



अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

यह संसाधन नींद में सुधार करने के बारे में कुछ विवरण देगा और नींद से जुड़ी सामान्य समस्याओं से उभरने के लिए कुछ सुझाव देगा।

आम सवाल

मुझे कितनी देर सोने की आवश्यकता है?

हर किसी को कितनी नींद चाहिए, यह **हर किसी के लिए अलग-अलग है**। नींद से जुड़ा अनुसंधान दर्शाता है कि इस बात को लेकर लोगों में बहुत भिन्नताएँ हैं कि उनको कितनी नींद की ज़रूरत है और जैसे-जैसे उनकी उम्र बढ़ती है उन्हें कम नींद की ज़रूरत होती है।

क्या मेरा कम सोना नुकसानदायक है?

इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि कम नींद आने से मस्तिष्क या शरीर को अल्पावधि या दीर्घावधि का नुकसान होता है। नींद से वंचित लोगों को चिड़चिड़ेपन, अत्यंत सुस्ती, ध्यान लगाने में परेशानी, और प्रेरणा का अभाव हो सकता है; परन्तु **नींद की कमी से आपकी मृत्यु नहीं हो सकती है**। प्रकृति ने हमें अंतर्निहित तंत्र प्रदान किया है जो यह सुनिश्चित करता है कि यदि हमें वाकई ज़रूरत होगी तो हमें नींद आ जाएगी। यदि आपके शरीर को वाकई नींद की आवश्यकता है, तो आप सुनिश्चित रह सकते/सकती हैं कि लगभग कोई भी कारण आपकी नींद को रोक नहीं पाएगा।

अनिद्रा एक समस्या कब बन जाती है?

कई लोगों के लिए, अनिद्रा अप्रिय और तनावपूर्ण स्थिति होती है। ऐसा अक्सर इसलिए होता है क्योंकि लोग रात का ज्यादातर समय जागकर चिंता करते हुए व्यतीत करते हैं। इसलिए, ऐसे लोग अगले दिन थके हुए महसूस करते हैं, कुछ हद तक क्योंकि वे बहुत कम सोए थे, और कुछ हद तक इसलिए भी चिंता ने उन्हें थका दिया है। जब आप सो नहीं सकते/सकती हैं, तो **चिंता करते हुए बिस्तर में लेटे रहने से स्थिति और बिगड़ जाती है**। अधिक प्रभावी विकल्प यह कि आप उठें और ध्यान बांटने वाला और आरामदेह कोई काम करें। ऐसा करने से, भले ही आप सो नहीं रहे/रही हैं, पर कम से कम आप आराम तो कर पाते/पाती हैं।

इनसोमनिया (उनींदापन)

इनसोमनिया को **सोने की एक स्थायी अक्षमता** के तौर पर परिभाषित किया जाता है। इनसोमनिया से ग्रस्त अधिकांश लोग सोते तो हैं, परन्तु उन्हें लगता है कि उन्हें पर्याप्त नींद नहीं मिली है, या उनकी नींद में बहुत रूकावटें थी जिससे वे सुबह तरोताजा महसूस नहीं करते हैं। अक्सर, नींद की कमी वह कारण नहीं होता है जिससे व्यक्ति मदद की मांग करता है, परन्तु कारण यह होता है कि व्यक्ति अपनी अनिद्रा के बारे में कैसा महसूस करता है और इसका सामना कैसे करता है।



अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

सर्कैडियन रिदम

सभी मानवों में एक 'जैविक घड़ी' (सर्कैडियन रिदम) होती है जो उन्हें शरीर के तापमान और ऊर्जा जैसी चीजों को विनियमित करने में सक्षम बनाती है। हर 24 घंटे के बाद शरीर का तापमान अपने सबसे अधिक और सबसे कम स्तर पर पहुँचता है। अनिद्रा की भावनाएँ शरीर के तापमान के साथ-साथ कम-ज्यादा होती हैं; लोग सामान्य तौर पर उस समय सबसे अधिक सतर्क महसूस करते हैं जब उनके शरीर का तापमान सबसे अधिक होता है और उस समय सुस्त महसूस करते हैं जब उनके शरीर का तापमान गिरने लगता है। सर्कैडियन रिदम शरीर के तापमान में भिन्नताओं को नियंत्रित करके नींद लेने की हमारी तैयारी को प्रभावित करती है।

