

Kif nista' ntejjeb ir-rutina tal-irqad tiegħi?

'L-Iġjene tal-irqad' tfisser li ta' kuljum tiehu hsieb li torqod f'kundizzjonijiet li jgħinu biex tistrieħ iżjed. Dawn il-kundizzjonijiet jinkludu fejn torqod, x'attività tagħmel qabel ma torqod, u kif iżzomm ir-rutina ta' hajtek. Dawn il-fatturi jhallu effett fuq il-kwalità tar-raqda u finalment ihallu effett fuq kemm vera tistrieħ meta torqod.

Ipprova:

- Ohloq rutina fejn torqod u tqum fl-istess hin kuljum (inkluż fi tmiem il-gimgħa, jekk possibbli!)
- Gawdi kwarta jew nofs siegħa għad-dawl tax-xemx qabel l-10 ta' filgħodu
- Żomm l-ambjent tal-irqad u s-sodda tiegħek komdi u ndaf sabiex ihajruk tistrieħ fhom
- Ohloq u żomm rutina ta' qabel l-irqad biex tgħinek tirilassa u tlesti għall-irqad
- Mużika kalma, hsejjes ambjentali, jew 'podcasts' qabel l-irqad
- Tekniki ta' rilassament bħal eżercizzji ta' teħid tan-nifs, meditazzjoni, jew 'mindfulness'

Evita:

- Li tgħaġġel biex tibda rutina tiegħek preċiżament malli tqum
- Kaffeina wisq vicin hin l-irqad
- L-użu tal-apparat elettroniku eżatt kif tqum u mill-inqas 30 minuta qabel l-irqad
- Ikliet kbar aktar tard minn 3 – 4 sigħat qabel hin l-irqad filgħaxija
- Wisq hin fis-sodda jekk ma tkunx tista' torqod
- Milli taqbez hin l-irqad għax-xogħol, l-istudju, is-soċjalizzazzjoni jew l-eżercizzju



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



HPDPMalta
hdpd.gov.mt



Health Promotion & Disease
Prevention Directorate

Għal aktar informazzjoni dwar kif jista' jkollok stil ta' hajja aktar tajba għal saħħtek, żur hdpd.gov.mt, jew ikkuntattja lid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard fuq **2326 6000** jew ibgħat email fuq healthpromotion.hdpd@gov.mt

Orqod Sew

Pariri għal raqda aħjar



L-irqad huwa fundamentali għas-saħħa tagħna — **ma hemm l-ebda stat ieħor tal-hajja mqajma li jipprovdi l-istess benefiċċji li tieħu mill-irqad.**

Inqattgħu madwar terz ta' hajjitna reqdin. Waqt l-irqad, ġisimna u moħħna jerggħu jigu ċċarġjati, u b'hekk inqumu friski u attenti. L-irqad isostni s-saħħa fiżika tagħna u jgħinna niggieldu l-mard jew nevitaw il-korrimenti, filwaqt li n-nuqqas ta' irqad jista' jwassal għal riskji oghla ta' kundizzjonijiet fiżiċi jew mentali.

Għat-tfal u ż-żgħażaġħ, l-irqad huwa bżonjuż biex jikbru u jiżviluppaw.



FAŽI 1

tipikament 1 – 5 minuti

Il-ġisem jirrilassa, filwaqt li jonqsu r-rati tat-tahbit tal-qalb u tat-tehid tan-nifs. L-attività fil-moħħ tibda tonqos ukoll.

FAŽI 2

tipikament 10 – 60 minuta

It-tnaqqis fl-attività tal-moħħ u l-ġisem ikompli, u t-temperatura tal-ġisem tonqos ukoll, iżda huwa hafna aktar faċli li terga' tqum matul dawn l-ewwel żewġ fażijiet.



L- **"arkitettura tal-irqad"** tirreferi għall-istruttura tal-fażijiet u ċ-ċikli tal-irqad tagħna.

Fil-fatt ngħaddu minn diversi ċikli ta' irqad f'lejl wiehed, b'kull wiehed idum bejn 70 u 120 minuta.

FAŽI 4

tipikament 10 – 60 minuta

Imsejjah irqad tal-Moviment Rapidu tal-Għajnejn / 'Rapid Eye Movement' (REM) għaliex l-attività fil-moħħ tiżdied b'mod sostanzjali, u l-ġisem isir immobbli ħlief għall-għajnejn u l-muskoli tat-tehid tan-nifs. Hawn il-memorja u t-tagħlim ikunu fil-biċċa l-kbira kkonsolidati. Il-ħolm normalment iseħħ matul din il- faži.

