



Raqda Tajba għal Saħħa Aħjar

L-irqad huwa parti importanti ħafna mill-benesseri tagħna – għandu impatt fuq kważi kull sistema f' ġisimna.

Ma hemm l-ebda stat ieħor tal-ħajja mqajma li jipprovdi l-istess benefiċċji li tiegħu mill-irqad!

L-Impatt ta' Raqda ta' Kwalità Tajba

L-irqad tagħna għandu impatt fuq is-saħħa fiżika u mentali tagħna! Aqra iktar dwar l-importanza tal-irqad hawn taħt:

Waqt l-irqad, ġisimna u moħħna jerggħu jiġu ċċarġjati, u b'hekk inqumu friski u attenti. Għat-tfal u ż-żgħażaġħ, l-irqad huwa partikolarment bżonjuż biex jikbru u jiżvillupaw. In- nuqqas ta' irqad jista' jwassal għal riskji ogħla ta' kundizzjonijiet fiżiċi jew mentali.

Riżultat ta' rutina tal-irqad ta' kwalità tajba u bla interuzzjoni



Tqum tħossok frisk mill-ġdid u lest/a għall-ġurnata



Burdata aħjar b'mod generali



Ġestjoni tal-istress aħjar



Tingwalaha aħjar ma' nies oħra



Riskju inqas għall-problemi tas-saħħa fit-tul

Sinjali li jindikaw li m'intix qed torqod kemm meħtieġ



Tqum tħossok li għandek bżonn aktar irqad u ma tħossokx lest/a għall-ġurnata



Diffikultajiet bil-memorja jew bil-koncentrazzjoni



Tħossok aktar stressjat/a



Ikollok aktar nervi jew burdati ħziena



X'jigri meta norqdu?

Għandna arloġġ tal-ġisem intern li jikkontrolla ċ-ċiklu tal-irqad tagħna, u jhalli impatt fuq meta nħossuna friski u attenti, jew għajjenin u lesti biex norqdu. Dan jopera fuq ċiklu ta' 24 siegħa msejjaħ ċiklu ċirkadjan, li jzomm il-ġisem f' saħħtu billi jiżgura li l-proċessi kollha tiegħu huma kkoordinati matul il-ġurnata.

L-“Arkitettura tal-Irqad”

(l-istruttura tal-fażijiet u taċ-ċikli tal-irqad tagħna)

Fil-fatt ngħaddu minn diversi ċikli tal-irqad f' lejl wieħed. Kull wieħed idum bejn 70 u 120 minuta, u huma magħmulin minn fażijiet distinti li huma kruċjali għal kif jaħdem l-irqad.

Fazi 1 Tipikament 1-5 minuti	F'ġisimna u f'moħħna tibda tonqos l-attività wara biss minuta minn meta ma nibqgħux f'sensina. Ir-rata tat-taħbit tal-qalb u tat-teħid tan-nifs kif ukoll l-attività mentali jonqsu.
Fazi 2 Tipikament 10 - 60 minuta	It-tnaqqis fl-attività tal-moħħ u l-ġisem tkompli, iżda huwa ħafna aktar faċli li terġa' tqum matul dawn l-ewwel żewġ fażijiet.
Fazi 3 Tipikament 20 - 40 minuta	Din hija l-aktar fazi tal-irqad fil-fond. Ġisimna huwa aktar rillassat f' din il-faži, u l-attività f' moħħna hija relativament bil-mod. Din hija l-faži fejn ġisimna jagħmel il-biċċa l-kbira tax-xogħol ta' mistrieħ u rkupru tiegħu, u hija importanti wkoll għar-raġunament ċar u l-memorja fit-tul.
Fazi 4 Tipikament 10 - 60 minuta	Din il-faži hija imsejja wkoll irqad tal-Moviment Rapidu tal-Għajnejn/ 'Rapid Eye Movement (REM) Sleep' u hija fejn il-memorja u t-tagħlim ikunu fil-biċċa l-kbira kkonsolidati. Hawn, l-attività fil-moħħ tiżdied b'mod sostanzjali, u l-ġisem isir immobbli ħlief għall-għajnejn u l-muskoli tat-teħid tan-nifs. Il-ħolm normalment iseħħ matul din il-faži tal-irqad.



X' jagħmilna nħossuna għajjenin?

Hemm żewġ proċessi li jikkontrollaw il-bżonn tagħna tal-irqad ibażati fuq l-arloġġ bijoloġiku tagħna, il-ħin tal-ġurnata, kemm ikun ilna imqajmin, u kemm aħna esposti għad-dawl.