सोने में पड़ने वाली बाधा के आम कारण

व्याकुलता

व्यस्त दिन के बाद आराम करना कठिन हो सकता है। कई लोगों को लगता है कि जब वे सोने जाते हैं तो वे चिंता करनी शुरू कर देते हैं। इन चिंताओं के साथ-साथ अक्सर मांसपेशियों में खिंचाव होता है, जिससे सोना और अधिक कठिन हो सकता है। इसके बाद लोग न सो पाने की चिंता करनी शुरू कर देते हैं - यह एक दुष्चक्र होता है!

कैफ़ीन

कॉफी, चाय, कोको, कोला ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स और कुछ बिना प्रिस्क्रिप्शन के मिलने वाली दवाईयों में कैफ़ीन होती है। इन उत्पादों का सेवन करने से, विशेषकर दोपहर के बाद, ऊर्जा और जागृत रहने के अहसास में वृद्धि होगी और इससे सो पाना अधिक कठिन हो जाएगा।

निकोटिन

एड्रेनालाईन कहे जाने वाले हॉर्मोन के छोड़े जाना शुरू करके निकोटिन तंत्रिका प्रणाली को उत्तेजित करती है। एड्रेनालाईन शरीर और मन को उत्तेजित करता है, जिससे आप सचेत और काम के लिए तैयार महसूस करते/करती हैं। इसलिए, सोने से पहले धूम्रपान करने से अधिक ऊर्जा और सजीवता उत्पन्न होती है, जिससे सो पाना कठिन हो जाता है।

शराब

शराब का सेवन करने से आपको जल्दी ही नींद आ सकती है, परन्तु इससे आपकी **नींद की गुणवत्ता कम होती है**। यदि आप नियमित तौर पर शराब का सेवन करते/करती हैं, तो हो सकता है कि आप अपनी व्याकुलता को कम करने और सोने में सहायता के लिए शराब पर निर्भर करना शुरू कर दें। इसका अर्थ है कि आप सुस्त महसूस करते हुए जगते/जगती हैं, और आपके फिर से व्याकुल होने की अधिक संभावना है जो पूरा दिन रहेगी तथा इससे रात को सोना और भी कठिन हो जाएगा।



अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

असहज महसूस करना

दर्दे, असुविधा, या बहुत गर्म या ठंडे महसूस करने से आराम करना कठिन हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आपके सोने की कोशिश करने से पहले आपकी सभी तात्कालिक ज़रूरतें पूरी हो गई हैं। जैसे कि, यदि आपको भूख लगी है, तो सोने जाने से पहले हल्का अल्पाहार खाएँ। जब आप सहज महसूस करें तो सोने जाना अधिक आसान होता है।

शोर-शराबा

समय-समय पर ऊँचे शोर-शराबे, जैसे कि यातायात का शोर, नींद में बाधा डालते हैं। भले ही आप पूरी तरह से नहीं जागते/जागती हैं, ये शोर-शराबे आपके नींद के पैटर्न में हस्तक्षेप कर सकते हैं। खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद करके या इयरप्लग पहनकर इस शोर-शराबे को कम करने की कोशिश करें। कुछ लोगों को उन उपकरणों को बंद रखना भी उपयोगी लगता है जो रात के समय 'श्वेत रव (व्हाइट नॉइज़)' का शोर करते हैं (वह शोर जो टी.वी. और अन्य उपकरणों से आता है भले ही वे बंद भी हों)।

नींद की गोलियाँ

नींद की गोलियाँ सोने की शुरूआत करना सुगम बना सकती हैं और अल्पावधि में व्याकुलता को कम कर सकती हैं। परन्तु, दीर्घवधि में, ये लाभ दूर हो जाते हैं - आप व्याकुल और अनिद्र महसूस करना शुरू कर देंगे भले ही आप गोलियों का सेवन कर रहे/रही हों। हालाँकि आपको फिर से गोलियों का सेवन करने का प्रलोभन हो सकता है, पर ऐसा करने के लाभ स्थायी नहीं होंगे, जिससे लत का दुष्चक्र उत्पन्न हो जाएगा। **यदि आप हर रोज़ सोने की गोलियों का सेवन कर रहे/रही हैं ताकि आपको सोने में मदद मिल सके, तो अपने प्रयोग को धीरे-धीरे कम करने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।**

