नींद को फिर से जीवंत करने के लिए प्राकृतिक उपाय

विषय - सूची

1. कायाकल्प नींद: जीवन की एक आवश्यकता

2. नींद की कमी बनाम अनिद्रा: अंतर को जानें

3. हमें कितनी नींद चाहिए?

4. अनिद्रा और इसके प्रसार के प्रकार

5. नेचुरल स्लीप-वेक साइकल की केमिस्ट्री

6. द नैचुरल स्लीप-वेक साइकिल

7. मोती: हेल्दी स्लीप-वेक साइकिल

8. द साइंस: स्लीप साइकल वर्सस स्लीप क्वालिटी

9. नींद चक्र विकार की कुछ समस्याएं

10. आप कैसे जानते हैं कि क्या आपको नींद की कमी है?

11. नींद की कमी के ऋण को कैसे संभाले?

12. नींद की कमी के साथ जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएं

13. मेडिकल ड्रग्स जो कायाकल्प करने वाली नींद के साथ हस्तक्षेप कर सकते हैं

14. नींद पर कैफीनयुक्त पेय, शराब और धूम्रपान का प्रभाव

15. महिलाओं के रजोनिवृत्ति नींद विकार

16. समय क्षेत्र यात्रा-जेटलैग नींद विकार

17. नींद और स्वास्थ्य पर नाइट शिफ्ट के काम का प्रभाव

18. नींद पर उम्र बढ़ने के प्रभाव

19. नींद को फिर से जीवंत करने के लिए प्राकृतिक उपाय

A. 24-घंटे की सर्केडियन स्लीप-वेक साइकिल को सामान्य करें

B. एक स्वस्थ मनोवृत्ति और व्यवहार आराम की नींद की ओर प्रेरित करें

C. अच्छी नींद स्वच्छता का अभ्यास करें

20. क्या नींद की दवाइयां अनिद्रा का समाधान हैं?

21. निष्कर्ष

"नींद एक सुनहरी श्रृंखला है जो स्वास्थ्य और शरीर को एक साथ बांधती है।"

- थॉमस डेकर (अंग्रेजी नाट्यकार, 1572-1632)

कायाकल्प करने वाली नींद: जीवन की एक आवश्यकता

अधिकांश वयस्कों के लिए, एक स्वस्थ दिमाग और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक नींद की मात्रा प्रत्येक रात सात से आठ घंटे होती है। गहरी निर्बाध नींद, जिसे कायाकल्प नींद कहा जाता है, स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना अच्छा भोजन और पानी। नींद वह कीमती समय होता है, जिसके दौरान शरीर अगले दिन की चुनौतियों के लिए खुद को विश्राम, मरम्मत और रिचार्ज करता है। मनुष्य अपने जीवन का एक तिहाई समय सोते हैं (24 घंटे के 7-8 घंटे), और प्रकृति ने एक अच्छे कारण के लिए डिज़ाइन किया है। अच्छी जीवंत नींद जीवन में उन हर व्यक्ति के लिए लक्ष्य बढ़ाने वाला है, फिर चाहे वह बौद्धिक, एथलेटिक, कलात्मक या रचनात्मक हो। इस ज्ञान के बावजूद, कई व्यक्ति नींद से वंचित होने के जाल में पड़ जाते हैं। वे आधुनिक आर्थिक और डिजिटल क्रांति द्वारा स्थापित प्रतिस्पर्धी भूलभुलैया में

आगे बढ़ने के लिए अनगिनत घंटे जागते हैं। नींद की कमी वर्तमान समय की एक बड़ी महामारी है। यह मोटापे की महामारी के साथ साथ टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग, और कैंसर जैसी महामारीयो से परस्पर पैर की अंगुलीयों की तरह संकलित है।

