

نقستنا باشت

بېشه كې

دبیت نهم همدی د هندک جاران دا ناستهنگان یان ناریشا ببینین د بدهستنه نینانا نقستنهکا باش دا، و نهف چنده فهدگریت بو گلهک نهگران، و هک هملکهفتین ب نهیم د روژئ دا، ناریشین پرمیشانی، ناریشه د کاری دا یان د ژبانا مه یا تایبیت دا. نهف کسین د ژینگه هین مروفايتی دا کار دکمن دبیت ب شتو مکی تایبیت بین بهیزین بهرامبر پرمیندانا لاوازیان. دبیت کارکرن د ژینگه هین چر، مخرسی بهرز یان نهیشبین دا، لگهل نهخوشین ترومای، دبیت ناریشان پیدا کت و هک ژ کار کفتن و ترومایا دوومی یان یا جیگری، کو دفان حالتان دا کار تیکرن لسر نقستنی سهرهاتیهکا ناسایی به. زیدهباری فی چندی، دبیت نهم همدت بکین کو باش نقستن ب همیا چینابیت و/یان همدت ب گونهباری دکمین چنکو پهنابر یان کسین دی بین کو نهم کار لگهل دکمین، نهف چنده پی چینابیت. نهف چنده دبیت و لمبکت نهم پندقیبونا خو بو خوی نزم بنرخینین.

تیر نقستن تشتهکی همرنگه بو تندرستیا مه یا دهرونی و جهستی، و یا پندقیه بو هاریکاریکرنا لهشین مه دا کو وزه و هیزا خو نویکونه فه. نقستنا باش ژ دوو لایه نان پیکدهیت: ماوه و بهر دهومی. بههرا پترا مهزنان، پندقی نه ب 8 دهمژمیرین نقستنی نه و نهگر نقستن بهردوام هاته تیکدان، نهف چنده کار تیکرنی لسر باز نیا مه یا نقستنی یا سروشتی دکت.

تیر نقستن تشتهکی همرنگه بو تندرستیا مه یا دهرونی و جهستی، و یا پندقیه بو هاریکاریکرنا لهشین مه دا کو وزه و هیزا خو نویکونه فه.

گشت تویرین بین هفرانه لسر وئ چندی کو دهمکی باش ژ نقستنی پی پندقیه هروسا بو باشتکرنا فیربونا مه، بیرا مه و بو جیگریکرنا دوخی مه، و د همدان دهمدا کیم نقستن د شیاندايه کار تیکرنی ب گلهک رییان لسر مه بکت. نیکسر لدویف نقستنهکا لاواز، دبیت ناستی دیقتهتی پی نزم بیت یان وزا مروفی یا کیم بیت. لگهل بورینا دهمی، کیم نقستن دبیت کار تیکرن همدت لسر گشت سیستمین لهشی، و مخرسیا پرمیندانا نهخوشین کرونیک و هک نهخوشیا شکرئ، خمموکی، نهخوشیا دلی، جهلتی و ناریشین دی بین سیستمی، زیده دکت.

نیشان کو تو یی باش دنقی ¹	نیشان کو ته ناریشین نقستنی بین همدین
ژ خمو رادی و همدت ب نویکرنی دکمی د سپندی دا	ژ خمو رادی و همدت ب وهستیانی یان گرانیی دکمی
ههجوونا گلهک وزی د روژئ دا	پندقی ب پتر ژ ۳۰ خولهکان دبی همر شفق دا د خمو بچی
ههستکرن ب پرونیا میثکی	بهردوام ژ خمو رادی گلهک جاران د شفق دا، و پاشی زحمهتی دبینی د نقستنی دا فه، یان گلهک زوی ژ خمو رادی سپندهیا
	زحمهتی د دیقتهت دانئ دا یان پاراستنا دیقتهتی د روژئ دا
	همدت ب شاشینی یان ب دوخی نزم دکمی و هروسا ههجوونا ناریشین دیقتهتی و بیرئ
	ب ناسانی دهنیه توورمکرن یان نازراندن
	حز لسر نقستنی یان خوتنی د روژئ دا

¹ Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Sleep disorders, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>



دا کو نفستنهکا تهنروسټ و نويکهر بدهستخوفهبيني، هندهک کارين همين پندقيه بکهی و هندهکين دی پندقيه خو ژئ دويربيخي. نهفا لخواړئ ليستهکه بو هاريکار يکړنا ته بو بدهستخوفهينانا بفسنهکا شهفي يا باش:

