अनिद्रा और इसकी व्यापकता के प्रकार

अनिद्रा, आरामदायक नींद की कमी है और दुनिया भर में 30% शहरी आबादी को प्रभावित करने वाली सबसे आम शिकायत है। इनमें से, लगभग एक-तिहाई गंभीर चिंता, संकट और दिन की सीमाओं का कारण बनने वाली पर्याप्त अनिद्रा के लिए मदद लेते हैं। युवा स्कूल-जाने वाली और कामकाजी आबादी आमतौर पर नींद की कमी से पीड़ित होती है, जो लगातार रहने पर अनिद्रा का रूप धारण करती है। सौभाग्य से, नींद की कमी से प्रेरित अनिद्रा को व्यवहार चिकित्सा और अच्छी स्वच्छ नींद द्वारा प्रभावी ढंग से उलटाया जा सकता है।

निम्नलिखित समस्याओं में से एक या अधिक होने पर अनिद्रा मौजूद है:

- सोने के लिए सामान्य 30 मिनट से अधिक लंबा समय लगना।
- नींद की गुणवत्ता खराब होना - लगातार जागने के साथ नींद टूटना।
- सुबह जल्दी जागना होता है, इसलिए सोने का औसत समय कम हो जाना।
- नींद की गुणवत्ता असंतोषजनक है, जागने की भावना के साथ अच्छी तरह से आराम नहीं किया गया है।

अनिद्रा की पांच व्यापक श्रेणियां हैं:

1. समायोजन अनिद्रा। यह अनिद्रा का सबसे आम रूप है। इसका अचानक शुरु होना, अल्पकालिक और गंभीर है। यह चिंता, मानसिक पीड़ा और तनाव जैसी जीवन स्थितियों से उत्पन्न होता है। अनिद्रा का यह रूप 15-20% वयस्कों को प्रभावित करता है, जिनमें से अनिद्रा के लगभग दो-तिहाई मामले सामने आते हैं। अपने जीवनकाल में अधिकांश वयस्कों ने कम से कम एक या दो बार इस प्रकार की अनिद्रा का अनुभव किया है। सावधानी का शब्द यह है कि यदि कोई नींद की दवाओं के साथ अनिद्रा के इस रूप का इलाज करने के जाल में पड़ जाता है, तो समस्या लगातार बनी रहती है। अच्छी खबर यह है कि यह, अनिद्रा का सबसे आम प्रकार,

व्यवहार चिकित्सा और स्वच्छ नींद प्रणाली के प्राकृतिक समाधान से अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करता है।

2. बचपन के व्यवहार से अनिद्रा। शिशुओं और बच्चों में अनिद्रा तब होती है जब बच्चा एक क्रिया (रॉकिंग, होल्डिंग), एक वस्तु (एक पसंदीदा कंबल, बोतल पर चूसने वाला अंगूठा, आदि) या एक सेटिंग (माता-पिता के करीब होना) के साथ सोता है। हर माता-पिता जानते हैं कि इस समस्या को कैसे ठीक किया जाए, और बच्चा अंततः अनिद्रा से मुक्त हो जाता है।

3. निहित अनिद्रा। लगभग 1% आबादी इस दुर्लभ संकटग्रस्त अनिद्रा से पीड़ित है, जो परिवारों में चला आता है। यह आजीवन और इलाज के लिए चुनौतीपूर्ण है।

4. नींद की कमी से अनिद्रा। यह अनिद्रा का दूसरा सबसे आम रूप है। यह अनिद्रा अव्यवस्थित नींद की आदतों के कारण होती है, जो लगातार नींद की कमी का कारण बनती है। जैसा कि उम्मीद की जा सकती है, एक दिन में कई घंटे काम करना या व्यस्त सामाजिक जीवन के साथ युवा वयस्कों में इस प्रकार की अनिद्रा अधिक आम है। सौभाग्य से, इस प्रकार की अनिद्रा व्यवहार परिवर्तन और स्वच्छ नींद प्रणाली के प्राकृतिक समाधान से अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करता है।

5. चिकित्सा समस्याओं के साथ जुड़ी हुई अनिद्रा। कई पर्चे वाली दवाएं (नीचे देखें) और चिकित्सा स्थितियां हैं जैसे कि पुरानी दर्द या शारीरिक परेशानी या मानसिक विकार जो अनिद्रा का कारण बनते हैं। इस प्रकार की अनिद्रा के लिए चिकित्सीय हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

अभी, हम अपनी चर्चा और ध्यान को दो सबसे सामान्य प्रकार के अनिद्रा पर केंद्रित करेंगे - नींद की कमी के लिए समायोजन अनिद्रा और अव्यवस्थित नींद की आदतों से अनिद्रा। दोनों प्रकार की अनिद्रा की स्थिति व्यवहार संशोधन और नींद की स्वच्छता की प्राकृतिक चिकित्सा का जवाब देती है। अनिद्रा उपचारों को समझने में सक्षम होने के लिए, नींद के विज्ञान और स्वस्थ नींद बाधित होने के कारणों से परिचित होना आवश्यक है।