

НОЙР БА ЭРҮҮЛ МЭНД

SLEEP AND HEALTH

Mongolian

НОЙР БА ЭРҮҮЛ МЭНД

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pymont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Агуулга

Нойр

Сайн унтаж амрахад бидэнд юу саад болдог вэ?

Чанартай нойрсох нь миний амьдралыг хэрхэн сайжруулдаг вэ?

Чанартай Нойрсоход Туслах Хөтөч:

Оройн цагаар

Унтахдаа

Хэрвээ та унтаж чадахгүй байвал

Би эмчид үзүүлэх хэрэгтэй юу?

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Санамж

**“Нойргүйдэл нь
ургамал эсвэл
ан амьтадгүй
цөл газартай
адил юм.”**

Жессамин Уэст

Нойр

Нойрсож байх үед бидний бие махбод болон оюун санаа нь бие махбодын болон сэтгэцийн эрүүл мэндээ нөхөн сэргээж байдаг. Чанартай нойрсох нь бидэнд өдөр тутмын амьдралын асуудлуудаа шийдэхэд тусладаг. Энэ нь аливаа бүтээлч төслүүдэд шинэ санаа олох болон биеийн хүчний ядаргааг нөхөн сэргээхэд бидэнд тусладаг. Мөн чанартай нойрсох нь биднийг стресс болон бусад өвчнийг даван туулахад тусладаг. Бид сайн унтаж амарч чадахгүй бол энэ нь эрүүл мэндийн асуудал болно.

Сайн унтаж амрахад бидэнд юу саад болдог вэ?

Биднийг сайн унтаж амрахад саад болдог олон шалтгаанууд байдаг. Үүнд:

- Стресс болон санаа зовинох – Бид ихэнхдээ орондоо ороод асуудлуудаа дахин дахин бодож эхэлдэг бөгөөд энэ нь биднийг унтаж амрахад саад болдог.

- Хоолны дэглэмд өөрчлөлт орох эсвэл эрүүл бус хоолны дэглэм – Орондоо орохдоо өлсгөлөн эсвэл хэт их идсэн байдалтай байх нь унтахад саад болдог. Та сайн чанарын хоол хүнс тухайлбал шинэ жимс, ногоо хэрэглэн мөн хангалттай ус ууж байх нь чухал юм.
- Ээлжийн ажил – Хэрвээ та ээлжийн ажил хийдэг бол унтахдаа өрөөгөө чимээ шуугиангүй, харанхуй байлган мөн хэн ч саад болохооргүй орчинг бүрдүүлэх хэрэгтэй.
- Унтах нөхцлөө буруу бүрдүүлэх – Тухайлбал зурагтныхаа урд буйдан дээр унтах нь унтахад тийм ч таатай орчин биш юм.
- Нойрны эмгэгүүд – Магадгүй та нойрны эмгэгтэй байж болох юм. Учир нь энэ нь оношлогдохгүйгээр хэдэн жил ч үргэлжилж болно.

Чанартай нойрсох нь миний амьдралыг хэрхэн сайжруулдаг вэ?

Чанартай нойрсох нь олон давуу талтай байдаг. Чанартай нойрсолт таны амьдралыг сайжруулж болох зарим шалтгаануудыг доор дурдав. Үүнд:

- Зарим өвчинд өртөх эрсдэлийг бууруулна – Чанартай нойрсох нь биднийг хавдар, зүрхний өвчин, чихрийн шижин болон хэт таргалалтаас урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

- Ядаргаанаас шалтгаалсан аваарь осол бага тохиолдох
- Ой санамж сайн байх – Чанартай нойрсож чаддаг хүмүүс шинэ зүйлийг илүү сайн сурч, түүнийгээ тогтоож чаддаг.
- Өвдөлт болон толгойн өвчин бага тохиолдох
- Бэлгийн амьдрал нь илүү сайн байх

Чанартай Нойрсоход Туслах Хөтөч:

Оройн цагаар

- Өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөн биднийг шөнө сайн нойрсоход тусладаг. Алхах, сэлэх эсвэл бусад хөнгөн дасгалууд хийх хэрэгтэй.
- Халуун сүүтэй уух юм нь унтахад тусладаг. Оройн цагаар согтууруулах ундаа, кофе, цай эсвэл шоколад хэрэглэхийг зөвлөдөггүй.
- Унтахад бэлэн болоход тодорхой хэмжээний цаг орж болно. Бүлээн устай ваннд суух эсвэл зөөлөн хөгжим сонсоод үзээрэй. Унтахаас 1-2 цагийн өмнө тархины үйл ажиллагааг сэргээх зүйлс хийхгүй байх хэрэгтэй.
- Бүх нойроо унтах цагтаа авах – дугхийх нь таны нойрны хэмнэлийг алдагдуулах магадлалтай.
- Тухайн өдөртөө цэг тавихыг хичээх. Санаа зовж буй бүх зүйлсээ дэвтэр дээрээ бичин унтахын өмнө салах ёс хийх хэрэгтэй. Та эдгээр асуудлуудыг өглөө илүү үр дүнтэйгээр шийдэх болно.

