

नींद को फिर से जीवंत करने के लिए प्राकृतिक उपाय

हर दिन नींद को फिर से जीवंत करना किसी भी मानव की इच्छा सूची में सबसे ऊपर है। आरामदायक नींद का अभाव शहरवासियों के बीच एक वैश्विक महामारी है। नींद की लगातार कमी (अनिद्रा) जीवन की गुणवत्ता और भलाई की भावना को कम करती है। यह मनोदशा को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है, कार्यक्षमता को कम करता है, और चोट और दुर्घटनाओं के जोखिम को बढ़ाता है। यह भी ऊपर उल्लिखित महत्वपूर्ण दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं की ओर ले जाता है।

एक विस्तारित अवधि में आरामदायक नींद की कमी से व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बाधित करने से पहले अनिद्रा को दूर करने के लिए कदम उठाने के लिए सचेत होना चाहिए। कायाकल्प नींद को पुनः प्राप्त करने के लिए तीन आवश्यक रणनीतियों की आवश्यकता होती है:

1. 24 घंटे के सर्कैडियन स्लीप-वेक चक्र को सामान्य करें
2. एक स्वस्थ मनोवृत्ति और व्यवहार आराम की नींद की ओर प्रेरित करें
3. अच्छी नींद स्वास्थ्य विज्ञान का अभ्यास करें

24-घंटे के सर्कैडियन स्लीप-वेक चक्र को सामान्य करें

नींद एक महत्वपूर्ण जैविक प्रक्रिया है जिसे दैनिक गतिविधि के दौरान उत्पन्न रासायनिक एडेनोसिन द्वारा नियंत्रित किया जाता है और प्राकृतिक प्रकाश की प्रतिक्रिया से मस्तिष्क में नींद के हार्मोन मेलाटोनिन का उत्पन्न किया जाता है। ऊपर उल्लिखित प्राकृतिक नींद के विज्ञान से सबक लेते हुए, नींद-जागने के चक्र को सामान्य बनाने के लिए समझदार दिशानिर्देश निम्नानुसार हैं:

- **अपने दैनिक 24 घंटे के कार्यक्रम में सोने के लिए 7-8 घंटे अलग रखें।** आराम से कायाकल्प करने वाली नींद जीवन की सबसे महत्वपूर्ण गतिविधि है। ध्यान रखें कि नींद की कमी कार्यक्षमता को कम कर देगी और अंततः आपको और अधिक कठिन समस्या की ओर ले जाएगी - अनिद्रा।

- **एक निश्चित जागने का समय रखें।** विना अलार्म घड़ी स्वतः जागना एक आरामदायक गहरी नींद का सही संकेतक है। सुबह उठने के लिए अलार्म घड़ी की लगातार आवश्यकता स्वस्थ गहरी नींद की कमी दर्शाती है। अलार्म रखने से कोई

नुकसान नहीं है, लेकिन ज्यादातर दिनों में, इसे बैकअप उपकरण के रूप में काम करना चाहिए।

- **सुबह उठने का समय रात में निश्चित नींद का समय निर्धारित करता है।** यदि आप सुबह 6-7 बजे तक जागते हैं, तो रात 10-11 बजे तक सो जाना स्वाभाविक होगा। जैसा कि ऊपर बताया गया है, गहरी कायाकल्प नींद नींद के पहले आधे भाग में होती है। सामान्य मानव जैविक नींद रात 10 बजे से सुबह 7 बजे तक है। इसलिए देर रात या बीती आधी रात को सोना आपको गहरी कायाकल्प नींद को फिर से चुरा लेती है।

- दिन की गतिविधियों को समेटना गहरी नींद में मदद करता है। नींद हार्मोन मेलाटोनिन साव रात 9 बजे से शुरू होता है (नीचे सर्कैडियन चक्र की तस्वीर देखें)। यह मोबाइल फोन सहित डिजिटल उपकरणों से मुक्त हो नींद की तैयारी या नींद शुरू करने के लिए एक उत्कृष्ट समय है।

- **10-11 बजे तक सोने के लिए सक्षम होने के लिए 8 बजे तक खाने की समाप्ति।** पेट में भोजन एक डिग्री तक शरीर के मुख्य तापमान को बढ़ाता है, रक्त को पाचन तंत्र में स्थानांतरित करता है (आयुर्वेद में जठर अग्नि कहा जाता है) । गहरी कायाकल्प नींद के लिए, कोर तापमान में एक डिग्री की कमी आनी चाहिए। इसलिए देर से खाने वाले हमेशा अपर्याप्त सोते हैं।

