔



احتیاط!
بستر میں آپ کا حساب شدہ وقت کبھی بھی 5 گھنٹے (300 منٹ) سے کم نہیں ہونا چاہیے۔

یوسف کی مثال

یوسف کی نیند کا اوسط وقت 334 منٹ (5 گھنٹے 34 منٹ) تھا۔ اس کا بستر کے نسخے کا وقت حاصل کرنے کے لیے 30 منٹ کا اضافہ کیا گیا۔

تو یوسف کا بستر کے نسخے کا وقت 364 منٹ (6 گھنٹے 4 منٹ) ہے۔



آپ سوچ رہے ہوں گے کہ ایسا لگتا ہے کہ ہر رات بستر پر گزارنے کے لیے زیادہ وقت نہیں لگتا، خاص طور پر اگر آپ اس وقت بستر پر بہت زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ لیکن، آپ کا بستر کے نسخے کا وقت آپ کو ہر رات بستر پر زیادہ وقت گزارنے کی اجازت دیتا ہے، اس وقت آپ اوسطاً جتنی نیند لے رہے ہیں۔

مرحلہ 4: بستر کے نسخے میں اپنا وقت کام میں لگائیں

اب اپنے مقررہ بستر اور جاگنے کے اوقات کو اپنی جگہ پر رکھ کر بستر میں وقت کے نسخے پر عمل کریں۔ یہ مشکل محسوس ہوسکتا ہے کیونکہ آپ اپنے آپ کو کچھ رکاوٹوں کا سامنا کر سکتے ہیں جو آپ کے اس پر قائم رہنے کی راہ میں حائل ہو سکتی ہیں۔ ان رکاوٹوں پر غور کریں اور نیند کی پابندی کی ورک شیٹ پر آپ ان پر کیسے قابو پا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ان پر بات کرنا چاہیں جو آپ کی حمایت کرنے والے کسی دوست یا خاندان کے رکن سے ہوں۔ نیند کی دائری کا استعمال جاری رکھیں جب آپ بستر کے نسخے میں وقت رکھتے ہیں۔

نیند کی تبدیلیوں کو عمل میں لانا: نیند کی پابندی کا ہفتہ شروع ہو رہا ہے:

اس ورک شیٹ کو پُر کرنے میں مدد کے لیے آپ کو اپنی مکمل نیند کی ڈائری استعمال کرنی ہوگی۔

اپنے اوسط ہفتہ وار ٹوٹل سلیپ ٹائم (TST) یعنی کل نیند کے وقت کا حساب لگائیں کہ آپ پچھلے سات دنوں میں کتنے گھنٹے سوئے ہیں اور اسے سات سے تقسیم کر کے، اسے نیچے والے باکس میں ڈالیں۔ پھر اپنے کل نیند کے وقت (TIB) میں 30 منٹ کا اضافہ کر کے اپنے نئے بستر کے نسخے کے وقت (TIB) کا حساب لگائیں، اسے نیچے دیئے گئے باکس میں لکھیں۔

اوسط ہفتہ وار کل نیند کا وقت:	بستر میں وقت کا نسخہ:
-------------------------------	-----------------------

آپ کا بستر میں وقت کا نسخہ وہ وقت ہے جو آپ کو اگلے ہفتے بستر پر گزارنے کی ضرورت ہوگی۔ ریکارڈ کریں کہ آپ کس وقت جاگنا چاہتے ہیں (اس کو مستقل رکھیں) اور پھر اس میں سے اپنا بستر میں وقت کا نسخہ نکالیں تاکہ یہ معلوم کریں کہ آپ کو کس وقت سونے کی ضرورت ہے۔

جاگنے کا وقت:	سونے کا وقت:
---------------	--------------

اگلے ہفتے اپنے سونے کے وقت اور جاگنے کے وقت پر قائم رہیں جیسا کہ اوپر درج کیا گیا ہے، نیند کی ڈائری کو پُر کرتے رہیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے سونے کے کل وقت کو ٹریک کریں۔ اس ورک شیٹ کو یہ سوچنے کے لیے استعمال کریں کہ آیا آپ کے سونے اور جاگنے کے اوقات میں کوئی چیز رکاوٹ بن سکتی ہے، ان پر قابو پانے میں آپ کو کیا مدد مل سکتی ہے؟

میرے منصوبہ بند سونے اور جاگنے کے اوقات میں ممکنہ رکاوٹیں:	ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں کیا چیز میری مدد کر سکتی ہے؟

