

خەوتنئیکى باشتەر

پیشهكى

هه‌موومان ده‌كرنیت ئەزموونی چەند ساتئیکى تئیکچوونی خەو یاخود كئیشه له‌گه‌ل خەوتنى باشتا بکهین له‌بەر چەند هۆكارئیکى جۆراوجۆر، له‌وانه‌ش رووداوى فشاردروستكەر له‌و رۆژگارهدا، و گرفت له‌ شوئینی كار یاخود له‌ ژيانى تايه‌تیماندا. ئەو كەسانه‌ى له‌ باروودوخه‌ مرووبیه‌كاندا كارده‌كەن ده‌كرنیت به‌تايه‌تى نه‌گه‌رى به‌ركه‌وتنئیان هه‌بیت له‌گه‌ل توشبوون به‌ تئیکچوونی خەودا. كارکردن له‌ ژینگه‌ى چڕ یان ئاستى مه‌ترسى به‌رز یاخود پئیشبینى نه‌كراو له‌گه‌ل كلاه‌نه‌كانى زه‌برى ده‌روونیدا ده‌كرنیت باروودوخى وه‌ك زه‌برى ده‌روونى دوومه‌ى/ناراسته‌وخۆ وسوتانى ده‌روونى به‌ئینه‌ ناراه، كه‌ ئەزموونی باو تئیدا ئەمه‌به‌ كه‌ خه‌ویان به‌ر ئەو كارئیگه‌رییه‌ ده‌كه‌وت. زیاتر له‌موش، ده‌كرنیت خەوتنى باش به‌ خوشگوزارانى دابئین و/یان هه‌ست به‌ تاوانبارى بکهین له‌بەر ئەوه‌ى ناواره‌كان یاخود ئەو كۆمه‌لانه‌ى تر كه‌ كارێان له‌گه‌لدا ده‌كه‌ین لئى بئیه‌ش. ئەمه‌ ده‌كرنیت بئیته‌ هۆى به‌ كه‌مدانانى پئویستى خۆمان بۆ خەوتنئیکى باش.

خەوتن به‌پئى پئویست بۆ ته‌ندروستى هۆشه‌كى وجه‌سته‌بى زۆر گرنگه‌، وبۆ هاوكارئیکردنى جه‌سته‌مان پئویسته‌ تاكو چاك ونوى ببیته‌وه‌. خەوتنئیکى باش له‌ دوو لایه‌ن پئیکه‌توه‌: ماوه‌ و به‌رده‌وامى. زۆرینه‌ى كه‌سه‌ پئیگه‌پشتوه‌كان، پئویسته‌ تئیکرا/به‌ شئوهمیه‌كى مامناومند ۸ كاتژمێر بخه‌ون و نه‌گه‌ر خەو زووزوو به‌چرئیت، ئەوه‌ كارده‌كاته‌ سه‌ر سوورى سروشتى خەوتنه‌كه‌مان.

هه‌موو توئیزینه‌وه‌كان هاوران له‌سه‌ر ئەموش كه‌ رێژه‌یه‌كى باشى خەو بۆ باشتكرندى فئیربوون و یادگه‌ وجیگئیركردنى بارى ده‌روونیمان پئویسته‌، له‌كاتئێكدا كه‌ ده‌كرنیت بئیخه‌وى له‌ چه‌ندین روومه‌ كارمان تئیکات. راسته‌وخۆ داوى خەوىكى خراب/كه‌مى شه‌وانه‌، ده‌كرنیت سه‌رنجدان كه‌مبئیته‌وه‌ یاخود ئاستى وزه‌ دابه‌زئیت. به‌پئى تئیه‌ربوونى كات، بئیخه‌وى ده‌كرنیت كارئیگه‌رى له‌سه‌ر هه‌موو كۆئهمدانه‌كانى جه‌سته‌ هه‌بیت كه‌ ئەمه‌ش مه‌ترسى توشبوون به‌ حاله‌ته‌ درژخایه‌نه‌كانى وه‌ك شه‌كره‌، خەمۆكى، نه‌خۆشى دل، جه‌لته‌ و كئیشه‌ سیسته‌مئیه‌كانى تر زیاد ده‌كات.

