

हमें कितनी नींद चाहिए?

जैसे जैसे उम्र बढ़ती है, मनुष्यों की नींद की ज़रूरतें कम हो जाती हैं :

नवजात से 1 वर्ष	12-17 घंटे
1 से 5 साल की उम्र	10-14 घंटे
6 से 13 साल की उम्र	9-11 घंटे
14 से 17 साल की उम्र	8-10 घंटे
18 से 65 साल की उम्र	7-8 घंटे
65 साल और अधिक उम्र	6-7 घंटे

इष्टतम स्वास्थ्य के लिए, अधिकांश वयस्कों को प्रत्येक रात कम से कम सात घंटे लगातार नींद की आवश्यकता होती है। मतलब, जागृत अवस्था के प्रत्येक घंटे के लिए 20-30 मिनट की आरामदायक नींद ज़रूरी है। इसलिए दिन के 16 घंटे जागने के लिए रात में कुल 7-8 घंटे की नींद चाहिए। ये एक दिशानिर्देश हैं, पर दिन में 5-6 घंटे की नींद पर्याप्त के दावा करने वाले कुछ असाधारण मामले भी होते हैं। यदि आप अगले दिन अच्छी तरह आरामदायक ओर ताजा अनुभव करते हैं, थके हुए नहीं हैं, चिड़चिड़े नहीं हैं, या नींद नहीं आ रही है, तो आप के सोने की मात्रा ठीक हैं। मन और शरीर, नींद की पर्याप्तता के सर्वश्रेष्ठ न्यायाधीश और बैरोमीटर हैं। बहरहाल, कई अनुसंधान इस बात का समर्थन करते हैं कि एक रात में 6 घंटे से कम की नींद की आदत स्ट्रोक (आघात) और दिल के दौरे के जोखिम को बढ़ा सकती है।