



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 u ġestjoni tal-emozzjonijiet aħjar



Funzjoni tal-moħħ u memorja aħjar



Ġestjoni tal-istress aħjar



Tingwalaha aħjar ma' nies oħra



Irrkupru tal-muskoli u tiġdid taċċelloli



Żamma ta' piż tajjeb



Tnaqqis fir-riskju tal-problemi tal-qalb, puplesiji, u pressjoni għolja



Sistema immunitarja aktar b' saħħitha – inqas ċans ta' mard



Ħajja u ġisem b' saħħtu aktar fit-tul





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.

Kemm għandek bżonn irqad?

Fil-verità, invarjaw ħafna fil-bżonn tal-irqad, għaliex dan jiddependi fuq numru ta' fatturi, kif imsemmi aktar 'l 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' rqad 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, jidhlu f'incident, jew isofru minn mard kroniku bħad-dijabete, l-ipertensjoni, u d-dipressjoni.

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

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



Reazzjonijiet aktar bilmod



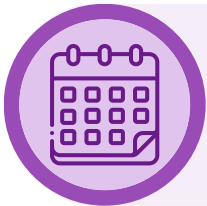
Żieda fl-istress, irritabbiltà u burdati ħżiena





X' jista' jtellf milli jkollna raqda tajba?

Fatturi varji jistgħu jtellfu l-abbiltà tagħna li jkollna raqda ta' kwalità. Li nifhmu dawn tista' tgħinna nieħdu passi biex intejbu d-drawwiet tal-irqad tagħna.



Skedi Impenjati Ħafna

Skeda tal-ġurnata mimlija ħafna bi ftit li xejn ħin għall-mistrieħ tista' tagħmilha diffiċli biex nidhlu fi stat ta' rilassament qabel l-irqad.



It-Teknoloġija u l-Ħin Quddiem Skrin

Meta nqellbu fuq il-midja soċjali jew nużaw it-teknoloġija qabel l-irqad nesponu l-moħħna għad-dawl blu, li jagħmilha aktar diffiċli biex norqdu.



Kontenut Interattiv

Li naraw vidjows li jstimulaw il-moħħ, naqraw l-aħbarijiet, jew ninvolve ruħna f' diskussjonijiet *online* tista' tagħmilha aktar diffiċli biex nirrilassaw.



Stress, Ansjetà u Burdata Ħażina

Inkwiet dwar il-ħajja ta' kuljum, sentiment ta' ansjetà, jew ta' dwejjaq tista' tagħmilha diffiċli biex nirrilassaw u norqdu.



Ugħigh Kroniku

Ugħigh kontinwu minn kundizzjonijiet bħall-artrite jista' jagħmilha aktar diffiċli biex insibu pożizzjoni komda għall-irqad.

Ostakli
potenzjali oħra
għal raqda
tajba



Ambjent
storbjuż jew
mhux stabbli



Il-kura ta' tfal
zgħar jew
membri oħra
tal-familja



Ikliet tqal,
kaffeina, u
alkoħol



Eżerċizzju qrib
wisq il-ħin tal-
irqad





Suggerimenti għal Raqda Aħjar

L-‘iġjene tal-irqad’ tfisser li tiegħu f’isieb 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!



Oħloq u zomm skeda tal-irqad

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.



Ippeffezzjona 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, smigħ 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 titgħallim aktar dwar kif id-drawwiet tiegħek jaffettwaw l-irqad tiegħek u saħħtek.

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





Eżerċizzji ta' Rilassament

Tekini ta' rilassament jistgħu jgħinu biex jagħtu sinjali lill-gismek li wasal ħin il-mistrieħ, u jistgħu jibdlu l-attenzjoni minn ħafna ħsibijiet, li jagħmluha aktar faċli biex norqdu b' mod naturali. L-importanti hija li ssib liema eżerċizzji jaħdmu l-aħjar għalik, u tipprattikom b' mod konsistenti.

Hawn huma ftit modi effettivi biex tirrilassa qabel l-irqad:



Nifsijiet Ikkontrollati

Agħmel id fuq żaqkek u l-oħra fuq sidrek.

Ħu nifs 'il gewwa fil-fond bilmod, ħoss in-nifs dieħel, u idejk tiela' fuq żaqkek.

Oħroġ in-nifs 'il barra gentilment, ħalli idejk fuq żaqkek tinzel hekk kif tirrilaxxa t-tensjoni ma' kull nifs.

Irrepeti dan il-proċess sakemm tħossok irrilassat/a bizżejjed biex torqod jew timxi għal teknika oħra.

Nifsijiet ikkontrollati jgħinu biex tattiva r-rispons ta' rilassament, tnaqqas ir-rata tat-taħbit tal-qalb u l-istress.