- Унтлагын өрөө болон ороо тав тухтай байлгах – үүнд гэрлээ бүдгэрүүлэх эсвэл өрөөний температураа өөрчилж болно.

Унтахдаа

- Өдөр бүр ижил цагт унтаж мөн босч байх хэрэгтэй.
- Унтлагын өрөөгөө зөвхөн амрах болон унтахад зориулан ашиглах хэрэгтэй. Унших, зурагт үзэх эсвэл компьютер дээр ажиллахдаа өөр өрөөг ашиглах.
- Гэрлүүдээ унтраах
- Өөрийгөө бүрэн амрааж, унтаж эхлэх мөчөө мэдэрч, нойр таныг бүрэн эзлэхийг мэдрээрэй.

Хэрвээ та унтаж чадахгүй байвал

- Нойрны асуудлууд харьцангуй элбэг тохиолддог ба таны бодож байгаа шиг тийм ч хортой зүйл биш юм.
- Уурлах, бухимдах эсвэл дараагийн өдөртөө санаа зовохгүй байхыг хичээх
- Хэрвээ та унтаж чадахгүй 15 минутаас дээш хугацаа өнгөрвөл та унтахад бэлэн биш байна гэсэн үг юм.
- Унтахад бэлэн болох хүртлээ өөр өрөөнд байхыг хичээх
- Сэрүүн байхдаа ном унших, хөгжим сонсох гэх мэт ямар нэгэн тайвшруулах зүйл хийх
- ‘Нойр хүрсэн, ядарсан’ үедээ буцаад орондоо ороорой. Эхэндээ та иймэрхүү байдлаар босох мөн буцаад орондоо орох үйлдлийг хэд хэдэн удаа давтаж магадгүй.

- Чанартай нойрны хэмнэлтэй болоход хэдэн долоо хоног ч зарцуулж магадгүй.

Би эмчид үзүүлэх хэрэгтэй юу?

Хэрвээ та удаан хугацаанд сайн унтаж амарч чадахгүй байгаа бол эмчид хандах нь зүйтэй. Таны өрхийн эмч (GP) таныг нойрны эмгэгээр мэргэшсэн сэтгэлзүйчид үзүүлэх эмчийн бичиг, лавлагаа бичиж өгч магадгүй.

Хэрэгцээт утасны дуудлагууд болон вэб хуудсууд

WayAhead Directory - NSW муж дах сэтгэцийн эрүүл мэндтэй холбоотой тусламж, үйлчилгээний талаарх дэлгэрэнгүй жагсаалтыг багтаасан цахим мэдээллийн хэрэгсэл - <https://directory.wayahead.org.au/>

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Мэдээллийн үйлчилгээ - 1300 794 991
<https://wayahead.org.au/>

Сэтгэл түгших эмгэгүүдийн талаар мэдээлэл өгөх тусламжийн утас - 1300 794 992
<http://understandinganxiety.wayahead.org.au/>

Beyond Blue - 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

Австралийн Сэтгэл Судлалын Нийгэмлэг - 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

Хүүхдийн Тусламжийн Утас - 1800 55 1800
<https://kidshelpline.com.au/>

Sleep Services Australia - 1300 867 533

Sydney Sleep Centre - (02) 9252 6144
<https://www.sleepcentres.com.au/>

Sleep Health Foundation - (02) 8814 8655
<https://www.sleephealthfoundation.org.au/>

Australasian Sleep Association - (02) 9920 1968
<https://www.sleep.org.au/>

Sleep Medicine at The Children's Hospital at Westmead
<https://www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/sleep-medicine/chw>



Орчуулгын үйлчилгээ

Хэрвээ танд орчуулагч хэрэгтэй бол Утсан Орчуулгын Үйлчилгээ болох 131 450 дугаараар холбогдоорой.



Санамж

Энэхүү мэдээлэл нь зөвхөн мэдлэг олгох зорилготой юм. Аль ч товхимол эсвэл вэб хуудсууд нь хүмүүсийг оношилж чадахгүй бөгөөд шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн тусламж, зөвлөгөө авах нь маш чухал юм. WayAhead байгууллага нь өгч буй мэдээлэл, зөвлөмжтэй холбоотой санал гомдол болон шүүмжлэл хүлээн авахад нээлттэй байх болно. Энэхүү баримт хуудсыг WayAhead – NSW мужийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Нийгэмлэгийн зөвшөөрөлтэйгөөр дахин шинэчлэн боловсруулж болно.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