اپنے بستر پر سونے اور جاگنے کے ایک ہفتے کے بعد اور جاگنے کے اوقات، یہ دیکھنے کے لیے اپنی نیند کی کارکردگی کا حساب لگائیں کہ آیا آپ کو اپنا TIB نسخہ ایڈجسٹ کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے آپ کو اپنی تازہ ترین نیند کی ڈائری کی بنیاد پر اپنے اوسط ہفتہ وار TST کا دوبارہ حساب لگانا ہوگا، پھر درج ذیل فارمولے کا استعمال کرتے ہوئے نیند کی کارکردگی کا حساب لگائیں:

$$\text{اوسط ہفتہ وار TIB} \div \text{TST نسخہ} \times 100$$

اوسط ہفتہ وار TST	÷	TIB نسخہ	=	x100

یہ آپ کو ایک تناسب دیگا۔ اگر یہ فیصد 85% سے کم ہے تو ابتدائی TIB نسخے کو 15 منٹ تک کم کریں۔ اگر فیصد 85% اور 89% کے درمیان ہے تو ابتدائی TIB نسخہ وہی رکھیں۔ اگر فیصد 90% یا اس سے زیادہ ہے، تو 15 منٹ ابتدائی TIB نسخے میں شامل کریں۔

مرحلہ 5 - اپنی نیند کی کارکردگی کا حساب لگائیں

ایک بار جب آپ اپنے وقت میں بستر کے نسخے کا استعمال کرتے ہوئے ایک یا دو ہفتے گزار چکے ہیں، تو نیند کی پابندی والی ورک شیٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی نیند کی کارکردگی کا حساب لگائیں۔ آپ کی نیند کی کارکردگی آپ کے سوتے وقت کا فیصد ہے۔

اپنی تازہ ترین نیند کی ڈائری کا استعمال کرتے ہوئے، آپ کو اپنے سونے کے اوسط وقت کا حساب لگانا ہو گا اس مدت کے لیے جس وقت آپ بستر کے نسخے کا استعمال کر رہے ہیں۔

اس کے بعد آپ اپنی نیند کا اوسط وقت (منٹوں میں) لے کر اور اسے اپنے بستر کے نسخے کے وقت (منٹ میں) سے تقسیم کر کے اپنی نیند کی کارکردگی کا حساب لگا سکتے ہیں۔ اس نمبر کو 100 سے ضرب دیں، پھر اس نمبر کو اوپر یا نیچے قریب ترین مکمل نمبر تک گھمائیں۔

یوسف کی نیند کی کارکردگی

یوسف نے اپنا بستر میں وقت کا نسخہ 7 دن تک 364 منٹ پر لگایا۔ اس دوران اس نے نیند کی ایک نئی ڈائری رکھی اور یہ کام کیا کہ اس کی نیند کا اوسط وقت 295 منٹ تھا۔

اس کی نیند کی کارکردگی کا حساب لگانے کے لیے:

یوسف کی نیند کا اوسط وقت = 295 منٹ

یوسف کا بستر میں وقت کا نسخہ = 364 منٹ

(اوسط نیند کا وقت ÷ بستر میں وقت کا نسخہ) x 100

x 100 = 81% (364 ÷ 295)



مرحلہ 6 بستر کے نسخے میں ایک نیا وقت بنانے کے لیے اپنی نیند کی کارکردگی کا استعمال کریں۔

اگلے ایک یا دو ہفتوں کے لیے **بستر کے نسخے** (اور اس وجہ سے سونے اور جاگنے کے اوقات) کا نیا وقت بنانے کے لیے **اپنی نیند کی کارکردگی** کا استعمال کریں۔ اگر آپ کی نیند کی کارکردگی ہے:

- 85% سے کم: **بستر کے نسخے** میں ابتدائی وقت کو 15 منٹ تک کم کریں۔
- 85% اور 89% کے درمیان: **بستر کے نسخے** میں ابتدائی وقت ایک جیسا رکھیں۔
- 90% یا اس سے زیادہ: **بستر کے نسخے** میں ٹائم میں 15 منٹ کا اضافہ کریں۔

