# نیند کو بلند کرنے کے طریقے کرنی ہیں کیونکہ وہ صرف مضر اثرات ہی ہوتی ہیں

(ڈاکٹر شمیم اختر)

ہمارے ہاں عشا کے بعد ٹی وی دیکھنا، موبائل فون پر گپ شپ کرنا، انٹرنیٹ کا استعمال اور کام کرنا معمول بن چکا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ عادتیں نیند کی کمی کا باعث بن رہی ہیں جو صحت کے کئی مسائل کا سبب بنتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند کی کمی سے ذہنی دباؤ، چڑچڑا پن، یادداشت کا کمزور ہونا اور جسمانی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند کی کمی کے اثرات کو کم کرنے کے لیے کچھ آسان طریقے اپنائے جا سکتے ہیں۔ ان میں سونے کا وقت مقرر کرنا، کمرے کو اندھیرا اور ٹھنڈا رکھنا، موبائل فون کو بستر سے دور رکھنا اور کافی کا استعمال کم کرنا شامل ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند کی کمی کو پورا کرنے کے لیے ہفتے کے آخر میں زیادہ سونا بھی مفید ہو سکتا ہے