

क्या नींद की दवाइयां अनिद्रा का समाधान हैं?

लगभग 30% वयस्कों में अनिद्रा हो सकती है, और इनमें से एक तिहाई मामलों में, अनिद्रा गंभीर रूप से दिन की गतिविधियों में सीमाओं का कारण बन सकती है। अनिद्रा के अधिकांश मामलों, जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, समायोजन अनिद्रा और नींद न आना अनिद्रा से है।

समायोजन अनिद्रा में अंतर्निहित कारण तनाव, चिंता और भय है, जो आमतौर पर कुछ दिनों या हफ्तों तक रहता है। जब कोई व्यक्ति इस प्रकार की अनिद्रा को शराब, नशे के अन्य प्रकार के व्यसन और नींद की दवा से ठीक करने की कोशिश करता है, तो व्यक्ति की लगातार मानसिकता के कारण अनिद्रा समस्या बन जाती है। सुधार या समाधान केवल तभी होता जब “नींद की दवाएं और व्यसन एक निरंतर जाल हैं और समाधान नहीं” इस बात का अहसास होता है। सौभाग्य से, ऊपर उल्लिखित प्राकृतिक रणनीतियाँ ही समाधान है। लगातार अनिद्रा को दूर करने में लंबा समय लगता है लेकिन यह प्रयास के लायक है।

नींद की कमी से प्रेरित अनिद्रा, आधुनिक समाजों में तेजी से महामारी बन रही है। नींद की कमी एक व्यक्तिगत पसंद के रूप में शुरू होती है, लेकिन आखिरकार, जैसे दिन का कार्य प्रदर्शन बिगड़ता है, तनाव और चिंता उनके भागीदार बन जाते हैं। एक बार ऐसा होने पर, वेक-स्लीप असंतुलन का एक दुष्चक्र और अनिद्रा एक लगातार समस्या बन जाती है। जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, नींद की कमी अनिद्रा से अलग है जिसमें सोने की क्षमता है लेकिन नींद के लिए कोई अवसर नहीं है। समस्या को ठीक करने का समझदार तरीका प्राकृतिक समाधान है; जो विश्राम के मूल्य के बारे में सही रवैया और व्यवहार अपनाने से होता है।

दुनिया में ऐसी नींद की कोई दवा उपलब्ध नहीं है, जो किसी व्यक्ति को प्राकृतिक नींद दे सकती है। दुर्भाग्य से, नींद की दवाओं में से किसीका भी, छह महीने या उससे अधिक लंबे समय तक उपयोग के लिए परीक्षण नहीं किया जाता है। इसलिए चिकित्सा विज्ञान न तो लाभ जानता है और न ही नींद की दवा के दीर्घकालिक उपयोग के नुकसान। एक तथ्य स्पष्ट है कि नींद की दवाएँ व्यक्ति को इस का

आदी बनाती हैं, और समय के साथ व्यक्ति के जीवन पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं।

नींद की दवाएं दो अलग-अलग श्रेणियों में आती हैं:

1. दवाएं जो सो जाने की क्षमता में सुधार करती हैं। सबसे आम दवाएं हैं अम्बियन (ज़ोलपिडेम), लुनस्टा (एस्ज़ोपिकलोन), और रेस्टोरिल (तेमज़ेपम)।

2. खंडित या टूटी हुई नींद के लिए दवा। इस समूह में दवाएं साइलेनोर (डॉक्सिपिन) हैं, जो रात में लोगों को सो जाने में मदद कर सकती हैं। हालांकि, दिन के दौरान अत्यधिक नींद और मस्तिष्क में धुंधलापन के दुष्प्रभाव से रोगी को उन्हीं लक्षणों से चिपकाए रखती हैं।

नींद की दवाएं नींद की समस्याओं का स्थायी इलाज नहीं हैं, इसकी लत से चक्कर आना, उर्नीदापन, सिरदर्द, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल मुद्दों, एलर्जी प्रतिक्रियाओं, स्मृति हानि और कार्यक्षमता की समस्याएँ जैसे प्रतिकूल दुष्प्रभावों जैसा नुकसान होता है।

मेलाटोनिन को प्राकृतिक उपाय से शुरू करना हमेशा एक अच्छा विचार है, फिर नींद की कमी या समायोजन अनिद्रा जैसी समस्या की पहचान करें, और यह पता लगाएं कि समस्या क्या है। नींद की दवाओं के जाल में न पड़ें, जो प्राकृतिक नींद का हल नहीं हैं। अनिद्रा के सबसे सामान्य रूपों पर काबू पाने के लिए प्राकृतिक समाधान सबसे अच्छा विकल्प है।