



SLEEP HYGIENE & HEALTHY SLEEP HABITS

What is Sleep Hygiene?

Sleep hygiene refers to healthy habits and routines that improve sleep quality and help manage insomnia naturally. Good sleep hygiene promotes long-term healthy sleep and overall wellbeing.



HEALTHY SLEEP TIPS

1 Get Regular



Maintain a consistent sleep and wake schedule every day, including weekends.

2 Sleep When Sleepy



Go to bed only when you feel sleepy instead of lying awake for long periods.

3 Get Up & Try Again



If unable to sleep after about 20 minutes, get out of bed and do a calm activity until sleepy again.

4 Reserve Bed for Sleep



Use the bed mainly for sleep and intimacy. Avoid watching TV, using phones, eating, or working in bed.

5 Keep the Bedroom Comfortable



Keep the room quiet, dark, cool, and comfortable to promote better sleep.

6 Start a Sleep Ritual



Develop relaxing bedtime habits such as reading, deep breathing, stretching, warm milk, or calming music.

7 Avoid Caffeine & Nicotine



Avoid coffee, tea, cola, chocolate, smoking, and nicotine products 4–6 hours before bedtime.

8 Avoid Alcohol



Alcohol may make you sleepy initially but disrupts sleep quality later during the night.

9 Eat Right



Avoid heavy meals before bedtime. If hungry, choose a light healthy snack.

10 No Naps



Avoid daytime naps if possible. If needed, keep naps short and before 3 PM.

11 Exercise Regularly



Daily exercise and morning walks improve sleep quality. Avoid strenuous exercise close to bedtime.

12 Bathtime Helps



A warm bath 1–2 hours before bed may help the body relax and prepare for sleep.

13 Avoid Clock-Watching



Constantly checking the time during the night can increase anxiety and make sleep more difficult.

14 De-Stress Before Bed



Stress can interfere with sleep. Relaxation techniques such as deep breathing and meditation may help calm the mind.

15 Keep Daytime Routine Normal



Continue regular daytime activities even after poor sleep to avoid reinforcing insomnia.

Good sleep today, better health tomorrow!



Improves
Concentration



Boosts
Immunity



Improves
Mood



Supports
Heart Health



Enhances Overall
Wellbeing



Good sleep is not a luxury, it is a necessity. Follow these habits for a healthier, happier life.



Dr. KAMAKSHI
MEMORIAL HOSPITALS

நல்ல தூக்க பழக்கங்கள் & ஆரோக்கியமான தூக்க பழக்கங்கள்

தூக்க சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

தூக்க சுகாதாரம் என்பது நல்ல தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கு உதவும் ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை குறிக்கும். இது இயற்கையாகவே தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தி, நீராவினமை (இன்சோமனியா) கட்டுப்பாட்டில் உதவுகிறது. நல்ல தூக்க சுகாதாரம் நீண்டகால ஆரோக்கியமான தூக்கம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நலனுக்குத் துணைபுரிகிறது.



ஆரோக்கியமான தூக்க குறிப்புகள்

1 ஒழுங்கையான நேரம் பின்பற்றவும்



ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் யடுக்கும் மற்றும் எழும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வார இறுதிகளிலும் இதை பின்பற்றவும்.

2 தூக்கம் வந்தால் மட்டும் படுக்கைக்குச் செல்லவும்



தூக்கம் வரும்போது தான் படுக்கைக்குச் செல்லவும். நீண்ட நேரம் படுத்தபடி இருக்க வேண்டாம்.

3 தூக்கம் வராவிட்டால் எழுந்து முயற்சி செய்யுங்கள்



சுமார் 20 நிமிடங்களுக்கு மேலாக தூக்கம் வராவிட்டால், எழுந்து அமைதியான செயலில் ஈடுபட்டு, மீண்டும் தூக்கம் வரும்பின் படுக்கைக்குச் செல்லவும்.