Omotasi tal-irqad u l-qawmien:

Iktar ma ndumu konxji, aktar inħossuna għajjenin. Il-bżonn tal-irqad huwa l-istess bżonn li jimbuttana biex norqdu iżjed u aktar fil-fond wara perjodu relattivament itwal ta' nuqqas ta' rقاد.

Is-sistema ċirkadjana ta' twissija:

Din tirreferi għar-ritmu ċirkadjan t'24 siegħa hekk kif imsemmi aktar 'il fuq, u huwa influwenzat fil-biċċa l-kbira bl-espożizzjoni għad-dawl.

Kemm għandek bżonn irqad?

Fil-verità, invarjaw ħafna fil-bżonn tal-irqad, għaliex dan jiddependi fuq numru ta' fatturi, kif imsemmi aktar 'il fuq. Għaldaqstant, ma hemm l-ebda regola stabbilita dwar kemm għandek bżonn irqad, sakemm ikun irqad tajjeb u ta' kwalità tajba fuq bażi regolari.

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

It-tfal u ż-żgħażaġh għandhom tendenza li jkollhom bżonn aktar sigħat ta' rقاد mill-adulti.



Suggerimenti għal Raqda Aħjar

L-‘iġjene tal-irqad’ tfisser li tiegħu hsieb li torqod f’kundizzjonijiet li jgħinu biex norqdu tajjeb fuq bażi regolari. Dan jinkludi li jsiru bidliet fir-rutina tagħna ta’ kuljum sabiex niżguraw li nħossuna mistrieħa sew u bl-enerġija!



Set and stick to a sleep schedule

Orqod u qum fl-istess ħin kuljum, inkluż fi tmiem il-ġimgħa, jekk possibbli! Evita li taqbez ħin l-irqad għax-xogħol, l-istudju, jew l-eżerċizzju.



Ikkultiva drawwiet favur l-irqad

Tgħaġġilx biex tibda r-rutina tiegħek meta tqum, u esponi lilek innifsek għad-dawl kmieni kemm tista’. Sadanittant, evita dawl qawwi, eżerċizzju, ikliet kbar, kaffeina, u alkoħol viċin ħin l-irqad.



Ipperfezzjona l-ambjent tal-irqad tiegħek

Żomm is-sodda u l-ambjent tal-irqad komdu u li jilqgħek, baxxi dawl meta jkun wasal ħin l-irqad, u kkontrolla l-livelli tal-ħsejjes u tat-temperaturi.



Oħloq rutina ta’ qabel l-irqad biex tirrilassa

Ir-rutina tiegħek tista’ tinkludi iġjene personali, kura personali, smiġħ ta’ mużika jew ‘podcasts’, użu ta’ tekniki ta’ rilassament, jew qari ... iżda pprova evita l-użu tal-apparat elettroniku f’dan il-ħin.



Innota l-kwalità u t-tul tal-irqad tiegħek

Ħu nota ta’ kemm kellek raqda fit-tul u tajba, kif ukoll l-eżerċizzju, burdata, dieta, kaffeina, alkoħol jew mediċini biex titgħallem aktar dwar kif id-drawwiet tiegħek jaffettwaw l-irqad tiegħek u saħtejk.

Jekk issib li ma tistax torqod, tibqax fis-sodda għal sigħat sħaħ. Minflok, qum ftit, u pprova għamel xi attività qabel ma terġa’ tidħol fis-sodda. Dan ser jgħinek iżomm l-ispazju tal-irqad tiegħek għall-irqad biss.



Kif nista' nevalwa l-irqad tiegħi?

Meta tifhem ir-ritmu tal-irqad tiegħek tkun meddejt l-ewwel pass biex tagħmel il-bidliet meħtieġa.

Billi tnizzel dettalji simili tal-mudell t'hawn taħt, nistgħu ninnottaw fatturi li kapaċi jinfluwenzaw iċ-ċiklu u l-kwalità tal-irqad.

Data	X'hin irqadt	Kemm irqadt	Kwalità	Noti

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

IKteb dwar l-attivitajiet bħal eżerċizzju fiżiku, sjesti, Konsum tal-Kaffeina, jew ta' mediċini hawnhekk.

Ċerti applikazzjonijiet tal-ismartphones saru għodod popolari u utli fil-monitoraġġ tal-irqad li jagħmlu l-proċess aktar faċli.

Jekk tinnota li r-ritmu tal-irqad tiegħek qed ixekkillek il-ħajja ta' kuljum jew ikiddek, itlob l-għajjnuna tat-tabib tiegħek.