یوسف کے لیے بستر کے نسخے میں نیا وقت بنانا

- پچھلے ہفتے کے دوران یوسف کی نیند کی کارکردگی 81% تھی۔ اس لیے وہ بستر پر 81 فیصد وقت سوتا رہا۔
- جیسا کہ نیند کی کارکردگی 85 فیصد سے کم ہے، یوسف کا بستر میں وقت کا نسخہ 15 منٹ کم کر کے 351 منٹ (5 گھنٹے 51 منٹ) کر دیا گیا ہے۔
- ہر دن کے لیے نئے بستر اور جاگنے کے اوقات مقرر کیے گئے تھے اور ایک نئی نیند کی پابندی والی ورک شیٹ پر ریکارڈ کیے گئے تھے۔

مرحلہ 7 - بستر کے نسخے میں نیا وقت لگائیں اور نیند کی ڈائری کے ساتھ جاری رکھیں

بستر کے نسخے میں اپنے نئے وقت کو عملی جامہ پہنائیں اور کسی بھی پیشرفت کو پہچاننے کے لیے ایک نئی نیند کی ڈائری شروع کریں اور اپنے رات کے اور اوسط نیند کے اوقات پر نظر رکھیں۔

مرحلہ 8 - سوچ بچار کریں اور دہرائیں

اپنی نئی **نیند کی ڈائری** کو دیکھنے کے بعد آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟ اگر آپ کی نیند بہتر ہوئی ہے، تو بہت اچھا - اسے جاری رکھیں! اگر آپ ابھی تک وہاں نہیں ہیں، تو نیند کی پابندی کے ساتھ چلتے رہیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنی **نیند کی کارکردگی** کا حساب لگائیں اور ہر ہفتے یا دو ہفتے میں اپنے **بستر کے نسخے** میں وقت کو ایڈجسٹ کریں۔

آپ کو بستر میں وقت کے نسخے پر قائم رہنے میں مدد کرنے کے لیے نکات

- اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ نیند کی پابندی کیسے کام کرتی ہے۔
- یاد رکھیں کہ اگرچہ یہ طریقہ مختصر مدت میں تکلیف دہ محسوس ہو سکتا ہے، لیکن یہ بہت کارآمد ثابت ہو سکتا ہے اور طویل مدت میں آپ کو بہتر سونے میں مدد دے سکتا ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جس کے ساتھ بھی بستر کا اشتراک کرتے ہیں اس سے اپنے نئے بستر اور جاگنے کے اوقات کے بارے میں بات کریں کیونکہ یہ ان پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ استدلال کی وضاحت اور انہیں یقین دلانا کہ تبدیلیاں مستقل نہیں ہیں مدد کر سکتی ہیں۔
- اگر آپ کے سونے کے وقت کا مطلب معمول سے زیادہ دیر تک اٹھنا ہے، تو سوچیں کہ آپ اس وقت کے دوران صوفے پر سر ہلانے سے روکنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کا جاگنے کا وقت معمول سے پہلے ہو تو صبح اٹھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے کسی چیز کے بارے میں سوچیں۔ مثال کے طور پر اچھے ناشتے کی منصوبہ بندی کرنا یا جلدی سیر کے لیے باہر نکلنا۔
- یاد رکھیں کہ جاری رکھنا کلیدی ہے۔ آپ کو ہر رات متفقہ سونے اور جاگنے کے اوقات پر قائم رہنے کی ضرورت ہے تاکہ **نیند کی پابندی** ممکن حد تک موثر ہو۔

یہاں پہنچنے تک شاباش!

ہمیں امید ہے کہ آپ نے رات کی بہتر نیند کی صورت میں فوائد حاصل کرنا شروع کر دیے ہیں۔ تبدیلیوں کو لاگو کرنا جاری رکھنے سے آپ کو ان فوائد کو برقرار رکھنے میں مدد ملے گی جو آپ نے دیکھے ہیں، حالانکہ ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات یہ تبدیلیاں سلائیڈ ہونا شروع ہو سکتی ہیں۔

