**Ang Kahalagahan ng Pagtulog**

Ang pagkakaroon ng sapat na tulog ay isang bagay na madalas pag-usapan ng mga tao, ngunit hindi palaging sapat ang prayoridad. Ang pagtulog ay isa sa pinakamahalagang malusog na gawi na dapat itatag ng mga tao. Mahalaga ang pag-unawa sa kahalagahan ng pagtulog dahil sinusuportahan nito ang pisikal na kalusugan, kalusugan ng isip, at emosyonal na kagalingan. Ang pagkakaroon ng sapat na pahinga ay makakatulong din sa mga tao na simulan ang kanilang araw na may pakiramdam na presko at masigla. Bilang isang estudyante sa kolehiyo, maaaring mahirap unahin ang pagtulog kapag abala ang ating mga iskedyul. Sa pagitan ng pag-aaral sa mga klase o klinikal, pagtatrabaho, pagkumpleto ng mga takdang-aralin, at pag-aaral, maaaring pakiramdam na walang sapat na oras sa araw upang maisagawa ang bawat gawain. Gayunpaman, ang pagtulog ay isa sa pinakamahalagang bagay na kailangan ng ating katawan upang gumana nang maayos at maibalik ang paggana ng utak. Ang hindi pagkuha ng sapat na iba pa ay maaaring mag-ambag sa mga pagbabago sa mood, hindi malusog na pagkain ng pagkain, at mas mataas na posibilidad na makisali sa mga mapanganib na pag-uugali. Bagama't hindi nangyayari ang mga epektong ito sa lahat ng sitwasyon, ang mga ito ay mga potensyal na bunga ng hindi sapat na tulog. Kahit na abala ang ating mga iskedyul at parang limitado ang oras,pagtatatag ng gabimakakatulong ang ating rutina na mapabuti ang ating mga gawi sa pagtulog.Pag-iwasang screen 30 minuto bago matulog, pagpapalitmga ilawsa mas banayad na liwanag na makakatulongcircadian rhythm. Muli, maaaring maliit ang pakiramdam ng mga pagbabagong ito, ngunit ang pagtatatag ng consistent ay maaaring magpapadali sa pagbibigay-priyoridad sa pahinga. Ang isa pang mahalagang salik ay ang pamamahala ng oras sa buong araw. Ang pagpaplano ng mga takdang-aralin at pag-aaral nang maaga ay makakatulong na mabawasan ang dami ng trabahong kailangang tapusin nang hatinggabi. Gayunpaman, hindi ito laging madaling maisakatuparan bilang isang estudyante sa kolehiyo. Sa pangkalahatan, ang pagtulog ay isang napakahalagang bagay para sa mga estudyante dahil maaari itong makaapekto sa kung paano sila mag-concentrate, maalala ang impormasyon, at mahusay na gumaganap. Ang hindi sapat na pahinga ay maaaring magpahirap sa pakikilahok sa mga lektura o manatiling alerto sa klase. Ipinapakita nito kung bakit ang sapat na tulog ay hindi mahalaga, kundi pati na rin upang suportahan ang iyong kalusugan, pag-aaral, at pang-araw-araw na paggana.



https://www.myfoothold.org/blog/why-sleep-is-so-important-and-how-to-sleep-better