

प्राकृतिक सर्कैडियन लय के साथ सामंजस्य में नींद-जागना चक्र को सामान्य कैसे करें

उपरोक्त सभी ज्ञान को ध्यान में रखते हुए, नींद-जागना चक्र को सामान्य करने पर समझदार दिशानिर्देश इस प्रकार हैं:

1. संचयी नींद ऋण, जिसका भुगतान करना कठिन है उससे बचने के लिए प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद की योजना बनाएं।
2. ध्यान रखें कि इष्टतम नींद की अवधि का एक सही संकेतक जागने की प्रक्रिया का ढांचा है। यदि किसी को जागने के लिए प्रतिदिन एक अलार्म घड़ी की आवश्यकता होती है, तो इसका मतलब होगा कि व्यक्ति नींद से वंचित है। जागने की प्रक्रिया हमेशा उन लोगों के लिए सहज होती है, जिनके पास गुणवत्ता और अवधि दोनों में इष्टतम नींद होती है। अलार्म रखने में कोई बुराई नहीं है, लेकिन ज्यादातर मामलों में, इसे केवल जागने के साधन के रूप में काम लेना चाहिए।
3. सुबह उठने का समय स्वाभाविक रूप से रात में नींद की शुरुआत का समय निर्धारित करता है। अगर कोई सुबह 5 से 7 बजे के बीच उठता है, तो उसके लिए रात 10 - 11 बजे तक सोना आसान होगा। अच्छे स्वास्थ्य के लिए कायाकल्प नींद महत्वपूर्ण है, इसलिए मेलाटोनिन के स्राव के साथ सामंजस्य बनाए रखना एक अच्छा विचार है। पीनियल ग्रंथि द्वारा मेलाटोनिन का स्राव रात 9 बजे से शुरू होता है। डिजिटल उपकरणों और सेलफोन से अलग (डिस्कनेक्ट) हो करके नींद शुरू करने और नींद की तैयारी के लिए यह एक उत्कृष्ट समय होगा। ये उपकरण नीली रोशनी का उत्सर्जन करते हैं जो पीनियल ग्रंथि से मेलाटोनिन के स्राव को रोकता है। डिजिटल साधन और मोबाइल स्क्रीन के लाल / नारंगी सर्कैडियन लाइट ऐप उपलब्ध हैं। ब्लू लाइट अनावरण को कम करने के लिए इन सर्कैडियन स्क्रीन ऐप्स का उपयोग करें।
4. रात 10-11 बजे तक सोने के सक्षम होने के लिए शाम 7-8 बजे तक खाना समाप्त करें। पेट में भोजन मूलभूत तापमान को एक डिग्री तक बढ़ा देता है, और अच्छी गहरी नींद के लिए, मूलभूत तापमान में एक डिग्री की कमी आने की आवश्यकता

होती है। "देर से खाने वालों को गुणवत्ता के साथ-साथ नींद की मात्रा में भी कमी आती है। "

5. संवेदी नींद को बाधित करने वाले बाहरी और आंतरिक कारकों को कम करें। बाहरी अवरोधकों को सबसे अधिक नियंत्रित करना आसान है और इसमें शोर, कृत्रिम चमक, डिजिटल उपकरणों की नीली रोशनी और बातचीत शामिल है। चिंता, तनाव और नकारात्मक विचारों जैसे आंतरिक कारकों को ठीक करना कठिन है, लेकिन समस्या की जागरूकता से समाधान की तलाश करने में मदद मिलती है। ज्यादातर मामलों में, एक "जाने दो" रवैया और सामाजिक समर्थन (सकारात्मक स्पंदन) का निर्माण चिंता और तनाव की स्थिति में मदद करता है। अहंकार और आलोचना का डर, आरामदायक नींद को बर्बाद करने में सबसे महत्वपूर्ण अपराधी हैं।

6. ध्यान दें कि सोने का समय और आराम करने का समय समान नहीं है। आराम करने का समय वह समय होता है जब कोई व्यक्ति सभी बाहरी व्यवधानों को दूर करता है। डिजिटल उपकरणों से बंद होने के बाद, शांति से नींद के लिए 1-2 घंटे लगते हैं।

7. संध्या 7 बजे के बाद एरोबिक व्यायाम नींद के चक्र को बाधित करता है। व्यायाम, उत्तेजक रासायनिक एड्रेनालाईन जारी करता है जो नींद की प्रक्रिया को शुरू करने के लिए एक महत्वपूर्ण रसायन नींद लाने वाले रासायनिक एडेनोसिन को रोकता है।

8. कैफीन एडेनोसिन के प्रभाव को कम करता है जो मस्तिष्क में प्राकृतिक नींद चालक है इसलिए कैफीन नींद का सबसे प्रबल अवरोधक है। कैफीन शरीर में 8 घंटे तक रह सकता है, खासकर जब कोई कॉफी और कैफीनयुक्त सोडा पेय का सेवन करता है। हमेशा अपने पेय पदार्थों की कैफीन की मात्रा की जांच करें और अपने लिए जानकारी करें कि आपकी नींद में क्या खलल करता है। अच्छी आरामदायक नींद के लिए दिन के 2-3 बजे के बाद किसी भी कैफीन युक्त पेय का सेवन न करें।

9. नींद का समय तब शुरू होता है जब कोई बाहरी संकेतों को बंद कर देता है और आंखें बंद कर लेता है। नींद की शुरुआत के लिए आमतौर पर 20-30 मिनट लगते हैं। यदि नींद 30 मिनट के भीतर आने में विफल रहती है, तो किसी को इस कारण पर ध्यान देना चाहिए कि बाहरी या आंतरिक कारक या कुछ दवाएं हो सकती हैं जो

नींद में बाधा डाल रही है। (नींद के बारे में अधिक जानकारी के लिए, नींद के खंड की जांच करें)।