

# What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

## **Keep regular hours.**

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

## **Do not go to bed too full or too hungry.**

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

## **Exercise each day but not right before bedtime.**

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

# आप बेहतर नींद लेने के लिए क्या कर सकते हैं

पुरानी आदतों को छोड़ने की बजाय सोने की नई आदतों को बनाएँ। आप अपनी नींद के चक्र और आदतों को समझने में मदद लेने के लिए एक नींद डायरी रखना शुरू कर सकती हैं।

आपको बेहतर नींद लेने में मदद के लिए नींद के इन सरल दिशा-निर्देशों का पालन करें।

## नियमित घंटे रखें।

- सप्ताहांत सहित, प्रत्येक दिन एक नियमित जागने का समय बनाएं।
- झपकियाँ न लें। यदि झपकी लेनी ज़रूरी है तो उसे छोटा रखें। दोपहर की शुरूआत में 15 से 30 मिनट तक की झपकी लें।

## बिस्तर पर बिलकुल भूखे या बहुत भरे पेट न जाएं।

- यदि आपने सोने के समय से पहले एक गरिष्ठ भोजन किया है तो आपके पेट को उस पर काम करने के लिए कई घंटे चाहिए होते हैं। यदि आपको देर से खाना ही पड़े तो हल्का खाना खाएँ।
- यदि आपका पेट खाली है तो भी सोना कठिन हो सकता है। यदि आप डाइटिंग कर रही हैं तो सोने से पहले एक कम कैलोरी वाला नाश्ता करें।

## रोज व्यायाम करें पर सोने के ठीक पहले न करें।

- देर शाम को व्यायाम करने से आपके सांस लेने की दर और हृदय गति बढ़ती है। यह आराम करने में स्कावट डालता है।
- अपने व्यायाम करने के समय को दिन के शुरूआत में निर्धारित करें। सोने से पहले हल्की-फुल्की सैर करना ठीक है। हल्के व्यायाम जैसे कि शरीर को खींचना या योगा, आपको रात में तनावमुक्त करने में मदद करते हैं।

**Develop a bedtime routine.**

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, watch a TV show then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

**Keep your bed as a place to sleep or have sex.**

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

**Slow yourself down toward the end of the day.**

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least an hour before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.

**Cut down on cigarettes and caffeine.**

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

## सोने के समय की दिनचर्या विकसित करें।

- एक दिनचर्या निर्धारित करें ताकि आपके शरीर को पता हो कि यह सोने का समय है। उदाहरण के लिए, एक टीवी शो देखें फिर 10 मिनटों के लिए कोई किताब पढ़ें अपने दांतों को ब्रूश करें और फिर सोने चले जाएँ।

## अपने बिस्तर को केवल सोने का या संभोग का स्थान बनाएँ।

- बिस्तर को खाने, लिखने, टीवी देखने या बातें करने का स्थान न बनाएँ।
- सोने के कमरे को अंधेरा, शांत और हल्का ठंडा रखें ताकि आपको सोने में मदद मिले।
- तब तक बिस्तर में न जाएँ जब तक आप उनींदा न महसूस करें। यदि आप 15 से 20 मिनटों बाद तक सो न जाएँ तो उठें और किसी दूसरे कमरे में जाएँ और तनावमुक्त होने के लिए कुछ करें। जब आप उनींदा महसूस करें तो बिस्तर में वापस आ जाएँ।

## अपने आप को दिन के अंतिम हिस्से में धीमा कर लें।

- बिस्तर में जाने के समय के ठीक पहले काम या घर के कामों में न उलझें। बिस्तर में जाने के समय के कम से कम एक घंटा पहले अपने दायित्वों को एक तरफ छोड़ दें और आराम पहुंचाने वाली, शांत गतिविधियाँ करे जो आपको तनावमुक्त होने में मदद कर सकें।
- गुनगुने पानी से स्नान करें।

## सिगरेट और कैफीन की मात्रा घटाएँ।

- उत्तेजक रात में कई घंटों के लिए अपने तंत्रिकाओं को प्रभावित कर सकते हैं।
- इसके अलावा सोते समय मीठे, उच्च कार्बोहाइड्रेट खाद्य पदार्थों से बचें।

**Do not drink alcohol after dinner.**

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## खाने के बाद शराब न पीएँ।

- देर शाम में शराब पीने से आपको सोने में मदद मिल सकती है। हालांकि, जैसे ही शराब का असर खत्म होगा आप बेचैन हो और जल्दी उठ सकते हैं।

इन दिशानिर्देशों का पालन करने के बाद भी अगर आप एक पूरी रात की नींद लेने के लिए संघर्ष कर रहे हैं तो अपने डाक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर आपके लिए सबसे अच्छे उपचार विकल्पों की सिफारिश कर सकते हैं।

### 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

What You Can Do to Sleep Better. Hindi.