خەوتن به‌پئى پئویست بۆ ته‌ندروستى هۆشه‌كى وجه‌سته‌بى زۆر گرنگه‌، وبۆ هاوكارئیکردنى جه‌سته‌مان پئویسته‌ تاكو چاك ونوى ببیته‌وه‌.

| نیشانه‌كانى هه‌بوونی كئیشه‌كانى خەوتن | نیشانه‌كانى خەوتنئیکى باش ¹ |
|---|--|
| هه‌ستان له‌خه‌و به‌ ماندووبى یاخود هه‌ستكردن به‌ سستى | هه‌ستان له‌خه‌و به‌هه‌ستكردن به‌ نوئیبوونه‌وه‌ له‌ به‌یانیدا |
| خایاندنى زیاتر له‌ ۳۰ خوله‌ك بۆ خه‌ولئیکه‌وتن هه‌موو شه‌ویك | هه‌بوونی وزه‌یه‌كى زۆر له‌ ماوه‌ى رۆژه‌كه‌دا |
| به‌ شئوهمیه‌كى رێك هه‌موو شه‌ویك چەند جارئیک خه‌برى ده‌بئیته‌وه‌ ودواترئیش كئیشه‌ى دووباره‌ خەوتنه‌وه‌ى ده‌بیت، یاخود زۆر زوو به‌یانیان له‌ خه‌و هه‌لده‌ستئیت | هه‌ستكردن به‌ مئیشك سافى |
| سه‌ختى ته‌ركیزكردن یاخود هئیشته‌وه‌ى سه‌رنج له‌ كاتى رۆژدا | |
| هه‌ستى "ناروونى/ته‌موژاوبى" یاخود غه‌مگئینى و له‌گه‌ل ئەمه‌شدا كئیشه‌كانى سه‌رنجدان و یادگه‌ | |
| به‌ ئاسانئى توورهبوون یاخود وه‌رسبوون | |
| خواستئیکى زۆر بۆ خەوتن یاخود خه‌ولئیکه‌وتن له‌كاتى رۆژدا | |

¹Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavlanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. *Sleep disorders*, [نوستنى كوالئى و به‌رده‌وامى نوستن كوالئى], 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>

چەند نامۇزگار يەك بۇ باشتر كۆردى خەوتنت ؟

بۇ ئەمەلىي خەتلىك تەندىرەست و نوپكەرەمەت ھەيىت، چەند كۆرەمەك ھەن كە دەتوانىت ئەنجامىان بەدەت و ھەندىكى تىرىش كە دەتوانىت خۆتلىان لى بەدوور بەگرىت. ئەمە لىستىكە بۇ ئەمەلىي يارمەنىت بەدەت خەتلىك باشترى شەوانت ھەيىت:

✓ ئەنجامى بەدە

✓ **رۇتىن:** رۇتىنى خۆت دروستىكە. بۇ نەمۇنە، نەرىتىكى بچووك كە دەتوانىت پىش چوون بۇ خەوتن ئەنجامى بەدەت، ھەك كۆرەندەمەلى ھەموو ئامىرە ئەلىكترۆنىيەكان، و تنى شەوشاد بە خۆشەويستانت، لەبەر كۆردى جلوبەرگى ئىسراحت، كۆپگرتن لە مۇسقىا ياخود بە ھىمىنى قسەكردن لەگەل كەسىكدا كە دەكرىت ئەمانە يارمەتىدەر بن لە خەوتندا.

✓ **پەنجەرەى كار كۆردن دابخە:** لە كاتلىكى پلانكراودا بوەستە لە كار كۆردن ياخود بىر كۆردەمە دەربارەى كار. بۇ ھەندىك كەس، ئامادەكۆردى پلان ياخود بەرنامەكە بۇ رۇزى دواتر يارمەتىدەرە لە ھەبوونى بىرۆكەمەكى روون دەربارەى ئەمەلىي لە رۇزى داھاتوودا چاومروانكراو دەيىت.

✓ **رۇنگەى خەوتن:** چەند بەتوانىت ئەمە ھۆكارە رۇنگەيىمانە كەم بەكەرەمە كە دەكرىت خەمەكەت بېچرىنن. بۇ نەمۇنە، رۇورۇكى تارىك و بىدەنگ دروستىكە ياخود با ھاورى ئان ئەندامىكى خىزانەكەت لەگەل بىت ئەگەر ھەز بەرە دەكەيىت. بەكار ھىنانى كۆچكەوانە و ماسكى خەوتن (چاوبەست) لەبەر چاوبەرگە. بزانە پەلى گەرمى رۇورەكە ئارامبەخشە بەلەتمە. ھەتا دەكرىت سەرىن و دۆشەكى ئارامبەخش و پالېشت بەكاربەينە.