आधुनिक शहरी समाजों में प्रचलित संस्कृति यह है कि सोने का समय व्यर्थ समय के बराबर है। कॉलेज के छात्रों और कॉरपोरेट भागदौड करनेवालों के लिए बिना वजह के घंटों के काम और देर रात की सामाजिक गतिविधियाँ सम्मान का बिल्ला बन गई हैं। कई निगमों में अच्छा काम नैतिकता के लिए एक शर्त है जो काम से जुड़े कर्मचारी के साथ डिजिटल रूप से 24/7 जुड़ा रहता है। कॉर्पोरेट जगत में 18 घंटे काम करना एक सामान्य सा नियम हो गया है। हालांकि, विज्ञान, यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि नींद की कमी अंततः उत्पादकता और रचनात्मकता को नुकसान पहुंचाती है। इस घटना के लिए "प्रस्तुतिकरण" एक नया शब्द है। इसका मतलब है कि कर्मचारी शारीरिक रूप से काम पर मौजूद है, लेकिन अपनी वास्तविक क्षमता से कम पूरा कर रहा है। कॉर्पोरेट दुनिया को धीरे-धीरे इस बात का अहसास हुआ है और उम्मीद है कि वो कार्य-जीवन संतुलन की संस्कृति को बढ़ावा देगी।

वैश्विक समुदाय को इस बात से अवगत कराना होगा कि युवा पीढ़ी द्वारा कम निद्रा की नई संस्कृति औऱ व्यवसायिक समुदाय द्वारा बनाई गई ये जीवनशैली स्वास्थ्य, उत्पादकता और समाज की आर्थिक प्रगति के लिए खतरा है। लंबे समय तक नींद की कमी अंततः एक व्यक्ति को निद्रा की ऐसी बीमारी की स्थिति में फंसा देती है जिसे अनिद्रा कहा जाता है। शहरवासियों में नींद की कमी और अनिद्रा की वर्तमान महामारी के तीन महत्वपूर्ण कारण हैं:

1. नींद के लिए कम अवसर से नींद की कमी। यह या तो जानबूझकर लगाया गया या कार्य प्रणाली से हो सकता है। नींद की कमी का अंतिम परिणाम अनिद्रा की बीमारी की स्थिति है।

2. नींद या अनिद्रा की अक्षमता। सबसे आम कारण तनाव, चिंता और कार्य, परिवार या सामाजिक स्थितियों से उत्पन्न होने वाला डर है। व्यक्ति नींद के लिए बेताब है, लेकिन यह उसकी पहुंच में नहीं है।

3. एक असंतुलित जीवन शैली। जो आदतें और व्यवहार स्वस्थ नींद को बाधित करते हैं, जैसे कि लगातार देर रात का सामाजिककरण, रात 8 बजे के बाद देर से खाना और सुबह देर से उठना।

अनिद्रा के कुछ एक रोग कारण हैं, जिनके बारे में यहां चर्चा नहीं की जाएगी, क्योंकि इन्हें विशिष्ट चिकित्सीय हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है। हम यह चर्चा मानव व्यवहार से उत्पन्न नींद की कमी और अनिद्रा की वर्तमान महामारी पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जो प्रकृति के आदर्श के खिलाफ चलती है। वर्तमान में अनिद्रा के ज्यादातर मामलों का कारण शहरी आबादी है।

बड़ी खबर यह है कि जागरूकता और अपने आप में कारण का ज्ञान अनिद्रा के इलाज की रणनीतियों को तैयार करने में मदद करेगा। चिकित्सा पेशे में स्थायी ज्ञान:

"दवा में, हमें एक प्रभावी इलाज और रोकथाम खोजने में सक्षम होने के लिए बीमारी का कारण जानना चाहिए।" - एविसेना (फारसी चिकित्सक, 980-1037)

इस स्थायी ज्ञान को ध्यान में रखते हुए, वर्तमान चर्चा निम्न मुद्दो पर केंद्रित होगी:

- नींद न आना बनाम अनिद्रा: फर्क जानिए
- शहरी आबादी को प्रभावित करने वाले सामान्य अनिद्रा प्रकार
- प्राकृतिक नींद का विज्ञान और नींद कैसे बाधित होती है
- प्राकृतिक नींद चक्र और वह कायाकल्प नींद से कैसे संबंधित है
- नींद की कमी और सामान्य अनिद्रा विकारों को दूर करने के लिए प्राकृतिक समाधान