اپنی نیند کو اوپر رکھنے کے لیے پرانی، غیر مددگار عادات پر نظر رکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ورک بک میں پہلے سے اپنے مکمل شدہ **فاسد چکر** کو دوبارہ دیکھنے کے لیے کچھ وقت نکالیں۔ نیچے دی گئی **میری جانچ کی ورک شیٹ** کے 'بیس لائن' کالم کو اپنی پرانی غیر مددگار نیند کی عادات اور اس ورک بک کو استعمال کرنے کے بعد آپ نے جو تبدیلیاں کی ہیں ان کے ساتھ پُر کریں۔ آپ کی نیند کیسی ہے اس کا جائزہ لینے کے لیے اپنے آپ کو جائزہ لینے کی تاریخ مقرر کریں (مثلاً مہینے میں ایک بار) اور یہ معلوم کریں کہ نیند کی کوئی غیر مفید عادات واپس آ رہی ہیں۔ اگر آپ نے جو تبدیلیاں کی ہیں ان میں سے کوئی بھی پھسلنا شروع ہو گیا ہے، تو غور کریں کہ آپ ان کو دوبارہ جگہ پر کیسے لانا شروع کر سکتے ہیں۔

جانچ کرنا



میں ہر _____ ہفتے میں اپنی پیش رفت کا جائزہ لوں گا۔
میری پہلی جانچ ہوگی: _____

بنیادی تاریخ:	جانچ 1 تاریخ:	جانچ 2 تاریخ:	جانچ 3 تاریخ:
میری نیند 0 (بہت بری) سے 10 (زبردست) تک کیسی ہے؟	میری نیند 0 (بہت بری) سے 10 (زبردست) تک کیسی ہے؟	میری نیند 0 (بہت بری) سے 10 (زبردست) تک کیسی ہے؟	میری نیند 0 (بہت بری) سے 10 (زبردست) تک کیسی ہے؟
میری غیر مددگار نیند کی عادات یہ تھیں:	کیا آپ نے حال ہی میں ان میں سے کسی کو دیکھا ہے؟	کیا آپ نے حال ہی میں ان میں سے کسی کو دیکھا ہے؟	کیا آپ نے حال ہی میں ان میں سے کسی کو دیکھا ہے؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
میں نے جو مددگار تبدیلیاں کیں وہ تھیں:	کیا یہ اب بھی موجود ہیں؟	کیا یہ اب بھی موجود ہیں؟	کیا یہ اب بھی موجود ہیں؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

آگے کیا؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اب بہت بہتر سو رہے ہیں اور اچھی رات کی نیند لے رہے ہیں، تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ اپنے آپ کو مبارکباد دیں کیونکہ آپ نے اس ورک بک کے ذریعے کام کر کے خود ہی ایسا کرنے کا انتظام کیا ہے۔

تاہم ہم اس بات کی تعریف کر سکتے ہیں کہ یہ آپ کے لیے کتنا مایوس کن ہونا چاہیے اگر آپ نے جو تبدیلیاں کی ہیں وہ پھسلنا شروع ہو جائیں اور آپ کی نیند دوبارہ خراب ہو رہی ہو۔ اگر ایسا ہو رہا ہے تو مزید تعاون حاصل کرنے پر غور کریں۔

مزید سپورٹ

اگر یہ ورک بک مددگار نہ ہو تو آپ مزید مدد کے لیے متعدد ذرائع سے رجوع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ مدد چاہتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اس ورک بک کے ذریعے کام کیا ہے کیونکہ اس کے کچھ حصے کسی بھی اضافی بنیادی وجوہات کی نشاندہی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- اپنے جی پی سے رابطہ کریں جو اس بات پر غور کر سکے گا کہ آیا آپ کی نیند میں دشواریوں کی دیگر ممکنہ وجوہات یا دیگر حل ہیں۔
- اگر آپ کا طویل مدتی جسمانی صحت کی حالت کے لیے علاج کیا جا رہا ہے، تو اپنے اگلے جائزے میں اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ سونے کے مسئلے پر بات کریں۔ آپ کی نیند کی مشکلات آپ کی صحت کی حالت یا اس کے علاج سے متعلق کسی چیز کی وجہ سے ہوسکتی ہیں اور آپ کی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم ان کو حل کرنے کے قابل ہوسکتی ہے۔
- مزید معلومات کے ذرائع کے ساتھ NHS سے قابل اعتماد معلومات اس ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep>

