



# 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](http://www.SikhFamilyCenter.org)  
866-SFC-SEWA (866-732-7382)



# ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ



## ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ੭ ਤੋਂ ੮ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ - ਬਹੁਤੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਹੋਣੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਆ ਰਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ/ਉਤਾਵਲਾਪਣ ਹੋਣਾ। ਅਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌ ਨਾ ਸਕਣਾ ਵੀ ਆਮ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਥਕਾਵਟ, ਚਿੜਚੜਾਪਣ ਤੇ ਉਤਾਵਲਾਪਣ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਨੀਂਦਰਾ ਰਹਿਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣਾ

ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤਬੀਅਤ ਵਿਗੜਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਨੀਂਦਰੇ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਪਾਉਣਾ, ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਵ ਆਉਣਾ, ਆਪ ਹੁਦਰਾਪਣ ਵੱਧਣਾ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਘਟਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋ। ਨੀਂਦ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਵੀ ਹਨ:

- ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਰੰਭੋ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੁ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ - ਜਿਵੇਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ, ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਲੀ ਮੂਵੀ/ਫਿਲਮ ਦੇਖਣੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣੀ।
- ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਰਦਾਸ/ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ।
- ਆਤਮ-ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ੪-੫ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਣਾ।
- ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀਨ (ਚਾਹ/ਕੋਫੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣੀ।
- ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

## ਅਣ-ਚਾਹੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਣ-ਚਾਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ; ਜਿਵੇਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਸਣਾ, ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਆਲ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਬਹੁਤ ਸ਼ਦੀਦ ਦੁਖ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਔਕੜਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਦਮਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਸੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ ਸੁਭਾਵਕ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਣ-ਚਾਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਚੀਜ਼, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਬੇਲੋੜੇ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ। ਜਦ ਇਹ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਤਰਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਵੀ ਪਾ ਸਕੋਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਖਹਿੜੇ ਪੈਣਗੇ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣਿਓਂ ਕੋਈ ਗਤੀ ਸ਼ੀਲ ਗੱਡੀ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਕੇ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਗਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਬੇਲੋੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੋਲਿਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਡਾਇਰੀ ਲਿੱਖਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਣਾਓ। ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਕੂਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਗੈਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋਏ। © ਸਿੱਖ ਰੀਲੀਜ਼ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ [www.SikhFamilyCenter.org](http://www.SikhFamilyCenter.org) 866-SFC-SEWA (866-732-7382)