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 है। 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 वहां ये समय अलग है।	नींद से वंचित व्यक्ति बिस्तर पर आने के कुछ ही मिनटों में बहुत जल्दी सो जाएंगे। बिस्तर में पडने 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 पडता है। लंबे समय तक बिस्तर में पडे 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 नें गहरी ज़डें जमा देता है कि नींद समय की बर्बादी है। ऐसे व्यक्ति आमतौर पर दावा करते हैं कि वे अद्वितीय हैं कि उनके लिऐ हर दिन 4 से 5 घंटे की नींद पर्याप्त हैं। वे अपने दिमाग में एक बड़ी कार्य सूची लेकर सोते है 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 हैं। आशंका, भय और नकारात्मक विचार उनके दैनिक जीवन का उपभोग करते हैं। एक अच्छा उदाहरण, "अगर मैं आज रात नहीं सोता हूं, तो मैं कल कैसे काम करूंगा?" या इससे भी बदतर, “अगर मुधे नींद न आएगी तो मैं अपनी नौकरी खो सकता हूं।“

	है। यह एक आधुनिक प्रवृति 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 क्यों कि बिस्तर में पडे 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।

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 ज़रुरी 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 पर्याप्ति 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 है कि एक रात में 6 घंटे से कम की नींद की आदत स्ट्रोक (आघात) और दिल के दौरे के जोखिम को बढ़ा सकती है।

अनिद्रा और इसकी व्यापकता के प्रकार

अनिद्रा, आरामदायक नींद की कमी है और दुनिया भर में 30% शहरी आबादी को प्रभावित करने वाली सबसे आम शिकायत है। इनमें से, लगभग एक-तिहाई गंभीर चिंता, संकट और दिन की सीमाओं का कारण बनने वाली पर्याप्त अनिद्रा के लिए मदद लेते हैं। युवा स्कूल-जाने वाली और कामकाजी आबादी आमतौर पर नींद की कमी से पीड़ित होती है, जो लगातार रहने पर अनिद्रा का रूप धारण करती है। सौभाग्य से, नींद की कमी से प्रेरित अनिद्रा को व्यवहार चिकित्सा और अच्छी स्वच्छ नींद द्वारा प्रभावी ढंग से उलटाया जा सकता है।

निम्नलिखित समस्याओं में से एक या अधिक होने पर अनिद्रा मौजूद है:

- सोने के लिए सामान्य 30 मिनट से अधिक लंबा समय लगना।
- नींद की गुणवत्ता खराब होना - लगातार जागने के साथ नींद टूटना।
- सुबह जल्दी जागना होता है, इसलिए सोने का औसत समय कम हो जाना।
- नींद की गुणवत्ता असंतोषजनक है, जागने की भावना के साथ अच्छी तरह से आराम नहीं किया गया है।

अनिद्रा की पांच व्यापक श्रेणियां हैं:

1. समायोजन अनिद्रा। यह अनिद्रा का सबसे आम रूप है। इसका अचानक शुरु होना, अल्पकालिक और गंभीर है। यह चिंता, मानसिक पीड़ा और तनाव जैसी जीवन स्थितियों से उत्पन्न होता है। अनिद्रा का यह रूप 15-20% वयस्कों को प्रभावित करता है, जिनमें से अनिद्रा के लगभग दो-तिहाई मामले सामने आते हैं। अपने

जीवनकाल में अधिकांश वयस्कों ने कम से कम एक या दो बार इस प्रकार की अनिद्रा का अनुभव किया है। सावधानी का शब्द यह है कि यदि कोई नींद की दवाओं के साथ अनिद्रा के इस रूप का इलाज करने के जाल में पड़ जाता है, तो समस्या लगातार बनी रहती है। अच्छी खबर यह है कि यह, अनिद्रा का सबसे आम प्रकार, व्यवहार चिकित्सा और स्वच्छ नींद प्रणाली के प्राकृतिक समाधान से अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करता है।

