

## नींद पर कैफीनयुक्त पेय, शराब और धूम्रपान का प्रभाव



### महान नींद के बाधक

**कैफीन।** हमारे दैनिक जीवन में सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला नशीला पदार्थ कैफीन है। यह 60 से अधिक पौधों में स्वाभाविक रूप से पाया जाता है, जिसमें कॉफी बीन्स, चाय की पत्तियां जैसे कुछ हरी चाय की पत्तियां, चॉकलेट और कोको जैसे परिचित नाम शामिल हैं। कई शीतल पेय और ऊर्जा पेय में कैफीन एक आम योजक है, जिनमें से कुछ पेय में कैफीन की मात्रा हानिकारक स्तर की हो सकती हैं। जब जनसंख्या नींद से वंचित हो जाती है, कैफीन युक्त पेय पदार्थों का उपयोग बढ़ता रहता है। कैफीन की बढ़ी हुई खपत एक दुष्चक्र को स्थापित करता है। एक व्यक्ति को जितना अधिक नींद से वंचित होता है, उतना ही वह जागने के लिए कैफीन पर निर्भर रहता है; और वह जितना अधिक कैफीन का सेवन करता है, उतनी ही अधिक नींद से वंचित हो जाता है।

कैफीन एक उत्तेजक पदार्थ है जो नींद के रासायनिक एडेनोसिन को अवरुद्ध करता है, जिसे मस्तिष्क में स्लीपिंग इंजन शुरू करने का प्रमुख हार्मोन माना जाता है। कैफीन शरीर की टाइमकीपिंग क्षमता में भी हस्तक्षेप करता है। यह नींद की इच्छा को खत्म करने का अच्छा माध्यम है, मस्तिष्क को आश्वस्त करता है कि सोने के लिए पर्याप्त देर होने पर भी यह उतनी देर नहीं हुई है। शरीर को कैफीन की आधी खपत को खत्म करने में लगभग 6 घंटे लगते हैं। इसलिए देर दोपहर में लिया जाने वाला कोई भी कैफीन पदार्थ, प्राकृतिक नींद की तलब को प्रभावित करने वाला है।

**शराब।** रात को सोने से पहले पीने से व्यक्ति को जल्दी नींद आ सकती है, लेकिन अधिक समय तक नहीं। शराब एडेनोसिन उत्पादन बढ़ाती है; हालाँकि, यह नशा जल्दी

से कम हो जाता है और पीने वाले को जागृत रखता है। शराब नींद के चक्र को बदल देती है और गहरी नींद के चरणों को दरगुज़र कर REM नींद में सुलाती है। शराब पीने वाले इसलिए, सपने की स्थिति में अधिक समय बिताते हैं। शराब पीने के बाद सुबह का हैंगओवर इस घटना का कारण है। शराब का मूत्रवर्धक प्रभाव भी बाथरूम के बारबार दौरे से नींद को बाधित करता है। इसके अतिरिक्त, शराब गले की मांसपेशियों को शिथिल कर देता है और श्वास मार्ग को ध्वस्त कर देता है, जिससे खर्चाटे और फेफड़ों से हवा की मुक्त आवागमन में बाधा उत्पन्न होती है।

**धूम्रपान।** निकोटीन सिगरेट और अन्य धूम्रपान उपकरणों में सक्रिय रसायन है। निकोटीन एक उत्तेजक रसायन है। यह हृदय गति बढ़ाता है और सतर्कता की स्थिति बनाता है। ये दोनों सोना मुश्किल कर देते हैं।