

"नींद एक सुनहरी श्रृंखला है जो स्वास्थ्य और शरीर को एक साथ बांधती है।"

- थॉमस डेकर (अंग्रेजी नाट्यकार, 1572-1632)

कायाकल्प करने वाली नींद: जीवन की एक आवश्यकता

अधिकांश वयस्कों के लिए, एक स्वस्थ दिमाग और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक नींद की मात्रा प्रत्येक रात सात से आठ घंटे होती है। गहरी निर्बाध नींद, जिसे कायाकल्प नींद कहा जाता है, स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना अच्छा भोजन और पानी। नींद वह कीमती समय होता है, जिसके दौरान शरीर अगले दिन की चुनौतियों के लिए खुद को विश्राम, मरम्मत और रिचार्ज करता है। मनुष्य अपने जीवन का एक तिहाई समय सोते हैं (24 घंटे के 7-8 घंटे), और प्रकृति ने एक अच्छे कारण के लिए डिज़ाइन किया है। अच्छी जीवंत नींद जीवन में उन हर व्यक्ति के लिए लक्ष्य बढ़ाने वाला है, फिर चाहे वह बौद्धिक, एथलेटिक, कलात्मक या रचनात्मक हो। इस ज्ञान के बावजूद, कई व्यक्ति नींद से वंचित होने के जाल में पड़ जाते हैं। वे आधुनिक आर्थिक और डिजिटल क्रांति द्वारा स्थापित प्रतिस्पर्धी भूलभुलैया में आगे बढ़ने के लिए अनगिनत घंटे जागते हैं। नींद की कमी वर्तमान समय की एक बड़ी महामारी है। यह मोटापे की महामारी के साथ साथ टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग, और कैंसर जैसी महामारीयों से परस्पर पैर की अंगुलीयों की तरह संकलित है।

आधुनिक शहरी समाजों में प्रचलित संस्कृति यह है कि सोने का समय व्यर्थ समय के बराबर है। कॉलेज के छात्रों और कॉर्पोरेट भागदौड़ करनेवालों के लिए बिना वजह के घंटों के काम और देर रात की सामाजिक गतिविधियाँ सम्मान का बिल्ला बन गई हैं। कई निगमों में अच्छा काम नैतिकता के लिए एक शर्त है जो काम से जुड़े कर्मचारी के साथ डिजिटल रूप से 24/7 जुड़ा रहता है। कॉर्पोरेट जगत में 18 घंटे काम करना एक सामान्य सा नियम हो गया है। हालांकि, विज्ञान, यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि नींद की कमी अंततः उत्पादकता और रचनात्मकता को नुकसान पहुंचाती है। इस घटना के लिए "प्रस्तुतिकरण" एक नया शब्द है। इसका मतलब है कि कर्मचारी शारीरिक रूप से काम पर मौजूद है, लेकिन अपनी वास्तविक क्षमता से

कम पूरा कर रहा है। कॉर्पोरेट दुनिया को धीरे-धीरे इस बात का अहसास हुआ है और उम्मीद है कि वो कार्य-जीवन संतुलन की संस्कृति को बढ़ावा देगी।

वैश्विक समुदाय को इस बात से अवगत कराना होगा कि युवा पीढ़ी द्वारा कम निद्रा की नई संस्कृति और व्यवसायिक समुदाय द्वारा बनाई गई ये जीवनशैली स्वास्थ्य, उत्पादकता और समाज की आर्थिक प्रगति के लिए खतरा है। लंबे समय तक नींद की कमी अंततः एक व्यक्ति को निद्रा की ऐसी बीमारी की स्थिति में फंसा देती है जिसे अनिद्रा कहा जाता है। शहरवासियों में नींद की कमी और अनिद्रा की वर्तमान महामारी के तीन महत्वपूर्ण कारण हैं:

1. नींद के लिए कम अवसर से नींद की कमी। यह या तो जानबूझकर लगाया गया या कार्य प्रणाली से हो सकता है। नींद की कमी का अंतिम परिणाम अनिद्रा की बीमारी की स्थिति है।

2. नींद या अनिद्रा की अक्षमता। सबसे आम कारण तनाव, चिंता और कार्य, परिवार या सामाजिक स्थितियों से उत्पन्न होने वाला डर है। व्यक्ति नींद के लिए बेताब है, लेकिन यह उसकी पहुंच में नहीं है।

3. एक असंतुलित जीवन शैली। जो आदतें और व्यवहार स्वस्थ नींद को बाधित करते हैं, जैसे कि लगातार देर रात का सामाजिककरण, रात 8 बजे के बाद देर से खाना और सुबह देर से उठना।

अनिद्रा के कुछ एक रोग कारण हैं, जिनके बारे में यहां चर्चा नहीं की जाएगी, क्योंकि इन्हें विशिष्ट चिकित्सीय हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है। हम यह चर्चा मानव व्यवहार से उत्पन्न नींद की कमी और अनिद्रा की वर्तमान महामारी पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जो प्रकृति के आदर्श के खिलाफ चलती है। वर्तमान में अनिद्रा के ज्यादातर मामलों का कारण शहरी आबादी है।

बड़ी खबर यह है कि जागरूकता और अपने आप में कारण का ज्ञान अनिद्रा के इलाज की रणनीतियों को तैयार करने में मदद करेगा। चिकित्सा पेशे में स्थायी ज्ञान:

"दवा में, हमें एक प्रभावी इलाज और रोकथाम खोजने में सक्षम होने के लिए बीमारी का कारण जानना चाहिए।" - एविसेना (फारसी चिकित्सक, 980-1037)

इस स्थायी ज्ञान को ध्यान में रखते हुए, वर्तमान चर्चा निम्न मुद्दों पर केंद्रित होगी:

- नींद न आना बनाम अनिद्रा: फर्क जानिए
- शहरी आबादी को प्रभावित करने वाले सामान्य अनिद्रा प्रकार
- प्राकृतिक नींद का विज्ञान और नींद कैसे बाधित होती है
- प्राकृतिक नींद चक्र और वह कायाकल्प नींद से कैसे संबंधित है
- नींद की कमी और सामान्य अनिद्रा विकारों को दूर करने के लिए प्राकृतिक समाधान