بکه



- ✓ **روئين:** روئينن خو دروستبکه. بو نمونه، رپورسمهکي بچيک يئ کو تو د کاري نهجامدهی پيش نفستني، و هک تهراندنا گشت ناميرمين نهليکتروني، داخوازا شهفکه خوش بو خوشنقين خو بکهی، جلوبهرکين رحمت بکهيه بهر خو، گوهداريکړنا موزيکي يان ب نر می لگهل کهسهکی باخفي، نهف هميه دبیت هاريکاري ته بکهن لگهل نفستني.
- ✓ **په نجرهيا کاري دانپخه:** راوسته ژ کارکړني يان هرکړني ب کاري د دهمهکي دهستنهانکري دا. بو هندهک کهسان، دانانا پيلانهکي يان خستهکی بو روزا پاشتر تشتهکي هاريکاره بو ههبوونا هررکا روون لاسر کا چ تشت يئ پندقيه د روزا دويف دا.
- ✓ **ژينگهها نفستني:** هندي د شيان دا بيت، وان فاکتيرين ژينگههي کيم بکه نهوين کو دبیت نفستنا ته تیکدن. بو نمونه، ژورهکا تاري و بي دننگ دروستکه، يان بلا ههفالهمک يان نهناميهکي خيزاني لگهل ته بيت نهگهر تو همز دکهي. بکار نينانا پلاگين گوهي بين راوستاندنا دننگي يان ماسکين نفستني بهرچاډ وهربرگره. دبتهکي بو پلهيا گهر ماتيا ژورئ بکه دا کو يا گونجاي بيت بو ته. هندي د شيان دا، باليفک و دووشهکين رحمت و ب پشتهفاني بکاربينه.
- ✓ **نفينن خو بو نفستني بکاربينه:** يا پتر همز ليکريه تو نفينن خو يان جهين خو تني بو نفستني بکاربيني، نهک بو چالاکين دي و هک دبیتا تلهفزيوني، بکار نينانا لاپتويي يان خوارني. ب في ريبي، تو نفينن خو ب نفستني فه گرېدهی.
- ✓ **نهگهر نه کاري بنفي رابهفه:** نهگهر د ماوي 20-30 خولهکان دا تو نه کاري بنفي، رابهفه و تشتهکي رحمتکهر بکه دهر فهی ژورا نفستني، و فهگهره بو نفينن خو ل دهمي ههست ب وهستيانی دکهي. دبیت نهف چنده راهينانا رحمتکړني بخوفهگریت. خو دوير بيخه ژ سهکرنا دهمژميرئ ل دهما تو زمحمتهي دبيني د نفستني دا.
- ✓ **تهکنیکين رحمتکړني:** نهگهر تو پندفي بي بميني د نفينن خو دا، رابه برهينانکړني لاسر هندهک راهينانين رحمتکړني و هک ههناسهداني، ههستکړني ب عمردي يان رحمتکړنا ماسولکان يا بهردوام (پهروتوکا ببينه).
- ✓ **راهينانين روزانه:** هندهک راهينانين روزانه بو ماوي 30 خولهکان بکه، دا کو ناستي ليدانا دي خو بلند کهي. خو دويربيخه، ههر چاوا بيت، ژ راهينانين گران نیکسر پيش نفستني، چنکو نهف چنده دبیت د راستي دا لهشي ته هشير کمت. يا باشتره هندهک راهينانين نهرم و رحمت نهجامدهی و هک خوژيکهکړني.
- ✓ **خواندن:** هندهک کهس مفای دبينن ژ خواندنا پهرتوکهکي پيش نفستني.
- ✓ **خشتي نفستني:** خستهکی بو نفستني ديارکه و ههولېده پيگيري پي بکهی هندي د شياندابيت. بو نمونه، همي روزا د ههما دم دا بنفه و د ههمان ده مدا رابه فه.

