সঠিক ঘুমের অভ্যাস ও ঘুমের সমস্যা: সুস্থ জীবনের এক অপরিহার্য দিক



সংগৃহীত ছবি

ভালো ঘুম শরীর ও মনের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত জরুরি। সঠিক ঘুমের অভ্যাস না থাকলে নানা রকম শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। আজকের দ্রুত জীবনযাত্রায় অনেকেই ঘুমের সমস্যায় ভুগছেন। পেশাগত চাপ, মানসিক উদ্বেগ, পরিবেশগত কারণ ও অনিয়মিত জীবনযাত্রার কারণে ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে।

ভালো ঘুম মানুষের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক সময়ে নিয়মিত ঘুম না হলে শরীরে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে, যেমন দুশ্চিন্তা, মনোযোগের অভাব ও শারীরিক দুর্বলতা। আধুনিক জীবনের দ্রুত গতির মধ্যে অনেকেই অনিদ্রা, ঘুমের ব্যাঘাত ও অন্যান্য ঘুম সংক্রান্ত সমস্যায় ভুগছেন। এসব সমস্যা মূলত অতিরিক্ত মানসিক চাপ, অনিয়মিত জীবনযাপন ও ইলেকট্রনিক ডিভাইসের অতিরিক্ত ব্যবহার থেকে জন্ম নেয়।

ঘুমের গুণগত মান ভালো রাখতে কিছু সাধারণ অভ্যাস মেনে চলা জরুরি। প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও উঠার অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত। ঘুমের পরিবেশ আরামদায়ক ও শান্তিপূর্ণ রাখা, ঘুমানোর আগে ভারী খাবার বা ক্যাফেইন জাতীয় পদার্থ এড়িয়ে চলা এবং শারীরিক ব্যায়াম নিয়মিত করা ঘুম ভালো হওয়ার ক্ষেত্রে সহায়ক। বিশেষ করে মোবাইল বা কম্পিউটার স্ক্রিনের নীল আলো ঘুমের জন্য ক্ষতিকর, তাই ঘুমানোর আগের সময় এগুলো থেকে দূরে থাকা উচিত।

যদি ঘুমের সমস্যা দীর্ঘস্থায়ী হয়, তবে তা শারীরিক বা মানসিক সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। অনিদ্রা, ঘুম ভাঙা বা স্লিপ এপনিয়া জাতীয় সমস্যা নিয়ন্ত্রণে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। ঘুমের অভাবে শরীরে নানা রোগ প্রবণতা যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ও ওজন বৃদ্ধি হতে পারে। তাই সুস্থ জীবনের জন্য সঠিক ঘুমের অভ্যাস গড়ে তোলা ও প্রয়োজনীয় সতর্কতা গ্রহণ করা সময়োপযোগী।

ঘুম কেবল শরীরকে বিশ্রাম দেয় না, এটি মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করে ও সার্বিক সুস্থতা নিশ্চিত করে। তাই ভালো ঘুমকে গুরুত্ব দিয়ে জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আনা উচিত, যা শারীরিক ও মানসিক উভয় দিক থেকে উপকারি হবে।