सोने का कर्ज (ऋण) कैसे संतुलित करें?

हर किसी ने अनुभव किया है कि जब वे एक रात नहीं सोते, तो वे अगली रात को बेहतर और लंबे समय तक सोते हैं। इस घटना को नींद कर्ज पर कैच-अप कहा जाता है। इसमें ऐसी सीमाएँ नहीं हैं कि नींद की विस्तारित अवधि से या भरपाई करना असंभव हो। लंबे समय तक नींद की कमी अंततः अनिद्रा और समग्र स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है। मानव शरीर को नींद लाने के लिए बहुत अच्छी तरह से प्रोग्राम किया गया है, और नींद की कमी से किसी की मृत्यु नहीं होती है। यदि किसी को पर्याप्त नींद नहीं मिलती है, तो एडेनोसाइन स्लीप ड्राइव इस की जगह ले लेती है। ऐसे व्यक्ति दिन के दौरान, बेवक्त कम अंतराल की झपकी के रूप में नींद करेगा। कैच-अप नींद आरामदायक नहीं है और न ही कायाकल्प करती है।

वैज्ञानिक शोध से पता चलता है कि कोई व्यक्ति कुछ घंटों (शायद अधिकतम 20 घंटे) तक के नींद ऋण को कैच-अप कर सकता है, । हालांकि, नींद कैच-अप एक धीमी प्रक्रिया है। यह दिन में 1-2 घंटे की दर से होता है तो 20-घंटे की नींद ऋण का भुगतान करने के लिए दस या अधिक दिन लग सकते हैं। सप्ताह के अंत पर 16 घंटे की नींद लेना कैच-अप का काम नहीं करता क्योंकि शरीर की वेक अप ड्राइव (जागने की प्रक्रिया) मजबूत और प्रभावशाली होती है। हालाँकि आप पूरी सुबह बिस्तर पर पड़े रह सकते हैं, लेकिन गहरी नींद आपका साथी नहीं है। नींद के ऋण का भुगतान करने का सबसे अच्छा तरीका सुबह उठना है जब मस्तिष्क जागता है। अपनी नींद की घड़ी को सुनो और जैसे ही आप नींद और थका हुआ महसूस करते हैं, जल्दी से बिस्तर पर पहुंच जाओ। सभी बाहरी शोर और रोशनी को बंद कर दो और अगली सुबह जब तक आपकी प्राकृतिक घड़ी आपको जगाए (कोई अलार्म घड़ी नहीं) तब तक सोएं। कई घंटों की पर्याप्त नींद का कर्ज वापस भुगतान करने में कई दिन लग सकते हैं।

दोपहर में एक छोटी झपकी (30 मिनट) नींद का कर्ज चुकाने का एक तरीका है। हालांकि, अधिक देर तक नहीं सोने के लिए सावधान रहें क्योंकि यह एडेनोसिन की

नींद की ड्राइव को कमजोर कर देगा जो दिन की गतिविधि के दौरान बनता है (ऊपर चित्र देखें)।