

नींद की कमी बनाम अनिद्रा: अंतर को जानें

नींद की कमी और अनिद्रा के बीच अंतर जानना महत्वपूर्ण है। दो स्थितियों वाले व्यक्ति नींद की कमी के समान लक्षणों का अनुभव करते हैं। हालांकि, व्यवहार प्रबंधन का कारण और दृष्टिकोण भिन्न होता है। नींद की कमी बनाम अनिद्रा के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं:

	नींद की कमी (SLEEP DEPRIVATION)	अनिद्रा (INSOMNIA)
मूलभूत कारण	सोने का समय। वहाँ सोने की क्षमता है, लेकिन इसके लिए कोई अवसर नहीं है। कारण लगातार देर रात काम और सामाजिक कार्यक्रम या रात में काम करते हैं। इस स्थिति की तुलना "भोजन की कमी" से हो सकती है जिसमें खाने की क्षमता है, लेकिन भोजन उपलब्ध नहीं है।	सोने के बहुत अवसर हैं, लेकिन सोने की कोई क्षमता नहीं है। इसके कारण चिंता, भय, तनाव और रात में देर से खाना और सुबह देर से जागना जैसी हानिकारक आदतें हैं। इसी कारण सोने और सोते रहने की एक नकारात्मक स्थिति बनाती हैं।
सही समय पर सोएं बिस्तर पर लेटने और नींद की शुरुआत के बीच का औसत समय 20-30 मिनट है। जहाँ नींद अभाव बनाम अनिद्रा है वहाँ ये समय अलग है।	नींद से वंचित व्यक्ति बिस्तर पर आने के कुछ ही मिनटों में बहुत जल्दी सो जाएंगे। बिस्तर में पड़ने और करवट बदलने में समय बर्बाद नहीं होता।	चिंता, तनावपूर्ण विचार, देर रात का भोजन, और सुबह देर से उठना जैसे कारणों से बिस्तर में लेटते ही नींद आने पर प्रभाव पड़ता है। लंबे समय तक बिस्तर में पड़े रहना और करवटें बदलना भी हो सकता है। या तो जब नींद, आती है तो बाधित होती है और पूर्ण आराम नहीं होता।
स्वभावजन्य या अभिवृत्ति में मतभेद	स्वयं या काम के कारण नींद न करना व्यक्ति के दिमाग ने गहरी जड़ें जमा देता है कि नींद समय की बर्बादी है। ऐसे व्यक्ति आमतौर पर दावा करते हैं कि वे अद्वितीय हैं कि उनके लिए हर दिन 4 से 5 घंटे की नींद पर्याप्त हैं। वे अपने दिमाग में एक बड़ी कार्य सूची लेकर सोते हैं कि कल क्या करना है इस भावना से कि आप अगर झपकी भी लेंगे तो आप समय व्यर्थ कर रहे	अच्छी नींद न लेने के बारे में इन व्यक्तियों के मन में गहरा डर और चिंता होती है। अनिद्रा का मस्तिष्क में एक भय होता है। आशंका, भय और नकारात्मक विचार उनके दैनिक जीवन का उपभोग करते हैं। एक अच्छा उदाहरण, "अगर मैं आज रात नहीं सोता हूँ, तो मैं कल कैसे काम करूंगा?" या इससे भी बदतर, "अगर मुझे नींद न आएगी तो मैं अपनी नौकरी खो सकता हूँ।"

	है। यह एक आधुनिक प्रवृत्ति है। नींद का मूल्य समझना है और व्यवहार में बदलाव के लिए उन्हें "आराम और नींद के लिए अलग समय निर्धारित करना चाहिए।"	बिस्तर पर सोने में जितना अधिक समय लगता है, उतना ही नकारात्मक विचारों और चिंता की भीड़ होती है। इन लोगों के लिए समझदार सलाह यह है कि सोने के समय को सीमित कर दें, नींद आने तक बिस्तर पर न पड़ें, नींद की ड्राइव बनाने के लिए दिन में 16 घंटे जागें रहें। अंत में, यदि सामान्य रूप से 30-40 मिनट में नींद नहीं आ रही हो तो बिस्तर से उठ जाएं क्योंकि बिस्तर में पड़े रहना और करवटें बदलना समस्या को और बढ़ा देता है।
--	---	---

नींद की समस्या को ठीक करने के लिए कौन सा व्यवहार या थेरेपी उपयुक्त होगी, यह जानने के लिए उपरोक्त अंतरों से परिचित होना आवश्यक है।