- **सुबह के प्रकाश संकेतों के साथ मेलाटोनिन संश्लेषण को बढ़ावा दें।** नींद के हार्मोन मेलाटोनिन सूरज की रोशनी या उज्ज्वल दिन के प्रकाश के संपर्क में सुबह मस्तिष्क की पीनियल ग्रंथि में संश्लेषित हो जाता है। देर से जागना और सुबह के समय घर के अंदर रहने से नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले मेलाटोनिन साव कम हो जाता है। सुबह के प्राकृतिक प्रकाश संकेतों से मनोदशा-उन्नत करने वाले पदार्थ सेरोटोनिन और मेलाटोनिन दोनों, मस्तिष्क की पीनियल ग्रंथि में संश्लेषित होते हैं। दुनिया के भौगोलिक क्षेत्रों में जहां धूप कम होती है, वहां अवसाद और आत्महत्या

अधिक आम है। अनिद्रा और अवसाद परस्पर संबंधित समस्याएं हैं, और एक दूसरे के पूरक हैं।

सर्कैडियन स्लीप साइकल



आरामदायक निद्रा के लिए व्यवहार और दृष्टिकोण बदलना आवश्यक है और यह जानना ज़रूरी है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए निद्रा का अत्यंत महत्व है।

इन दिशानिर्देशों पर विचार करें जो आरामदायक निद्रा में सहायक होंगे:

- समय रहते अपने निश्चय के प्रति निष्ठावान रहें। इस बात की परवाह ना करो कि आपको एक रात को कितनी नींद आती है। यह अभ्यास एक स्थिर और मजबूत नींद स्वरूप स्थापित करने में मदद करता है। अगली रात आंखे घेरकर शरीर अपने आप पहले रात की नींद आपूर्ति को संभालेगा।

• **सोने से पहले मन को हल्का कर दें।** अपनी समस्याओं को हल करें, अपने संघर्षों को हल करें, और बिस्तर पर जाने से एक या दो घंटे पहले अपनी टू-डू सूची का ध्यान रखें। सोने के लिए सबसे बड़ी बाधा दिमाग में तेज और बहुत सारे विचारों के साथ बिस्तर पर जाना है, योजनाओं के बारे में सोचना और सभी समस्याओं को हल के बारे में सोचते रहना है।

• **सोते नहीं तो उसी समय बिस्तर से उठ जाना।** सोते समय आँखें बंद करने और नींद के बीच का औसत समय 20-30 मिनट है। यदि आप एक घंटे या उससे अधिक समय के लिए करवटें बदल रहे हैं, तो बिस्तर से बाहर निकल कुछ ऐसी गतिविधि करना बेहतर है, जो आपके मन और दिमाग को हल्का करें जैसे कि किताब पढ़ना (कंप्यूटर पर नहीं जो नीली रोशनी का उत्सर्जन करती है, लेकिन एक पेपर बुक) सुगम संगीत सुनना, विश्राम अभ्यास करना, या सांस पर ध्यान देते मेडीटेशन ध्यान लगाएं। आँखें नींद से पूरी तरह घेरने पर ही बिस्तर पर लौटें। नींद के बिना लंबे समय तक बिस्तर पर रहना भी चिंताजनक है।

• **नींद न आने के बारे में नकारात्मक विचारों को त्यागें।** अनिद्रा से पीड़ित लोग नींद न आने के परिणामों को लेकर चिंतित और आशंकित रहते हैं। यह देखना उनकी सामान्य आदत है कि वे कितने घंटे सोए हैं या नहीं सोए हैं। आपको आश्चर्य होगा कि एक या दो रात के लिए खराब नींद के बावजूद, आप अपनी दिनचर्या ठीक कर सकते हैं। ऐसे नकारात्मक विचार, खराब नींद के परिणाम से अधिक दुख देते हैं। एक बार जब आप ऐसे व्यर्थ रवैये से निपट लेते हैं और अनिद्रा का डटकर सामना करते हैं, तो चीजें तेजी से ठीक हो जाती हैं।

• **दोपहर के समय 30 मिनट से अधिक लंबी नींद नहीं हो।** जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, दोपहर की झपकी एडेनोसिन स्लीप ड्राइव को कमजोर करती है, जो नींद की शुरुआत की प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण है।

• **सोने के प्रयोजनों के लिए ही बिस्तर रखें।** मानव मन को मनोवैज्ञानिक रूप से बिस्तर को सोने की जगह के रूप में सोचने के लिए प्रोग्राम किया जाता है। जब आप टेलीविज़न देखना, ई-मेल का जवाब देना या बिस्तर में भोजन करना जैसी