FAŽI 3

tipikament 20 – 40 minuta

Din hija l-aktar faži ta' irqad fil-fond fejn il-ġisem jagħmel il-biċċa l-kbira tax-xogħol ta' mistrieħ u rkupru tiegħu. Din il- faži hija importanti wkoll għar-raġunament ċar u l-memorja fit-tul.

Kemm għandek bżonn irqad?

Ma hemm l-ebda regola stabbilita dwar kemm għandek bżonn irqad, sakemm ikun irqad tajjeb u ta' kwalità fuq bażi regolari. **Bi rqad ta' kwalità tajba u minghajr waqfien tistenbah frisk/a u lest/a għall-ġurnata.**

Madankollu, ir-riċerka sabet li inqas minn 7 sigħat ta' irqad huma marbuta ma' saħħa mentali u fiżika iktar dgħajfa fl-adulti. Il-persuni li regolarment jorqdu inqas minn 7 sigħat għandhom aktar probabbiltà li jzidu fil-piż, ikunu inqas produttivi, jidhlu f'incident, jew isofru minn mard kroniku bħad-dijabete, l-ipertensjoni, u d-dipressjoni.

Sinjali li jindikaw li m'intix qed torqod kemm mehtieg

Tqum thossok li għandek bżonn aktar irqad, u ma thossokx lest/a għall-ġurnata

Ikollok problemi biex torqod jew tibqa' rieqed/rieqda

Diffikultajiet bil-memorja u bil-koncentrazzjoni

Issibha diffiċli tieħu d-deċizzjonijiet u tagħmel pjanijiet

Thossok aktar stressjat/a

Ikollok in-nervi jew burdati ħżena



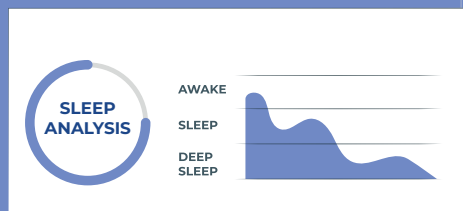
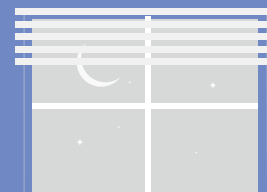
Kif nevalwaw l-irqad tagħna

Meta tifhem ir-ritmu tal-irqad tiegħek tkun meddejt l-ewwel pass biex tagħmel il-bidliet meħtieġa. Żomm djarju tal-irqad li jgħinek tagħmel dan.

Fi djarju tal-irqad tista' tniżżel x'hin tidhol torqod, kemm iddum rieqed/rieqda u kwalunkwe fattur jew attività li kapaci jinfluwenzawlek iċ-ċiklu u l-kwalità tal-irqad. Imbagħad, tkun tista' tagħmel dawk il-bidliet meħtieġa li jgħinuk torqod aħjar.

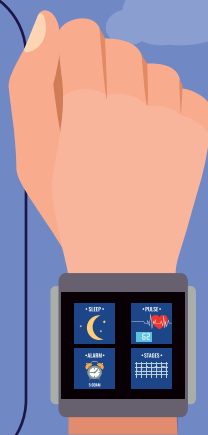
Niżżel it-tip ta' ġurnata (eż. xogħol, skola, jum liberu), kwalunkwe kaffeina, medicina, alkoħol, eżercizzju jew nagħsa matul il-ġurnata u l-livelli tal-istress tiegħek. Maż-żmien ikollok stampa generali tad-drawwiet tiegħek fl-irqad u ta' kif dawn forsi qed jaffettwawlek il-ħinijiet u l-kwalità tal-irqad.

Jekk tinnota li r-ritmu tal-irqad tiegħek qed ixekkiliek il-ħajja ta' kuljum jew ikiddek, itlob l-għajjnuna tat-tabib tiegħek. Tista' anke żzomm din l-informazzjoni biex turiha lit-tabib tiegħek meta jkun meħtieġ.



Data	X'hin irqadt	Kemm irqadt	Kwalità	Noti

Ċerti “apps” tal-ismartphones u tal-ismartwatches saru għodod popolari u utli fil-monitoraġġ tal-irqad. Dawn isegwulek ix-xejriet fil-movimenti u fir-rata tat-taħbit ta' qalbek u jagħtuk ukoll iżjed tagħrif dwar it-tul tač-čikli tal-irqad tiegħek. Tinsiex tuża ‘Sleep Mode’ billejl!



Ivvaluta fuq skala minn 1 sa 5 l-kwalità tal-irqad tiegħek f'dak il-jum.

Ikteb dwar attivitajiet bħal eżerčizzju fiżiku, sjesti, konsum tal-kaffeina jew ta' medičini hawnhekk