4 படுக்கையை தூக்கத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தவும்



படுக்கையில் டிவி பார்ப்பது, மொபைல் பயன்படுத்துதல், சாப்பிடுதல் அல்லது வேலை செய்வதை தவிர்க்கவும்.

5 படுக்கையை வசதியாக வைத்திருக்கவும்



படுக்கை அறை அமைதியாக, இருண்டதாக, குளிர்சியாக மற்றும் வசதியாக இருக்க வேண்டும்.

6 தூக்கத்திற்கு முன் அமைதியான பழக்கங்களை உருவாக்கவும்



படித்தல், ஆழ்ந்த முச்சுப் பயிற்சி, மெதுவான உடற்பயிற்சி, வெதுவெதுப்பான பால் குடித்தல் அல்லது மென்மையான இசை கேட்பது போன்ற பழக்கங்களை வளர்க்கவும்.

7 காஃபீன் மற்றும் நிக்கோட்டினை தவிர்க்கவும்



காபி, டீ, கோலா, சாக்லேட், புனைப்பிடித்தல் மற்றும் நிக்கோட்டின் பொருட்களை படுக்கைக்கு 4-6 மணி நேரத்திற்குமுன் தவிர்க்கவும்.

8 மதுபானத்தை தவிர்க்கவும்



மதுபானம் ஆரம்பத்தில் தூக்கத்தை உண்டாக்கினாலும், இரவில் தூக்கத்தின் தரத்தை பாதிக்கலாம்.

9 சரியான உணவு பழக்கம்



படுக்கைக்கு முன் கனமான உணவை தவிர்க்கவும். பசி இருந்தால் லேசான ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

10 உறங்கும் நேரத்தில் பகல் தூக்கம் எடுப்பதை தவிர்க்கவும்



தினசரி நடைமுறையில் மற்றும் உறங்கும் நேரத்தில் பகல் தூக்கத்தை தவிர்க்கவும். படுக்கை நேரத்திற்கு அருகில் தூக்கம் எடுப்பதை தவிர்க்கவும்.

11 உடற்பயிற்சி செய்வது



தினசரி நடைமுறையில் மற்றும் உடற்பயிற்சி நல்ல தூக்கத்திற்கு உதவும், படுக்கை நேரத்திற்கு அருகில் கடுமையான உடற்பயிற்சியை தவிர்க்கவும்.

12 வெதுவிர குளியல் உதவும்



படுக்கைக்கு 1-2 மணி நேரத்திற்கு முன் வெதுவிர குளியல் உடலை தளரச் செய்து தூக்கத்திற்கு உதவும்.

13 கடிகாத்தை அடிக்கடி பார்க்க வேண்டாம்



இரவில் நேரத்தை அடிக்கடி பார்ப்பது கவனவாஹ அதிகரித்து தூக்கத்தை பாதிக்கலாம்.

14 தூக்கத்திற்கு முன் மனஅழுத்தத்தை குறைக்கவும்



மனஅழுத்தம் தூக்கத்தை பாதிக்கலாம். ஆழ்ந்த முச்சுப் பயிற்சி மற்றும் தியானம் உதவியாக இருக்கும்.

15 பகல் நேர செயல்பாடுகளை தொடரவும்



தூக்கம் குறைவாக இருந்தாலும், தினசரி செயல்பாடுகளை வழக்கம்போல் தொடரவும். இது தூக்கமின்மையை அதிகரிக்காமல் தடுக்க உதவும்.



நல்ல தூக்கம் இன்று, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நாளை!



கவனக் குவிப்பை மேம்படுத்தும்



நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்



மனநிலையை மேம்படுத்தும்



இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும்



ஒட்டுமொத்த நலனை மேம்படுத்தும்



நல்ல தூக்கம் ஒரு ஆயுட்பரம் அல்ல, அது ஒரு அவசியம். இந்த பழக்கங்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழலாம்.