Ipprova t-Teknika 4-7-8

- Ħu nifs 'il gewwa minn imnieħrek għal 4 sekondi
- Żomm in-nifs 'il gewwa għal 7 sekondi
- Oħroġ in-nifs 'il barra mill-ħalq għal 8 sekondi





Osservazzjoni tal-gisem

Imtedd fuq dahrek fis-sodda, wiċċek 'il fuq u idejk ma' ġenbek.

Ħu ftit mument biex tipprattika nifsijiet ikkontrollati bilmod.

Dawwar l-attenzjoni tiegħek lejn saqajk, sempliciment innota kwalunkwe sensazzjonijiet mingħajr ma tiġġudika jekk humiex "tajbin" jew "ħżiena".

Ħu nifs 'il ġewwa fil-fond, immagina in-nifs tiegħek jasal sa saqajk.

Hekk kif toħroġ in-nifs 'il barra, ħalli saqajk jitolqu mill-konxju tiegħek, u dawwar l-attenzjoni tiegħek fuq l-għekiesi.

Irrepeti dan il-proċess 'il fuq sakemm tasal sa rasek, u ħalli kull parti tisfaxxa ma' kull nifs.

Billi tiffoka fuq is-sensazzjonijiet fiżiċi mingħajr ġudizzju, inti tista' tirilaxxa t-tensjoni u sserraħ il-moħħ. Jaf tinnota xi partijiet migbudin jew skomdi gradwalment jinħallu, li jgħinuk tersaq bilmod lejn stat ta' rilassament u tipprepara għal raqda ta' mistrieħ.

L-eżerċizzju li jmiss jgħinek tibni fuq din l-attività billi attivament tagħmel tensjoni u tirrilaxxa ċertu gruppi tal-muskoli, sabiex tirrilaxxa aktar mit-tensjoni u tagħti sinjal lill-ġismek li huwa ħin il-mistrieħ.





Rilassament Progressiv Tal-Muskoli

Poġġi jew imtedd f' pożizzjoni komda u kun konxju/a tan-nifs tiegħek.

Hekk kif tiegħu n-nifs 'il ġewwa bilmod, agħlaq u agħfas idejk f' ponn, innota s-sensazzjonijiet li jakkumpanjaw il-ġibda tal-muskoli.

Ħu nifs 'il barra bilmod, irrilassa idejk. Innota t-tensjoni ħierġa mill-muskoli tiegħek.

Irrepeti dan il-proċess, agħmel tensjoni hekk kif tiegħu nifs 'il ġewwa u rilaxxa hekk kif toħroġ in-nifs 'il barra, għal gruppi tal-muskoli tul ġismek.



Immaginazzjoni

Poġġi jew imtedd f' pożizzjoni komda u agħlaq għajnejk, ipprattika nifsijiet ikkontrollati.

Hekk kif tiegħu n-nifs 'il ġewwa bilmod, agħlaq u agħfas idejk f' ponn, innota s-sensazzjonijiet li jakkumpanjaw il-ġibda tal-muskoli.

Immagina lilek innifsek f' xenarju li jinħass kalm u rilassanti, bħal fuq xi bajja.

Immagina kemm tista' dettalji pjaċevoli, innota s-sensazzjonijiet ta' rilassament f' ġismek.

Din it-teknika tgħin biex idawwar l-attenzjoni lil hinn mill-inkwiet u toħloq sens ta' trankwillità, li tagħmilha aktar faċli biex tirrilassa u tipprepara għall-irqad.





Dawn iż-żewġ eżerċizzji li ġejjin huma tekniki sempliċi li jhaddmu l-moħħ b' mod kalm u mhux stimulant li jgħin biex joħloq stat mentali trankwil għall-irġad.



Eżerċizzju għal Ħsibijiet

Imtedd f' pożizzjoni rilassanti, agħlaq għajnejk, u
ħu ftit nifsijiet fil-fond.

Immaġina lilek innifsek mimdud/a fi spazzju trankwill miftuħ b' sema
ċara blu fuqek. Immaġina sħab artab u ħafif għaddej tul is-sema.

Immaġina l-ħsibijiet u l-inkwiet tiegħek bħal sħab għaddej tul is-
sema, tilqin 'l hemm bilmod.

Ħalli s-sħab iġorru l-inkwiet il-bogħod, u tħossok aktar rilassat ma'
kull waħda li tegħeb fid-distanza.



Ilgħab Logħob tal-Kliem

Agħżel kelma newtrali ta' 5 ittri (jew itwal) mingħajr ittri
repetuti – bħal 'ħolma'.

Aħseb f' kemm tista' kliem li jibdwel bl-ewwel ittra tal-kelma li għażilt.

Hekk kif taħseb f' kull kelma, ħu mument biex tivvixwalizzaha b' mod ċar f'
moħħok.

Imxi għall-ittra li jmiss u rrepeti sakemm tlesti il-kelma kollha, jew sakemm
torqod.



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

lvvaluta 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-għajnuna tat-tabib tiegħek.

