

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় ঘুমের অভ্যাস উন্নীতকরণ

COVID-19 মহামারী ক্ষতি, অনিশ্চয়তা, ভাইরাসটির ভয় এবং শোকের কারণে বিভ্রান্ত সকল নিউ ইয়র্কবাসীদের প্রভাবিত করছে। ফলস্বরূপ, কিছু মানুষ খুব বেশি হতাশা ও দুশ্চিন্তায় ভুগছেন যা, ঘুমিয়ে পড়া বা ঘুমিয়ে থাকা বা অনিচ্ছাকৃতভাবে খুব তাড়াতাড়ি ঘুম ভেঙে যাওয়া সহ, ঘুমের সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন। অনেক মানুষ বর্ণবাদ, বৈষম্য, পুলিশের নৃশংসতা বা অন্যান্য অবিচার সম্পর্কিত সাম্প্রতিক এবং/অথবা চলতে থাকা মানসিক আঘাতের সম্মুখীন হচ্ছেন যা তাদের হতাশা, দ্বিগ এবং সংশ্লিষ্ট ঘুমের সমস্যার কারণ হতে পারে।

সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য পর্যাপ্ত ঘুম জরুরি। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের রাতে সাত থেকে আট ঘন্টা ঘুমাবার প্রয়োজন, কিন্তু অন্যান্যদের তার থেকে বেশি বা কম ঘুমের প্রয়োজন থাকতে পারে। ভালো ঘুম না হলে আপনার শরীর ও মন উভয়ের উপর একটি নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে।

ঘুমানোর অভ্যাস উন্নত করার পরামর্শ

আপনার ঘুমের সমস্যা হলে এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- একটি ঘুমের রুটিন স্থির করুন।
- দিনের বেলা শুয়ে থাকা বা একটু ঘুমিয়ে নেওয়া এড়িয়ে চলুন।
- আপনার পানীয়ে ক্যাফিনের (কফি, চা, সোডা এবং এনার্জি ড্রিঙ্ক) পরিমাণ কমান, এবং সন্ধ্যাবেলা ক্যাফিন পান করা এড়িয়ে চলুন।
- আপনি যদি এমন কোনো ওভার-দ্যা-কাউন্টার ওষুধ বা হেলথ সাপ্লিমেন্ট খান যা আপনার ঘুমের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার মদ্যপান বা নিকোটিন সেবন ন্যূনতম করুন।
 - আপনি ধূমপান বা ভেপ নিলে তা ছেড়ে দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন।
nyc.gov/health এ যান এবং “[NYC Quits](#)” (NYC কুইটস) এর জন্য অনুসন্ধান করুন অথবা 311 নম্বরে ফোন করুন।
- বেশি চলাফেরা করে এবং কম বসে থেকে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন--বাইরে গেলে অন্তত 6 ফুট শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে [করা যায় এমন কার্যকলাপগুলি](#) বেছে নিন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রতিদিন (উইকেন্ড সহ) একই সময়ে ঘুম থেকে উঠছেন, এমনকি আগের দিন রাতে আপনার ঠিকমতো ঘুম না হলেও।
- শুতে যাওয়ার আগে শিথিলকরণ কৌশলগুলি অনুশীলন করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি তখনই শুতে যাচ্ছেন যখন আপনি ক্লান্ত এবং শুলেই ঘুমিয়ে পড়বেন।

- বিছানায় শুয়ে যে কোনো স্ক্রিন (যেমন স্মার্ট ফোন বা ট্যাবলেট কম্পিউটার) ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- ঘড়ি দেখা এড়িয়ে চলুন, এবং প্রয়োজন হলে সেটি ঢাকা দিয়ে বা লুকিয়ে রাখুন।

এই পরামর্শগুলি চেষ্টা করা সত্ত্বেও আপনার ঘুমাতে অসুবিধা হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বা যোগাযোগ করুন:

- NYC Well (এনওয়াইসি ওয়েল), পরিচর্যার জন্য 200 টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষেপে কাউন্সেলিং এবং রেফারেল প্রদান করার জন্য প্রশিক্ষিত কাউন্সেলর যুক্ত একটি 24/7 গোপনীয় হেল্পলাইন। 888-692-9355 কল করুন বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।
- নিউইয়র্ক স্টেট COVID-19 মানসিক সহায়তার হেল্পলাইনে (New York State COVID-19 Emotional Support Helpline), বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত স্বৈচ্ছাসেবী পেশাদাররা কর্মরত, যারা শুনবেন, সহায়তা করবেন এবং প্রয়োজন হলে রেফার করবেন। ফোন করুন 844-863-9314 নম্বরে, সকাল 8টা থেকে রাত 10টা, সপ্তাহে সাত দিন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

7.31.20