2. बचपन के व्यवहार से अनिद्रा। शिशुओं और बच्चों में अनिद्रा तब होती है जब बच्चा एक क्रिया (रॉकिंग, होल्डिंग), एक वस्तु (एक पसंदीदा कंबल, बोतल पर चूसने वाला अंगूठा, आदि) या एक सेटिंग (माता-पिता के करीब होना) के साथ सोता है। हर माता-पिता जानते हैं कि इस समस्या को कैसे ठीक किया जाए, और बच्चा अंततः अनिद्रा से मुक्त हो जाता है।

3. निहित अनिद्रा। लगभग 1% आबादी इस दुर्लभ संकटग्रस्त अनिद्रा से पीड़ित है, जो परिवारों में चला आता है। यह आजीवन और इलाज के लिए चुनौतीपूर्ण है।

4. नींद की कमी से अनिद्रा। यह अनिद्रा का दूसरा सबसे आम रूप है। यह अनिद्रा अव्यवस्थित नींद की आदतों के कारण होती है, जो लगातार नींद की कमी का कारण बनती है। जैसा कि उम्मीद की जा सकती है, एक दिन में कई घंटे काम करना या व्यस्त सामाजिक जीवन के साथ युवा वयस्कों में इस प्रकार की अनिद्रा अधिक आम है। सौभाग्य से, इस प्रकार की अनिद्रा व्यवहार परिवर्तन और स्वच्छ नींद प्रणाली के प्राकृतिक समाधान से अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करता है।

5. चिकित्सा समस्याओं के साथ जुड़ी हुइ अनिद्रा। कई पर्चे वाली दवाएं (नीचे देखें) और चिकित्सा स्थितियां हैं जैसे कि पुरानी दर्द या शारीरिक परेशानी या मानसिक विकार जो अनिद्रा का कारण बनते हैं। इस प्रकार की अनिद्रा के लिए चिकित्सीय हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

अभी, हम अपनी चर्चा और ध्यान को दो सबसे सामान्य प्रकार के अनिद्रा पर केंद्रित करेंगे - नींद की कमी के लिए समायोजन अनिद्रा और अव्यवस्थित नींद की आदतों

से अनिद्रा। दोनों प्रकार की अनिद्रा की स्थिति व्यवहार संशोधन और नींद की स्वच्छता की प्राकृतिक चिकित्सा का जवाब देती है। अनिद्रा उपचारों को समझने में सक्षम होने के लिए, नींद के विज्ञान और स्वस्थ नींद बाधित होने के कारणों से परिचित होना आवश्यक है।

प्राकृतिक स्लीप-वेक साइकल की केमिस्ट्री

शरीर में दो प्रणालियाँ हैं जो मानव के नींद-जागने के चक्र की दैनिक लय को चलाती हैं:

1. होमियोस्टैटिक स्लीप ड्राइव (स्लीप एस कहा जाता है)

2. सर्कैडियन रिदम स्लीप ड्राइव (स्लीप सी कहा जाता है)

दोनों नींद सिस्टम प्राकृतिक दिन और रात के चक्र के साथ मिलकर स्लीप-वेक (नींद-जागने) के चक्र का एक नियमित प्रतिरुप स्थापित करने के लिए एक साथ काम करते हैं।

ब्रेन क्लॉक: सनलाइट सेरो[illegible] के संश्[illegible]तेजित करता है।

1. होमियोस्टैटिक स्लीप ड्राइव या स्लीप एस। शरीर में एक जन्मजात ड्राइव है जिसे नींद करने के लिए होमियोस्टैटिक ड्राइव कहा जाता है। यह अभियान दिन की गतिविधि के दौरान निर्मित होता है और सोने के घंटों के दौरान कम हो जाता है। रासायनिक पदार्थ एडेनोसिन इस स्लीप ड्राइव को नियंत्रित करता है। एडेनोसिन शरीर में ऊर्जा उत्पादन का एक उपोत्पादन है, इसलिए जागृत अवस्था की शारीरिक गतिविधि एडेनोसिन को बढ़ाती है। दिन के दौरान शारीरिक गतिविधि का अभाव एक स्वस्थ

नींद ड्राइव के लिए इष्टतम एडेनोसिन स्तर का निर्माण नहीं कर पाता। जैसा कि हम लंबे समय तक और सक्रिय रहते हैं, एडेनोसिन का स्तर अधिक होगा, जिससे नींद आती है। दोपहर की झपकी, जो 30 मिनट से अधिक समय तक रहती है, और जब दिन के दौरान शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है, होमियोस्टेटिक स्लीप ड्राइव कम हो जाती है।