✓ **جىي خەوتنت بۇ خەوتن بەكاربەينە:** وا پەسەندە جىي خەوتنت تەنھا بۇ خەوتن بەكاربەينىت و بۇ ئەنجامدانى چالاكى تىرى ھەك سەركۆردى تەلەفىزىون، بەكار ھىنانى لاپتوپ ياخود خواردن نەيىت. بەم شىومە، تۇ جىي خەمەكە دەبەستىتەمە بە خەوتنتەمە.

✓ **ئەگەر ناتوانىت بەخەوت ھەستە:** ئەگەر لە مەمە ۲۰-۳۰ خولەكدا خەوت لى ناكەوتىت، ھەستە و شىتىكى ئارامكەرەمە لە دەمەلى رۇورى نوستەكە ئەنجامبەدە و كاتلىك ھەستە بە ماندوويەتى كۆر بەگەرەمە بۇ جىي خەوتن. رەنگە ئەمە راھىنانىكى خاوبونەمە لەخۆ بەگرىت. كاتلىك توشى تەنگزە دەيىت لەمەدا كە دەتەيىت بەخەوت خۆت لە سەركۆردى كاترەمىر بە دوور بەگەرە.

✓ **تەكنىكەكانى خاوبونەمە:** ئەگەر پىويستە لە جىگەلى خەمەكە بەمىنىتەمە، ئەمە ھەندىك راھىنانى خەمەلى خاوبونەمەلى ھەك ھەناسەدان، زەمىنگىرى/گراوندىن ياخود خاوكۆردەمەلى بەرەمىنىشچووى ماسولكە بەكاربەينە (بىروانە نامىلكەكان).

✓ **راھىنانى رۇزانە:** ھەندىك راھىنانى رۇزانە بۇ مەمە ۳۰ خولەك ئەنجام بەدە تاكو لىدانى دلت زىاد بەكات. بەلام راستەمەلى پىش خەوتن خۆت بە دوور بەگەرە لە راھىنانى قورس چەنكە لە راستىدا ئەمە دەكرىت چەستەت لە خەمە ھەلبىستىنىت. باشترە ھەندىك راھىنانى ھىواش و ئارامكەرەمەلى ھەك خۆ كشاندن ئەنجام بەرىت.

✓ **خوئندەمە:** ھەندىك كەس وا دەيىن كە خوئندەمەلى كىتىك پىش خەوتن بەسوود بىت.

✓ **بەرنامەلى كاتلى خەمە:** خەوتن دابنى ھەمەلىدە ھەتا دەكرىت پىوئە پابەند بىت. بۇ نەمۇنە ھەموو رۇزىك لە ھەمان كاتدا بىرۇ بۇ خەوتن ولەخەمە ھەستە.

✗ خۆت دوور بەگەرە لە

□ **شاشە/سەرىنەكان:** ھەموو ئامىرە ئەلىكترۆنىيەكان، كۆمپىوتەرەكان، مۇبايلە زىرەكەكان، تابلىتەكان، و يارىبە ئەلىكترۆنىيەكان نىزىكەلى ۱ كاترەمىر پىش چوون بۇ خەوتن بەكۆرەمە مەمە. ئەمە جۆرە ئامىرانە كۆئەندامى دەمەرت و رىادەكەنەمە/دەمەرت، پىچەوانەلى ئەمەلى كە تۇ بۇ خەوتن پىويستە بىيەتى. لەبەر ھەمان ھۆكار ئەمە باشترە كە بە سەرىنى داگىرساوى تەلەفىزىون ياخود لاپتوپەمە نەخەوت.

□ **خواردن:** پىش چوون بۇ خەوتن خۆت بەدوور بەگەرە لە ژەمە قورس چەنكە ئەمە وا پىويسىت دەكات كە چەستەت كارىكى قورس بەكات بۇ ئەمەلى خواردەكە ھەرس بەكات. ئەگەر پىويستى كۆر كە پىش خەوتن خواردن بەخۆت، ژەمەلى سووك دەكرىت باشتر بىت.

