

স্বাস্থ্য

অ্যালার্ম ছাড়াই সময়মতো ঘুম থেকে ওঠার উপায়

প্রতিবেদক: স্বাস্থ্য ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



সংগৃহীত ছবি

সকালে নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠার জন্য অ্যালার্ম সেট করা অনেকেরই দৈনন্দিন অভ্যাস। বিশেষ করে কর্মজীবীদের জন্য সময়মতো ঘুম থেকে উঠতে না পারলে অফিসের প্রস্তুতি, নাশতা ও যাতায়াত নিয়ে নানা ধরনের দুশ্চিন্তা তৈরি হয়। তাই নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম ভাঙতে ফোন কিংবা ঘড়ির অ্যালার্মের ওপর নির্ভর করেন অনেকেই।

তবে নিয়মিত কিছু অভ্যাস গড়ে তুললে অ্যালার্ম ছাড়াও নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা সম্ভব। শরীরের নিজস্ব জৈবঘড়ি বা সার্ক্যাডিয়ান রিদমকে একটি নির্দিষ্ট রুটিনে অভ্যস্ত করাই এর মূল চাবিকাঠি। এতে সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর ঝিমুনি কমার পাশাপাশি মেজাজও ভালো থাকতে পারে।

নিজের ঘুমের ছন্দ বুঝুন

শরীর ও মন সুস্থ রাখতে পর্যাপ্ত ঘুম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণভাবে একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের প্রতি রাতে সাত থেকে নয় ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন হয়। তবে সবার ঘুমের চাহিদা এক নয়। কারও সাত ঘণ্টা ঘুমই যথেষ্ট হতে পারে, আবার কারও প্রয়োজন হতে পারে নয় ঘণ্টা।

বিশেষজ্ঞদের মতে, নিজের শরীরের স্বাভাবিক ঘুমের ছন্দ বোঝা এবং সেই অনুযায়ী নিয়মিত সময়সূচি তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ। ছুটির দিনগুলোতে অ্যালার্ম না দিয়ে স্বাভাবিকভাবে কখন ঘুম ভাঙে, সেটিও লক্ষ্য করা যেতে পারে।

নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যান

অ্যালার্ম ছাড়া নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠার জন্য প্রতিদিন প্রায় একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করতে হবে।

ধরুন, প্রতিদিন সকাল ৬টায় উঠতে চান। সেক্ষেত্রে রাতের ঘুমের সময় এমনভাবে নির্ধারণ করতে হবে, যাতে অন্তত সাত থেকে আট ঘণ্টা ঘুম পূরণ হয়। নিয়মিত একই সময়ে ঘুমাতে গেলে শরীর ধীরে ধীরে ওই সময়ের সঙ্গে অভ্যস্ত হয়ে যায়।

তবে ঘুমের সময়সূচি একদিনে পরিবর্তন না করে ধীরে ধীরে বদলানো ভালো। প্রয়োজনে ঘুমানো ও জেগে ওঠার সময় প্রতিদিন প্রায় ৩০ মিনিট করে এগিয়ে আনা যেতে পারে।

সকালে আলোতে থাকুন

শরীরের জৈবঘড়ি নিয়ন্ত্রণে আলোর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর জানালা বা পর্দা খুলে প্রাকৃতিক আলো ঘরে প্রবেশ করতে দেওয়া যেতে পারে।

সকালের আলো শরীরকে দিনের শুরু সম্পর্কে সংকেত দেয় এবং জেগে ওঠার প্রক্রিয়াকে সহজ করতে সাহায্য করে। অন্যদিকে রাতে ঘুমানোর আগে অতিরিক্ত উজ্জ্বল আলো কমিয়ে আনা শরীরকে ঘুমের জন্য প্রস্তুত হতে সহায়তা করতে পারে।

