

आपको नींद की कमी है यह आप कैसे जानेंगे?

नींद की कमी से नींद का खाता खराब हो जाता है। यह नींद की वो अवधि है जो आवश्यक आदर्श नींद की अवधि और व्यक्ति सच में नींद लेता है के बीच का अंतर है। आदर्श नींद की अवधि वयस्कों में भिन्न होती है और 7-9 घंटे तक हो सकती है। नींद की कमी को आंकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि एक व्यक्ति न कि कितने घंटे सोता है लेकिन दिन के दौरान कोई व्यक्ति कैसा महसूस करता है और कैसे व्यवहार करता है। लंबे समय तक नींद ऋण मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कार्यों को बाधित करता है:

अल्पकालिक नींद ऋण (कुछ दिन) के लक्षण

- दिन में झपकी / नींद आना
- स्मृति क्षीण होना
- चिड़चिड़ापन, क्रोध, झगड़ा (शत्रुता)
- कम प्रतिक्रिया समय-एक वाहन चलाने में त्रुटि, ऑपरेटिंग मशीनरी दुर्घटनाओं के लिए अग्रणी
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता

लंबे समय तक सोने का कर्ज (ऋण)

- अनिद्रा - नींद के पर्याप्त अवसर होने पर भी सोने में असमर्थता
- लगातार जुकाम और संक्रमण के साथ कमजोर प्रतिरक्षा
- अस्थमा के हमलों, दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है
- जानलेवा दुर्घटनाओं में शामिल होना
- इंसुलिन प्रतिरोध रोग जैसे की मोटापा, उपापचयी सिंड्रोम (पूर्व-मधुमेह), और टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय की अनियमितता और हृदय रोग

महामारी विज्ञान के अध्ययन से पता चलता है कि छह घंटे से कम की नींद की अवधि हृदय रोग और स्ट्रोक से मृत्यु का खतरा बढ़ाती है।