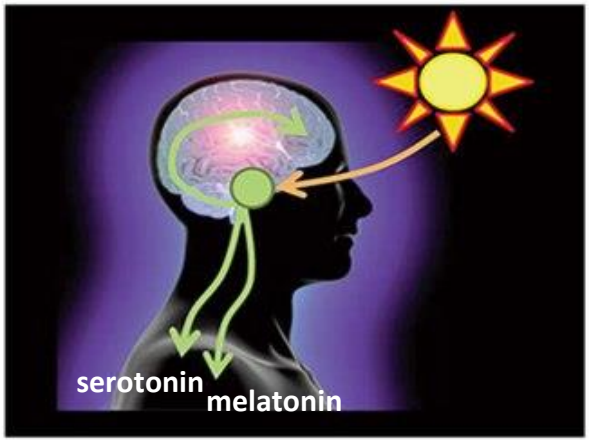
2. सर्कैडियन रिदम स्लीप ड्राइव या स्लीप सी। सूर्य के प्रकाश या प्रकाशित दिन के उजाले और रात के अंधेरे में जैविक सर्कैडियन 24 घंटे की लय बनाते हैं। पौधों और सबसे नन्हे जीवों जैसे की बैक्टीरिया से लेकर इंसानों जैसे जटिल जीवों तक, प्रत्येक ने जीवित रहने के लिए प्राकृतिक व्यवहार निर्धारित किए हैं। इन व्यवहारों को सर्कैडियन लय द्वारा नियंत्रित किया जाता है (circa का मतलब है चक्र, और *dien* दिन का संकेत है)। सर्कैडियन लय मस्तिष्क में स्थित मास्टर घड़ी के नियंत्रण में हैं। मस्तिष्क की घड़ी प्रतिदिन प्रकाश और अंधेरे के 24 घंटे के चक्र में खुद को पुनः तैयार करती है। यह मनुष्यों सहित सभी स्तनधारियों में जीवित रहने के तीन व्यवहार चक्रों को नियंत्रित करता है:

- नींद - जागना चक्र
- उपवास - भक्षण चक्र
- गतिविधि - विश्राम चक्र

“नींद - जागना (स्लीप-वेक) चक्र मूलभूत अस्तित्व व्यवहार है जो अन्य दो व्यवहार चक्रों को नियंत्रित करता है। यदि स्लीप-वेक चक्र बाधित हो जाता है, तो अन्य दो हमेशा के लिए बाधित हो जाते हैं, जिससे बीमारी और विकलांगता होती है।”

सर्कैडियन रिदम स्लीप और मेलटोनिन हॉर्मोन। मस्तिष्क में मेलाटोनिन हार्मोन सर्कैडियन लय नींद को नियंत्रित करता है। मेलाटोनिन नींद गहरी होती है और कायाकल्प करती है। इसमें नींद के दौरान पूरे शरीर के सभी हिस्सों को आराम मिलता है, उनकी मरम्मत होती है, और स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण कायाकल्प होता है।

सूर्य के प्रकाश या प्रकाशित दिन के उजाले से निकलने वाला प्रकाश मस्तिष्क की घड़ी के लिए जागरण उत्तेजना का संकेत है। मस्तिष्क की घड़ी की उत्तेजना मस्तिष्क में पीनियल ग्रंथि को एक संदेश भेजती है जो सेरोटोनिन नामक एक मूड-उन्नत करने वाला (एलीवेटिंग) पदार्थ का उत्पादन करती है। नींद हार्मोन मेलाटोनिन, बदले में, सेरोटोनिन से संश्लेषित हो जाता है। चूंकि मनोदशा बढ़ाने वाले हार्मोन सेरोटोनिन और नींद के हार्मोन मेलाटोनिन परस्पर जुड़े होते हैं, अवसाद और अनिद्रा भी परस्पर जुड़े होते हैं। अवसाद, मनोदशा संबंधी विकार और आत्महत्या की दर दुनिया के भौगोलिक स्थानों पर अधिक है जहां धूप और उज्ज्वल दिन की रोशनी दुर्लभ है। मेलाटोनिन पीनियल ग्रंथि में जमा हो जाता है और रात के 9 बजे के आसपास अंधेरे के समय रिहाई होती है। डिजिटल उपकरणों के उज्ज्वल कृत्रिम प्रकाश और नीली रोशनी के संपर्क में मेलाटोनिन की रिहाई को रोकती है, जो एक व्यक्ति को महत्वपूर्ण कायाकल्प नींद से वंचित कर देता है।