خو دويربيخه



- شاشهيان:** گشت ناميرين نهليکتروني، کومپيوتهران، تلهفونين شارزا، تابليتا، و فيديو گهيم ب تهرينه ل دهوروبهري
- 1** دهمژمير پيش نفستني. نهف ناميرين همني هاندانا سيستمی ته يئ رههکان دکمت، کو نهف ژي بهروفازيي وي تشتي يه نهوي تو پندفي دا کو بنفي. بو ههمان هوکار، باشتره نه نفی و شاشهيا تلهفزيوني يان لاپتويي يا هل بيت.
- خوارن:** خو دويربيخه ژ خوارنن گران نیکسر پيش نفستني، چنکو نهف چنده لهشي ته پندفي دکمت بهيز کاربکت دا همرسا خوارني بکت. نهگهر تو پندفيووي تشتهکی بخوي پيش نفستني، خوارنهکا سقک يا بچيک باشتره بخوي.
- کافيين:** خو دويربيخه ژ کافيين و هاندرين دي ل پيش نفستني، و هک چايا رهش، قههوي، شوکولاتايي و فهخوارنن وزي. يا پتر همز ليکريه کو راوستي ژ فهخوارنا في جورئ فهخوارنان ب چهند دهمژميرما پيش نفستني.
- تلهفزيون/سوشيال ميديا يا نهيمکار:** خو دويربيخه ژ دبیتا يان گو هلېکړنا نوچهيان، پروگرامين تلهفزيوني يان سوشيال ميديايي يا کو تو دبيني نهيمي بو ته دروست دکمت، پيش نفستني، ب تايبهتي نهگهر تو د ناچهکا پري مملانني يان نهيم بهرز دا دږي.
- نفستنا کورتا ب روژ:** دبیت يا بمفا بيت کو خو راگري بهرامهر نفستنا د روژئ دا، چنکو ولسا دي لهشي ته پتر يئ وهستياي بيت ب شهفي.

نیشان یان نمرمحتی فاکتورمکی هاریکاری ناسایی به بو نفستنا نهخوش. ل خوارئ هندهک پیشنیارین ناسانن لسمر شیواژین نفستنی، کو دبیت هاریکارین د دروستکرنا پتر رهمعتی دا و شیانی بدهنه ته نفستهکا خوشتر ببینی.

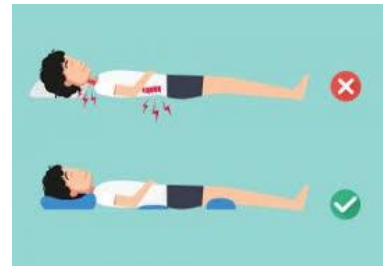
نفستنا لسمر رهخی خو

دانانا بالیفکهکی دناف بهینا پپین خو دا دبیت هاریکاری بکمت د پاراستنا ته ژ نیشانا پشتی و پشتا رانی، نهوا کو ژ بادانی دهیت ب شهفی.



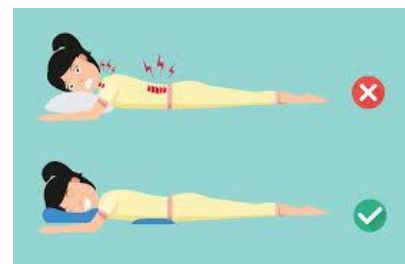
نفستنا لسمر پشتا خو

بالیفکهکی دانه بن چوکین خو و سهری خو دا کو پشتنهفانیا ستویی ته بهیته کرن. ههروسا تو د کاری خاولیهکا بچیک یا بادای دانیه بن فالاهیا بچیک بن پشتا خو.



نفستنا لسمر زکی خو

دبیت نهف شیوازه ب تایهتی بی فورس بیت بو پشتا ته. ژبو کیمکرنا توندیی لسمر پشتا خو، تو د کاری بالیفکهکی بدانیه بن رانین خو. ههروسا تو د کاری بالیفکهکی بکاریینی لین سهری خو نهگمر نهف چهنده بو ته یا رهمعت بیت.



نهگمر کیم بالیفک ههین، دبیت خاولیهکا بادای یان گوشهکا بچیک بهیته بکارینینان.

1. Healthy Sleep In Adults, [نفستنا ساخلم یا مهزنان], American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep; [چاوانیا خهوتتی], NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. [نوپکرن و بهردوما میا نفستنی کوالیتیا وئ یا] <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>. [پنشیبیکری دیاردکمت Sleep disorders, 2016, 7170610.

5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy. [ب كورتى: رڀيرئ ته بو نڦستنهكا ساخلم], Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
6. Your Guide to Healthy Sleep; [رڀيرئ ته بو نڦستنهكا ساخلم], <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>