नींद में सुधार लाने के सुझाव

अपनी नींद में सुधार लाने की कोशिश करने के लिए कुछ कार्यों की सूची यहाँ दी गई है:

- स्वस्थ सर्कैडियन रिदम स्थापित करने और बनाए रखने के लिए, हर रात एक ही समय पर सोने जाएँ और हर सुबह एक ही समय पर उठें। **जो नींद पूरी न हुई हो उसे पूरी करने के लिए सुबह देर तक सोए रहने की कोशिश न करें।**
- ठीक इसी तरह, दिन के दौरान **झपकी न लें**, भले ही आप दिन के दौरान कितने भी थके हुए/थकी हुई क्यों न हों।
- खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद रखकर **शोर-शराबे को कम करने** की कोशिश करें।
- शाम को तथा हो सके तो दोपहर को कैफ़ीन का सेवन करने से बचें।



अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

- **बिस्तर से उठकर बाहर निकलें:** यदि आप बिस्तर में लेटे/लेटी हैं और आप चीज़ों के बारे में सोच-विचार करना बंद नहीं कर पाते/पाती हैं, तो उठें और कोई ऐसा काम करें जिससे आप ध्यान बंटें और आपको आराम मिले (जैसे कि कोई किताब पढ़ें, क्लासिकल संगीत सुनें)। जब तक आपको दोबारा नींद आना महसूस न हो तब तक सोने न जाएँ। यदि आप सोने जाते/जाती हैं और आपको फिर वैसा ही महसूस होता है, तो बिस्तर से बाहर निकलें और फिर से कुछ ऐसा काम करें जिससे आपका ध्यान बंटें और आप आराम महसूस करें। पूर्ण विचार यह है कि आप बिस्तर को सोने से जोड़ना सीखें।
- **दिन के दौरान समस्या का समाधान करने का समय निकालें:** ऐसा समय निर्धारित करें जिसमें आप अपनी समस्याओं का समाधान करने के तरीकों पर सोच-विचार कर सकें। इसमें आपके लिए फैसले लेना आवश्यक हो सकता है। यह कठिन हो सकता है, परन्तु व्याकुला भरे सोच-विचारों से बचने से व्याकुलता केवल और बिगड़ती है। अक्सर दुविधा के साथ आने वाली अनिश्चितता फैसले के परिणामों से अधिक तनावपूर्ण होती है! यदि सोने जाने के बाद आप ऐसे सोच-विचारों का अनुभव करते/करती हैं, तो खुद को याद दिलाएँ कि आपने आज पहले ही इनपर सोच-विचार कर लिया है और इनके बारे में चिंता करना कल के लिए स्थगित करें।
- दिन के दौरान या शाम शुरू होने के समय **नियमित तौर पर कसरत करने से** सोने के पैटर्न में सुधार हो सकता है (परन्तु, देर शाम को कसरत न करें क्योंकि इससे आपके लिए सोना अधिक कठिन हो सकता है)।
- शाम के समय के लिए एक छोटी और आरामदायक **रूटीन** बनाएँ (इसमें अपना चेहरा साफ करना और अपने दांत साफ करना शामिल है) ताकि आपको तनावमुक्त होने और सोने का 'मूड' बनाने में मदद मिले।
- यदि आप धूम्रपान करते/करती हैं, तो सोने जाने से पहले कम से कम एक घंटे के लिए धूम्रपान करने से **परहेज रखें** ताकि निकोटिन के उत्तेजित प्रभाव दूर हो सकें।
- **शराब के सेवन को** स्वास्थ्य दिशा-निर्देशों के अंतर्गत रखें और सोने में आपको मदद देने के लिए शराब का प्रयोग न करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके सोने जाने से पहले आपकी सभी तात्कालिक आवश्यकताएँ पूरी होती हैं (जैसे कि सुनिश्चित करें आप भूखे नहीं हैं या आपको सर्दी नहीं लग रही है)।
- यदि आपको ज़रूरत हो तो **नींद की गोलियों के अपने प्रयोग को रोकने के बारे में अपने जी.पी. से बात करें।**