प्रकाश और अंधेरे के प्राकृतिक संकेतों का दुनिया के अधिकांश भौगोलिक स्थानों में एक सुसंगत प्रतिरुप है। ये संकेत नींद-जागने के चक्रों के प्राकृतिक लय को लाने के लिए उचित समय पर मेलाटोनिन के उत्पादन और रिहाई करने के लिए सर्कैडियन ब्रेन क्लॉक सिस्टम के साथ काम करते हैं। हालांकि, डिजिटल उपकरणों से कृत्रिम उज्ज्वल प्रकाश और नीली रोशनी, जो पूरी तरह से मानव नियंत्रण में हैं, दिन के उजाले के प्रभाव को लंबे समय तक, रात में मेलाटोनिन हार्मोन रिहाई को बाधित करते हैं। सुबह देर से उठना और सुबह घर के अंदर रहना मस्तिष्क की पीनियल

ग्रंथि में स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन के संश्लेषण को रोकता है। आधुनिक मनुष्यों की जीवन शैली मेलाटोनिन संश्लेषण और इसकी रिहाई दोनों के साथ हस्तक्षेप करती है। ये प्राकृतिक नींद-जागने के चक्र का सबसे महत्वपूर्ण व्यवधान हैं।

प्राकृतिक नींद-जागने का चक्र (नैचुरल स्लीप-वेक साइकिल)

सर्कैडियन और होमियोस्टैटिक स्लीप ड्राइव प्राकृतिक स्लीप-वेक चक्र को नियमित करने के लिए एक साथ काम करते हैं। इस की अच्छी तुलना एक कार और उसकी चाबी से हो सकती है। सर्कैडियन स्लीप ड्राइव, इसके मेलाटोनिन हार्मोन के साथ, कायाकल्प नींद की कार है। अपने एडेनोसाइन के साथ होमोस्टैटिक ड्राइव वह कुंजी है जो इंजन शुरू करती है।

Melatonin

Adenosine

सर्कैडियन मस्तिष्क घड़ी का पहला और सबसे महत्वपूर्ण कार्य दिन के उजाले के दौरान शरीर को जागृत रखना है। जब मस्तिष्क में मेलाटोनिन रिलीज 6-7 बजे तक बंद हो जाता है तब सुबह उठना होता है (नीचे प्राकृतिक सर्कैडियन चक्र चित्र देखें)।

दिन के प्रकाशित घंटो के दौरान, होमियोस्टैटिक स्लीप ड्राइव के प्रत्येक जागने वाले घंटे के साथ एडेनोसिन निर्माण होता और बढता रहता हैं। जब रात का अंधेरा निकट आता है, मस्तिष्क से जागने के संकेत बंद हो जाते हैं। दिन की गतिविधि दरम्यान निर्मित और संचित एडेनोसिन से नींद का इंजन प्रारंभ होता है। मेलाटोनिन का स्राव रात 9 बजे शुरू होता है और सुबह 2 बजे तक चरमसिमा पर होता है। सबसे गहरी कायाकल्प नींद, प्राकृतिक नींद की रात के पहले आधे भाग में मेलाटोनिन के प्रभाव

से आती है। प्राकृतिक नींद रात 9 से सुबह 7 बजे के बीच 7-8 घंटे तक की होती है। सुबह 6-7 बजे के समय यानी जागने से दो घंटे पहले, मस्तिष्क से मेलाटोनिन स्राव कम हो जाता है। जब दिमाग से मेलाटोनिन स्राव बंद हो जाता है तब शरीर पूरी तरह से जाग जाता है।

