

नींद चक्र विकार की कुछ समस्याएं

नींद चक्र विकार की कुछ स्थितियां हैं:

1. पहेली: आप सो रहे थे!! नहीं मैं नहीं सो रहा था!!

हम हर समय खराब सोनेवालों को और उनके परिवारों से यह तर्क सुनते हैं। जब कोई व्यक्ति रात की 50% से अधिक रात गहरी नींद के चरण 2 में बिताता है और पूरी तरह से स्टेज 3 कायाकल्प की नींद से बाहर निकलता जाता है, तो उसकी धारणा "मैं सो नहीं रहा था !!" हालांकि, जो लोग देख रहे थे, उन्होंने देखा कि व्यक्ति बहुत अच्छी तरह से सो रहा था और खर्राटे भी ले रहा था। यहां दोनों में से कोई भी गलत नहीं है। ये नींद चक्र की असंगति की बात है- उसे चरण 2 गहरी नींद मिल रही है, लेकिन चरण 3 की कायाकल्प गहरी नींद नहीं पा रहा है।

2. देर से सोने से कायाकल्प की नींद से समय वंचित रहेता है।

अधिकांश चरण 3 कायाकल्प की नींद, प्राकृतिक नींद की पहले आधे भाग में होती है। प्राकृतिक नींद रात 10 बजे से शुबह 7 बजे के दरम्यान होती है। जो व्यक्ति आदतन देर से सोते हैं, वे आराम से गहरी नींद कायाकल्प करने से चूक जाते हैं। इसलिए वे उस समय को याद करते हैं जब शरीर आराम करता है, मरम्मत करता है, और शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को फिर से जीवंत करता है।

3. स्वप्न निद्रा का विकार।

एक स्वस्थ नींद चक्र में स्वप्न (REM) नींद को गहरी नींद के चरणों का पालन करना चाहिए। जब सपने की नींद जल्दी आती है, तो यह आरामदायक नींद के हिसाब से अच्छी स्थिति नहीं है। नींद की शुरुआत से सपना (आरईएम) चरण तक पहुंचने में लगने वाले समय को आरईएम विलंबता कहा जाता है। कम आरईएम विलंबता उन व्यक्तियों में होती है जो नींद से वंचित, उदास होते हैं, या जिनको नार्कोलेप्सी जैसी एक दुर्लभ स्थिति वाला कहा जाता है, जो अत्यधिक दिन की नींद की स्थिति है।