गतिविधियाँ करते हैं, तो आप बिस्तर के अपने अवचेतन कार्यक्रम को नींद की जगह होने का भ्रम दे रहे हैं।

- **नींद पर प्रतिबंध लगाने की कोशिश करना।** अनिद्रा का प्रबंधन करने का एक शानदार तरीका नींद प्रतिबंध है। इसका मतलब है नींद आते हुए भी देर तक अपने आप को बिस्तर पर ले जाने से रोकना। यह प्रस्ताव करें कि कम समय बिस्तर में रहना, लंबे समय तक, करवटें बदलते रहना, चिंता करना और नींद के बारे में सोचते रहने से बेहतर काम करता है।

अच्छी नींद आरोग्यशास्त्र का अभ्यास करें

नींद का स्वास्थ्य विज्ञान बदलती जीवन शैली के बारे में है, जो नींद में बाधा डालता है। खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों, सामाजिक जीवन, नींद के वातावरण आदि के बारे में लंबे समय तक चलने वाली आदतों को बदलने के लिए धैर्य और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। उपरोक्त दो रणनीतियों के अलावा, नींद की स्वस्थ प्रणाली के माध्यम से जीवन शैली में बदलाव नींद को बढ़ावा देने के लिए एक लंबा रास्ता तय करता है।

- **कैफीन का सेवन सीमित करें।** जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, कैफीन एक उत्तेजक पदार्थ है और सोने के लिए एक महत्वपूर्ण निवारक है। कैफीन का असर घंटों तक प्रभावित करता है, इसलिए 3-4 बजे के बाद कैफीन युक्त पेय नहीं पीना बेहतर है।
- **शराब सीमित करें।** जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, शराब आपको जल्दी से सुलाता है, लेकिन नींद की गुणवत्ता खराब है और ताज़ा नहीं है। यदि आपको अनिद्रा है, तो शाम को पीने से बचें या नींद की सहायता के रूप में शराब पीने के जाल में ना फंसे।

- **शाम 7 बजे के बाद जोरदार शारीरिक गतिविधि और व्यायाम में लिप्त न हों।** सुबह में शारीरिक गतिविधि और जोरदार व्यायाम एडेनोसिन के स्तर को बढ़ाकर नींद की शुरुआत के समय में सुधार करता है। हालांकि, शाम 7 बजे के बाद, व्यायाम एड्रेनालाईन के स्तर में वृद्धि को प्रेरित करता है जो एडेनोसिन प्रभाव को रोकता है। रात के खाने के बाद टहलने जैसा हल्का व्यायाम सोने से पहले अच्छा होता है।

• **रात 8 बजे के बाद खाने से बचें।** सोने के समय से कम से कम 3 घंटे पहले खाएं, और घने या वसायुक्त भोजन से बचें। ये लंबे समय तक पेट में रहते हैं और एसिड रिफ्लक्स और ब्लोटिंग का कारण बनते हैं, जिससे नींद में बाधा आती है। देर से खाने से कोर तापमान (जठर अग्नि) भी बढ़ता है, जो गहरी नींद में हस्तक्षेप करता है।

• **सुबह सूरज की रोशनी या प्राकृतिक रोशनी के लिए पर्याप्त संपर्क सुनिश्चित करें।** यह नींद हार्मोन मेलाटोनिन के उत्पादन को बढ़ाता है, जो गहरी नींद को फिर से जीवंत करने के लिए महत्वपूर्ण है।

• **सोने के समय से कम से कम 1-2 घंटे पहले नीली रोशनी के संपर्क में आने से बचें।** सेल फोन, कंप्यूटर और अन्य स्क्रीन से ब्लू लाइट का संपर्क मस्तिष्क में स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन की रिहाई को रोकता है। मेलाटोनिन एक गहरी कायाकल्प नींद के लिए महत्वपूर्ण हार्मोन है।

• **एक नियमित आराम करने वाली दिनचर्या स्थापित करें।** एक मुद्रित पुस्तक या पत्रिका पढ़ें, आरामदायक संगीत सुनें, या मस्तिष्क को शांत करने के लिए जप या ध्यान करें।

• **सोने से पहले भावनात्मक रूप से परेशान बातचीत और टकराव से बचें।** यह एक रात की अच्छी नींद को संरक्षित करने के लिए संघर्ष की स्थितियों से बाहर निकलने में मदद करता है।

• **नींद का वातावरण आरामदायक और सुखद रखें।** एक आरामदायक बिस्तर पर हल्के रंग की चदर (बेड लिनन) हो, कमरा कम रोशनीदार या अंधेरे समान हो और कमरे का तापमान कम रखें।

**Keep the bedroom
dark, quiet, and
at a comfortable
temperature**

