

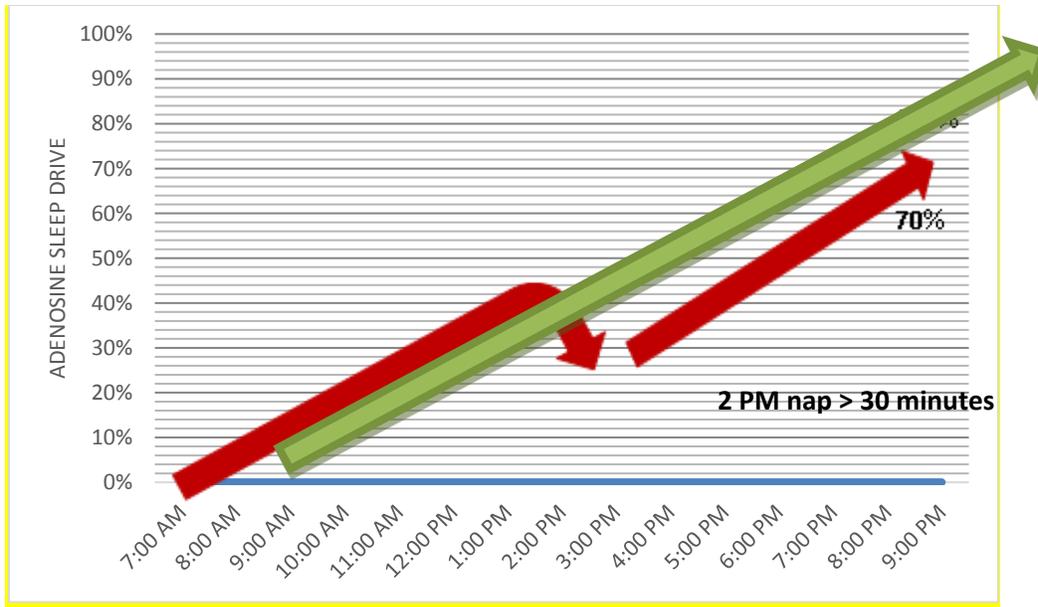
ज्ञान के मोती: स्वस्थ नींद-जागने का चक्र

नींद का विज्ञान हमें इस बात की बहुत जानकारी देता है कि प्रकृति हमारे लिए एक स्वस्थ निद्रा-चक्र कैसे बनाती है। ये ज्ञान हमें स्वस्थ नींद-जागने के व्यवहार की पद्धती स्थापित करने में मदद कर सकता है।

1. जागना एक स्वस्थ नींद-जागने के चक्र में सहज है। एक गहरी कायाकल्प नींद के बाद जागना स्वचालित है। मस्तिष्क को जागृत करने के लिए अलार्म घड़ी की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आपको हर सुबह जागने के लिए अलार्म घड़ी की आवश्यकता होती है, तो यह इंगित करता है कि नींद-जागने का चक्र प्राकृतिक सामंजस्य में नहीं है। वहाँ या तो नींद की कमी है या कायाकल्पवाली गहरी नींद की कमी है।

2. सुबह देर तक जागना खराब नींद का संकेत है। जो व्यक्ति अच्छी तरह से सोते हैं, वे बिस्तर पर ज्यादा देर तक पड़े नहीं रहते या उठने के बारे में सोचते हैं। अच्छी नींद से उत्पन्न जीवन शक्ति उन्हें तुरंत बिस्तर छोड़ने के लिए आज्ञा देती है। जब कोई बच्चा या वयस्क बिस्तर से बाहर निकलने में लंबा समय लेता है, तो यह एक संकेत है कि उन्हें पर्याप्त आरामदायक नींद नहीं मिल रही है। त्वरित गतिविधि के लिए स्वतः जागना एक अच्छा संकेतक है कि नींद आरामदायक और कायाकल्प करने वाली थी।

3. दोपहर की नींद कायाकल्प नींद के लिए एक बुरा खयाल है। 30 मिनट या उससे कम की संक्षिप्त दोपहर की झपकी आमतौर पर रात में बंद इंजन को शुरू करने के लिए एडेनोसिन स्लीप ड्राइव को बाधित नहीं करती है। हालांकि, अगर दोपहर की झपकी 1-2 घंटे की दोपहर की नींद की अवधि को बढ़ाती है, तो एडेनोसिन स्लीप ड्राइव की तीव्रता कम हो जाती है। यह नींद की शुरुआत के साथ हस्तक्षेप करता है। (नीचे दी गई तस्वीर देखें)



दोपहर में नैप और स्लीप ड्राइव

4. ध्यान रखें कि अधिकांश कायाकल्प नींद रात के पहले प्रहर में होती है। इसे समझने के लिए, नींद चक्र बनाम नींद की गुणवत्ता के अनुभाग को नीचे देखें। जो लोग दिन प्रतिदिन रात के 11 बजे के बाद बहुत देर से बिस्तर पर जाते हैं, वे गहरी नींद के समय को फिर से खो देते हैं।

5. कायाकल्प नींद चक्र को कैसे पुनः तैयार करें। सर्केडियन ड्राइव के हार्मोन मेलाटोनिन और होमियोस्टैटिक ड्राइव के एडेनोसिन के बीच का प्राकृतिक सामंजस्य ही एक आरामदायक कायाकल्प नींद का रहस्य है। ध्यान दें कि:

“सुबह उठने का सहज समय ही रात में नींद की शुरुआत को नियंत्रित करता है, न कि किसी को बिस्तर पर ले जाने का समय। यदि आप जल्दी उठते हैं, तो आप अपने आपको स्वाभाविक रूप से जल्दी सोने के लिए तैयार करते हो।”

इसलिए, यदि कोई नींद के चक्र को फिर से जीवंत करने के लिए एक नियमित प्रतिरूप तैयार करना चाहता है, तो पहला कदम सुबह उठने का समय निर्धारित करना है। शुरुआत करने के लिए, 6-7 बजे के बीच जागने के लिए अलार्म घड़ी की मदद लें। सुबह, उज्ज्वल दिन या धूप में कुछ मिनट बिताएं। यह मस्तिष्क में मेलाटोनिन

संश्लेषण को आरंभ करने में मदद करता है। दिन के दौरान दोपहर या अन्य झपकी के रहित पूरे 16-घंटे का दिन सक्रिय रखें। दिन की झपकी नींद एडेनोसाइन ड्राइव को फिर से जीवंत करने का इंजन शुरू करने की प्रक्रिया को कमजोर कर देगी। सोने से एक या दो घंटे पहले डिजिटल उपकरणों से डिस्कनेक्ट हो करके नींद लें। एक किताब पढ़ें या हल्का संगीत सुनें। पूरी नींद की स्थिति होने पर ही रात में बिस्तर पर उतरें। जब आप बिना अलार्म घड़ी सुबह में जागना शुरू करते हैं, तो आप प्राकृतिक नींद-जागने के चक्र को फिर से स्थापित करने के लक्ष्य तक पहुंच जाते हो।



Every morning, praise the Lord!

अलार्म घड़ी बनाम प्राकृतिक जागना

फोटो स्रोत: [Wordpress.com](https://www.wordpress.com)