ঘুমানোর আগে তৈরি করুন শান্ত পরিবেশ

ঘুমানোর অন্তত এক থেকে দুই ঘণ্টা আগে নিজেকে ধীরে ধীরে ঘুমের জন্য প্রস্তুত করা ভালো। এ সময় ত্বকের যত্ন নেওয়া, দাঁত ব্রাশ করা, আরামদায়ক পোশাক পরা কিংবা বই পড়ার মতো শান্ত কাজ করা যেতে পারে।

রাতে ঘরের আলো কমিয়ে আনা এবং ঘুমের পরিবেশ আরামদায়ক রাখাও গুরুত্বপূর্ণ। এতে শরীর ঘুমের জন্য প্রয়োজনীয় হরমোন তৈরির উপযোগী পরিবেশ পায়।

ঘরের তাপমাত্রার দিকেও নজর দিন

ঘুমের মানের ওপর ঘরের তাপমাত্রারও প্রভাব রয়েছে। অতিরিক্ত গরম পরিবেশে ঘুমাতে কিংবা ঘুম ধরে রাখতে সমস্যা হতে পারে।

তাই গরমের সময় ফ্যান বা এসি আরামদায়ক তাপমাত্রায় রাখা এবং হালকা পোশাক ব্যবহার করা যেতে পারে। একই সঙ্গে ঘরকে যতটা সম্ভব শান্ত ও আরামদায়ক রাখার চেষ্টা করা উচিত।

ধৈৰ্য ধরতে হবে

অ্যালার্ম ছাড়া নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস তৈরি হওয়া একদিনের বিষয় নয়। শরীরের জৈবঘড়ি ধীরে ধীরে নতুন সময়সূচির সঙ্গে মানিয়ে নেয়। তাই নিয়মিত রুটিন মেনে চলার পাশাপাশি নিজের প্রতি ধৈৰ্যশীল হওয়া প্রয়োজন।

ঘুমের সময়সূচি এলোমেলো হয়ে গেলে আবার আগের নিয়মে ফিরতেও কিছুটা সময় লাগতে পারে। পর্যাপ্ত ঘুম, নির্দিষ্ট সময়সূচি, সকালে পর্যাপ্ত আলো এবং রাতে শান্ত পরিবেশ—এই অভ্যাসগুলো নিয়মিত বজায় রাখতে পারলে ধীরে ধীরে অ্যালার্মের ওপর নির্ভরতা কমানো সম্ভব।

এ বিভাগের আরও খবর



সরকারি হাসপাতালের ৬২ শতাংশ অক্সিজেন প্লান্টই অকার্যকর
দেশের সরকারি হাসপাতালগুলোতে স্থাপিত ৯৯টি অক্সিজেন প্লান্টের ৬১টিই অকার্যকর। বর্তমানে চালু আছে ৩৮টি। অর্থাৎ সরকারি হাসপাতালের প্রায় ৬২ শতাংশ...



ডেঙ্গুতে আরও ৬ জনের মৃত্যু, হাসপাতালে ১৬০৮
দেশে গত ২৪ ঘণ্টায় ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হয়ে আরও ছয় জনের মৃত্যু হয়েছে। এ সময় আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছেন ১ হাজার ৬০৮ জন। মারা যাওয়া ছয় জন...



হামের উপসর্গ নিয়ে আরও ৮ শিশুর মৃত্যু
দেশে ক্রমেই দীর্ঘ হচ্ছে হামে মৃত্যুর মিছিল। গত ২৪ ঘণ্টায় রোগটির উপসর্গ নিয়ে আরও ৮ শিশুর মৃত্যু হয়েছে। এ নিয়ে চলতি বছর হামের উপসর্গ নিয়ে ১ হা...



থামছে না হাম, আরও ৪ শিশুর মৃত্যু
দেশে গত ২৪ ঘণ্টায় হাম ও এর উপসর্গে আরও ৪ জনের মৃত্যু হয়েছে। এতে চলতি বছরের ১৫ মার্চ থেকে এ পর্যন্ত মোট প্রাণহানি দাঁড়িয়েছে ১,১১৪ জনে। একই সম...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/health/ojalarm-chharai-smymto-ghum-theke-othar-upay>