کلینیکل ایجوکیشن ڈیولپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) کے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (LICBT) پورٹ فولیو کے ڈائریکٹر ہیں۔ ایکسیٹر یونیورسٹی میں نفسیات۔ اس کی بنیادی طبی اور تحقیقی دلچسپیاں LICBT میں ہیں، خاص طور پر تحریری اور موبائل فون ایپ فارمیٹ میں۔ جسمانی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کے ساتھ اپنی تحقیق اور کلینیکل پریکٹس کی بنیاد پر، پال نے افسردگی اور اضطراب کے لیے تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتوں کی ایک وسیع رینج تیار کی ہے اور وہ کم شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹرویشنز: اے پریکٹیشنرز مینوئل (2020) کے ایڈیٹر ہیں۔ ان شعبوں سے متعلق، وہ محکمہ صحت سے منسلک کئی قومی سطح کی کمیٹیوں کا رکن ہے جو نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے (IAPT) پروگرام سے منسلک ہے اور ایک وسیع تر نفسیاتی علاج کی افرادی قوت تیار کرتا ہے اور بین الاقوامی سطح پر LICBT میں ہونے والی پیش رفت سے متعلق ہے۔

سوفی بروکس نفسیاتی علاج پریکٹس (LICBT) کلینیکل ایجوکیشن ڈیولپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) میں پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ پر لیکچرر تھیں۔ اس ورک بک کو تیار کرتے وقت ایکسیٹر یونیورسٹی میں نفسیات۔ وہ کم شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹرویشنز: ایک پریکٹیشنرز مینوئل کے باب 'اسٹیپس ٹو اے گڈ نائٹ سلیپ' یعنی اچھی رات کی نیند کے لیے اقدامات کی مصنفہ ہیں۔ سوفی نے IAPT سروس کے اندر ایک نفسیاتی بہبود کے معالج کے طور پر کام کیا ہے اور اس ورک بک کی تکمیل کے بعد سے ڈیون IAPT سروس میں PWP کے طور پر پریکٹس کرنے کے لیے واپس آ گئی ہے۔

ایلین نورٹن CEDAR کے اندر نفسیاتی علاج پریکٹس (LICBT) میں پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ پر لیکچرر ہے۔ نفسیات، ایلین نے PWP کے تربیتی پروگراموں کی مدد کے لیے ٹیم میں شامل ہونے سے پہلے IAPT سروس میں بطور PWP کام کیا۔

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

ماسوائے جیسا کہ ذیل میں بیان کیا گیا ہے، اس اشاعت کے کسی بھی حصے کو مالک کی تحریری اجازت کے بغیر الیکٹرانک ذرائع سے یا دوسری صورت میں کسی بھی ذریعے دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یا منتقل نہیں کیا جا سکتا۔ آپ اشاعت کی ایک نقل اپنے ذاتی استعمال کے لیے اور/یا اپنے انفرادی طبی استعمال کے لیے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ ماخذ کو تسلیم کریں۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ اگر آپ کی تنظیم کو اس اشاعت کو اپنی پوری سروس میں استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کو علیحدہ لائسنس کی ضرورت ہوگی۔ یہ اشاعت تھراپی کی جگہ نہیں لیتی ہے، اور اس کا مقصد اہل پیشہ ور افراد کے ذریعے علاج میں اضافے کے لیے استعمال کرنا ہے اور یہ مناسب تربیت کا متبادل نہیں ہے۔ نہ تو کاپی رائٹ ہولڈر، مصنفین، اور نہ ہی کوئی دوسرا فریق جو اس اشاعت کی تیاری یا اشاعت میں شامل رہا ہے اس بات کی ضمانت دیتا ہے کہ یہاں موجود معلومات ہر لحاظ سے درست یا مکمل ہیں، اور وہ کسی بھی غلطی یا کوتاہی یا اس طرح کی معلومات کے استعمال سے حاصل ہونے والے نتائج کے ذمہ دار نہیں ہیں۔

اعترافات

یہ ورک بک سوفی بروکس (2020) سلیپ مینیجمنٹ: اسٹیپس تو آ گڈ نائٹ سلیپ کے تیار کردہ کم شدت والے CBT پروٹوکول پر مبنی ہے۔ P. Farrand، (ed.) کم شدت CBT ہنر اور مداخلت: ایک پریکٹیشنرز کا مینوئل، Sage، پروٹوکول پروفیسر رچرڈ بوٹرن اور ڈاکٹر کے مائیکل پرلس، آر تھر سپیل مین، لارین کیروسو اور پال گلوونسکی کے کام سے اخذ کردہ نیند کے پروٹوکول کے ذریعے مطلع کیا جاتا ہے۔

اس ورک بک میں استعمال شدہ مثالی کام پال ڈولنگ (ڈاؤلنگ ڈیزائن) نے فراہم کیا ہے۔