



Improving Sleep and Managing Intrusive Thoughts



Sleep

Sleep is important for our health and well being; it gives our body time to rest and get ready for the next day. Adults usually need 7-9 hours of sleep each night. Sometimes people suffer from lack of sleep. There are many things that may cause a lack of sleep, such as busy schedules, sickness, or worry/anxiety caused by intrusive thoughts. It is common to experience difficulty sleeping after the loss of a loved one or after witnessing a violent crime. Lack of sleep can result in exhaustion, irritability, and increased anxiety. Going for several days or weeks without enough sleep can also be dangerous because it impairs our physical and emotional health.

Prolonged Sleep Deprivation

As is the case with stress, the body can react to sleep deprivation with increased physical symptoms such as headaches and digestive problems. Other common effects are decreased concentration, unpredictable mood swings, increased impulsiveness, and decreased energy and motivation.

Improving Sleep

It is important to prepare yourself for sleep and to make sure your room is calm and relaxing. If there are things that have worked to improve your sleep in the past, try them again. Some things to try are:

- Begin getting ready for bed about 1 hour before your actual bedtime. Do something relaxing- like drinking warm milk, taking a warm bath, watching a funny movie, or reading a good book.
- Pray or listen to prayers/spiritual music.
- Meditate or practice deep breathing.
- Listen to relaxing music.
- Think of three good things that happened during the day as you go to bed.
- Exercise, sometime during the day, at least more than 4-5 hours before bed.
- Avoid caffeine intake after lunch.
- Avoid watching the news late in the evening.

Once you find some techniques that work for you, try to continue the same helpful routine every night, so your body becomes used to it.

Intrusive Thoughts

Thinking of things that you do not want; it could be frightening pictures in your head, thoughts of the violence happening again, or having other thoughts over and over that bother you. The thoughts can be intense, cause distress, and may interfere with many aspects of your life. Some intrusive thoughts are normal after a traumatic experience. You can learn ways to cope with upsetting thoughts so you will be able to sleep better. Some ways to manage intrusive thoughts are:

- Identify triggers, the things, places, sounds, or other things that might cause you to have the intrusive thoughts. What is going on around you when you first notice the unwanted thoughts? Over time, you may be able to identify and remove triggers for these unwanted thoughts.
- Practice mindful awareness of your thoughts. The more you try to push the thoughts away, the more likely they are to persist. Try to simply observe your thoughts as though they are passing in front of you on a moving train. There is no need to follow or hold on to your thoughts.
- Seek support from friends and family. Talking about your unwanted thoughts helps them become less intense inside your head and is oftentimes more helpful than ignoring them.
- Keep a journal. Writing about distressing thoughts and reactions related to a traumatic event can help you sort out and make sense of your feelings in a healthy way.

If you have any symptoms, questions or concerns, consult with your healthcare provider. If you have a psychiatric emergency, seek immediate/emergent care. This is not medical advice and does not replace care/assessment provided to you by your health care provider. This educational information may be reproduced or distributed without alteration or permission. © Sikh Healing Collective and Sikh Family Center www.SikhFamilyCenter.org 408-800-SEVA (7382)



ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ



ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਇਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ੭ ਤੋਂ ੯ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਲੋਕ ਦੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਬਹੁਤ ਰੁਝੇਵਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ, ਯਾ ਨਿਰੰਤਰ ਆ ਰਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ/ਉਤਾਵਲਾਪਣ। ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਖੋਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌ ਸਕਣ ਦੀ ਕਠਿਨਾਈ ਆਮ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਬਕਾਵਟ, ਚਿੜਚੜੇਪਣ ਅਤੇ ਉਤਾਵਲੇਪਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਬਿਨ੍ਹਾ ਰਹਿਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਰਹਿਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵਧੀਕ ਭੌਤਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਾਚਣ ਸਮਸਿਆ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਤਵੇਜੇ ਦੀ ਘਾਟ, ਮੂਡ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹਿ ਸਕਣਾ, ਵਧੀਕ ਭਾਵੁਕਤਾ, ਘਟ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹਤ ਦੂਸਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਠੱਢੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋ। ਕਰਨ ਜੋਗ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਰੰਭ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ - ਜਿਵੇਂ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪੀਣਾ, ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ, ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਲੀ ਮੂਵੀ ਵੇਖਣੀ, ਯਾ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣੀ।
- ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਰਦਾਸ / ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।
- ਅਰਾਧਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਨ ਲਗਿਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਜੋ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ੪-੫ ਘੰਟੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ।
- ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਡੂੰਘੀ ਰਾਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੇਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਰਾਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹਤ ਨਹੀਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹਤ ਨਹੀਂ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਣ ਦਾ ਖਿਆਲ, ਯਾ ਘੜੀ ਘੜੀ ਦੂਜੇ ਅਜਿਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ, ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਔਕੜ ਖੜੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਵਿਚਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹਤ ਨਹੀਂ ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਨਾ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਥੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇ, ਖ਼ਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਥਾਨ, ਅਵਾਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨੋ। ਜਦੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲੋਂ ਪਹਿਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਗਿਰਦੇ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਤੀਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਚਾਨ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਵੀ ਪਾ ਸਕੋਗੇ।
- ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗਰੂਪਤਾ ਤਹਿਤ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ਉਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਖਹਿੜੇ ਪੈਣਗੇ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼੍ਰਾਮਨਿਊਂ ਕੋਈ ਗਤੀ ਸ਼ੀਲ ਗੱਡੀ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿਛੇ ਲਗਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਭਾਲੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨਗੋਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰਖੋ। ਦੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੋਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਗੈਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ www.SikhFamilyCenter.org ੪੦੮-੮੦੦-SEVA (੭੩੮੨)