मस्तिष्क की पीनियल ग्रंथि में मेलाटोनिन का संश्लेषण सुबह के समय सूर्य के उजाले या दिन के प्रकाश के संपर्क में शुरु होता है, और 24 घंटे का नींद-जागना चक्र स्वयं दोहराता है।

प्राकृतिक सर्कैडियन साइकिल-मेलाटोनिन रिलीज सुबह 9 बजे शुरू होता है और शाम 7 बजे बंद हो जाता है

सोने का आदर्श समय रात 10 बजे से सुबह 6 बजे के बीच है।

ज्ञान के मोती: स्वस्थ नींद-जागने का चक्र

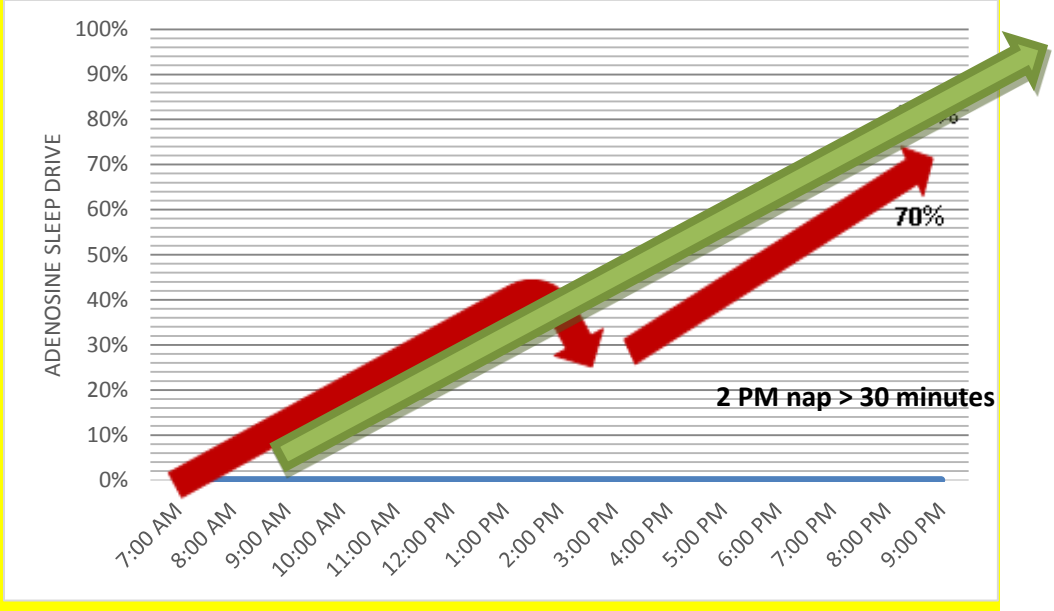
नींद का विज्ञान हमें इस बात की बहुत जानकारी देता है कि प्रकृति हमारे लिए एक स्वस्थ निद्रा-चक्र कैसे बनाती है। ये ज्ञान हमें स्वस्थ नींद-जागने के व्यवहार की पद्धती स्थापित करने में मदद कर सकता है।

1. **जागना एक स्वस्थ नींद-जागने के चक्र में सहज है**। एक गहरी कायाकल्प नींद के बाद जागना स्वचालित है। मस्तिष्क को जागृत करने के लिए अलार्म घड़ी की

आवश्यकता नहीं होती है। यदि आपको हर सुबह जागने के लिए अलार्म घड़ी की आवश्यकता होती है, तो यह इंगित करता है कि नींद-जागने का चक्र प्राकृतिक सामंजस्य में नहीं है। वहाँ या तो नींद की कमी है या कायाकल्पवाली गहरी नींद की कमी है।