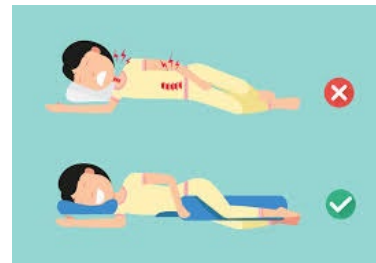
- **كافايين:** پيش چون بۆ خەوتن خۆت له كافايين و ورياكەرموھەكانى تر، وەك چاى رەش، قاوھ، شوكوڵاتە ياخود خواردەنەوھ وزەبەخشەكان بەدوور بگرە. وا پەسەندە ئەو جۆرە شلەمەنيانە چەند كاتژميرىك پښتەر بوەستينرين.
- **تەلەفیزیۆن/تۆرە كۆمەلایەتییه پرفشارەكان:** پيش چون بۆ خەوتن خۆت له سەيرکردن ياخود گوڤگرتن لەو هەوال يان پرۆگرامى تەلەفیزیۆنى ياخود تۆرە كۆمەلایەتیانە بەدوور بگرە كە وەك پرفشار دەیانينيت، بەتایبەتی ئەگەر له ناوچەیهكى جیئاكۆك ياخود فشارى دەروونى بەرزدا دەژیت.
- **سەرخەوشكاندن رۆژ:** دەكریت يارمەتیدەر بئیت له كاتى رۆژمەدا رینگریی له خەوتنت بكەیت چونكە جەستەت ئەو كاتە زیاتر ماندوو دەبئیت له شەودا.

بار/شیتوازهكانى خەوتن

نازار ياخود نارەحەتیى هۆكارىكى باوى بەشدارە له كەمخەوبیدا. ئەوانەى خواروھ هەندىك پښنيارى سادەن لەسەر بارى خەوتن كە دەكریت يارمەتیت بدەن ئاسوودەتر بئیت و خەویكى باشتري شەوانت هەبئیت.

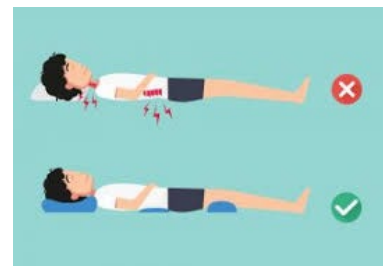
خەوتن لەسەر لا

دەكریت دانانى سەرىنىك له نىوان قاچەكاندا يارمەتیدەربئیت بۆ رینگریکردن له نازارى پشت و سمت/كلۆك كە بەهوى پيچخواردەنەوھ له شەودا دروستدەبئیت.



خەوتن لەسەر پشت

سەرىنىك بخەرە ژیر ئەژنۆكان و ژیر سەرتەوھ بۆ پالښتنيکردن له ملت. هەروەها دەشتوانبیت خاويلییهكى بچووكى لولكراو بخەیتە ژیر بارىكایى پښتتەوھ.



خەوتن لەسەر سەك

ئەم بارە دەكریت بەتایبەتیى لەسەر پشتت قورس بئیت. بۆ يارمەتیدانى كەمكردنەوھى فشارمەكەى سەر پشتت دەتوانبیت سەرىنىك بخەیتە ژیر كەمەرت. هەروەها دەشتوانبیت سەرىنىك لەژیر سەرتدا بەكاربەئینیت ئەگەر بەلاتەوھ نارامبەخش بئیت كە وا بكەیت.



که سهرینی پیویست له بهر ده ستدا نه بوو، خا ولییه کی لو لکر او یا خود سهرینی کی بچووک ده توانریت له بری نهوه به کار بهینریت.

سهرچاوه کان و خویندنه وهی زیاتر

1. Healthy Sleep In Adults [American Thoracic Society,]
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf> [نوسنتنیکی تهندرست له لای پیگهیشتونان]
3. How to get to sleep [چۆن بچیته خه مو/خه مورت لیبیکه مورت - 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. Sleep disorders, [تیکچوون/شله ژانه کانی نوسنتن <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>, 2016, 7170610.],
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. [کورتی: ریبه ری تو بو خه ویکی تهندرست, 21, 2020, Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>]
6. Your Guide to Healthy Sleep [ریبه ری تو بو خه ویکی تهندرست]; <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>