



American Heart Association.

Healthy for Good™

स्वस्थ नींद कैसे लें



हर रात अच्छी नींद लेना आपके दिल और दिमाग के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

वयस्कों को औसतन 7-9 घंटे सोने का लक्ष्य रखना चाहिए

शिशुओं और बच्चों को उनकी उम्र के आधार पर और अधिक नींद की आवश्यकता होती है।



जानिए नींद के फायदे

दिमाग बेहतर काम करता है जिससे सतर्कता, निर्णय लेने की क्षमता, फोकस, सीखने, याददाश्त, तर्क और समस्या समाधान में आसानी होती है।

बेहतर मनोदशा और ऊर्जा

मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र

चिकित्सा और कोशिकाओं, ऊतकों और रक्त वाहिकाओं को ठीक करना

कम जोखिम पुरानी बीमारी का



जानें कि नींद से आपका स्वास्थ्य कैसे प्रभावित होता है

नींद आपके मस्तिष्क को रीसेट करने का एक महत्वपूर्ण समय है। आपके मस्तिष्क को सुचारु रूप से चलाने के लिए नियमित, आरामदायक नींद महत्वपूर्ण है। कम नींद के कारण आपको निम्न जोखिम हो सकते हैं:

- ▶ अवसाद और चिंता
- ▶ याददाश्त संबंधी समस्याएं और डिमेंशिया
- ▶ उच्च रक्त चाप, रक्त शर्करा और कोलेस्ट्रॉल
- ▶ मोटापा
- ▶ हृदय रोग



अधिक जानकारी के लिए heart.org/lifes8 (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर जाएं

© 2025 American Heart Association, Inc., एक 501(c)(3) गैर-लाभकारी संस्था. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है. उद्धरण अनुरोध पर उपलब्ध हैं. 2/25 WF794286



सफलता के लिए युक्तियां

अपने कमरे में देखें



स्क्रीन की चमक कम करें.

सोने से पहले रोशनी कम करने से आपके मस्तिष्क को यह संकेत मिलता है कि अब आराम करने का समय हो गया है। अपनी स्क्रीन की चमक कम करें या रात में लाल रंग के फिल्टर ऐप का उपयोग करें। अधिकांश उपकरणों की चमकदार नीली रोशनी आपकी "आंतरिक घड़ी" और मेलाटोनिन के उत्पादन को प्रभावित कर सकती है, यह हार्मोन नींद को नियंत्रित करता है।



इसे सेट करें.

प्रतिदिन एक ही समय पर सोएं और जागें। इससे आपके शरीर की आंतरिक घड़ी को विनियमित करने में मदद मिलती है और स्वाभाविक रूप से सोना और जागना आसान हो जाता है। रात को सोने का समय याद दिलाने के लिए अलार्म सेट करें।



इस आदत को अपनाएं.

रात के समय सोने का समय निर्धारित करें। सोने से पहले 20-30 मिनट आराम करने में बिताएं, जैसे पढ़ना, ध्यान लगाना, या गर्म पानी से स्नान करना। फ़ोन या टीवी न देखें।



इसे रोके.

जब आप सोने की कोशिश कर रहे हों तो अपने फ़ोन को "परेशान न करें" मोड पर रखें।