2. सुबह देर तक जागना खराब नींद का संकेत है। जो व्यक्ति अच्छी तरह से सोते हैं, वे बिस्तर पर ज्यादा देर तक पडे नहीं रहते या उठने के बारे में सोचते हैं। अच्छी नींद से उत्पन्न जीवन शक्ति उन्हें तुरंत बिस्तर छोड़ने के लिए आज्ञा देती है। जब कोई बच्चा या वयस्क बिस्तर से बाहर निकलने में लंबा समय लेता है, तो यह एक संकेत है कि उन्हें पर्याप्त आरामदायक नींद नहीं मिल रही है। त्वरित गतिविधि के लिए स्वत: जागना एक अच्छा संकेतक है कि नींद आरामदायक और कायाकल्प करने वाली थी।

3. दोपहर की नींद कायाकल्प नींद के लिए एक बुरा खयाल है। 30 मिनट या उससे कम की संक्षिप्त दोपहर की झपकी आमतौर पर रात में बंद इंजन को शुरू करने के लिए एडेनोसिन स्लीप ड्राइव को बाधित नहीं करती है। हालांकि, अगर दोपहर की झपकी 1-2 घंटे की दोपहर की नींद की अवधि को बढ़ाती है, तो एडेनोसिन स्लीप ड्राइव की तीव्रता कम हो जाती है। यह नींद की शुरुआत के साथ हस्तक्षेप करता है। (नीचे दी गई तस्वीर देखें)



दोपहर में नैप और स्लीप ड्राइव

4. ध्यान रखें कि अधिकांश कायाकल्प नींद रात के पहले प्रहर में होती है। इसे समझने के लिए, नींद चक्र बनाम नींद की गुणवत्ता के अनुभाग को नीचे देखें। जो लोग दिन प्रतिदिन रात के 11 बजे के बाद बहुत देर से बिस्तर पर जाते हैं, वे गहरी नींद के समय को फिर से खो देते हैं।

5. कायाकल्प नींद चक्र को कैसे पुनः तैयार करें। सर्कैडियन ड्राइव के हार्मोन मेलाटोनिन और होमियोस्टैटिक ड्राइव के एडेनोसिन के बीच का प्राकृतिक सामंजस्य ही एक आरामदायक कायाकल्प नींद का रहस्य है। ध्यान दें कि:

"सुबह उठने का सहज समय ही रात में नींद की शुरुआत को नियंत्रित करता है, न कि किसी को बिस्तर पर ले जाने का समय। यदि आप जल्दी उठते हैं, तो आप अपने आपको स्वाभाविक रूप से जल्दी सोने के लिए तैयार करते हो।"

इसलिए, यदि कोई नींद के चक्र को फिर से जीवंत करने के लिए एक नियमित प्रतिरुप तैयार करना चाहता है, तो पहला कदम सुबह उठने का समय निर्धारित करना है। शुरुआत करने के लिए, 6-7 बजे के बीच जागने के लिए अलार्म घड़ी की मदद लें। सुबह, उज्ज्वल दिन या धूप में कुछ मिनट बिताएं। यह मस्तिष्क में मेलाटोनिन

संश्लेषण को आरंभ करने में मदद करता है। दिन के दौरान दोपहर या अन्य झपकी के रहित पूरे 16-घंटे का दिन सक्रिय रखें। दिन की झपकी नींद एडेनोसाइन ड्राइव को फिर से जीवंत करने का इंजन शुरू करने की प्रक्रिया को कमजोर कर देगी। सोने से एक या दो घंटे पहले डिजिटल उपकरणों से डिस्कनेक्ट हो करके नींद लें। एक किताब पढ़ें या हल्का संगीत सुनें। पूरी नींद की स्थिति होने पर ही रात में बिस्तर पर उतरें। जब आप बिना अलार्म घड़ी सुबह में जागना शुरू करते हैं, तो आप प्राकृतिक नींद-जागने के चक्र को फिर से स्थापित करने के लक्ष्य तक पहुंच जाते हो।

अलार्म घड़ी बनाम प्राकृतिक जागना

फोटो स्रोत: Wordpress.com

निंद्रा चक्र बनाम निंद्रा की गुणवत्ता (स्लीप साइकल बनाम स्लीप क्वालिटी) कविज्ञान:
किसी भी तरह की नहीं बल्कि मन, शरीर और आत्मा को फिर से जीवंत करने वाली उत्तम गहरी नींद हर कोई सोना चाहता है। नींद की गुणवत्ता का रहस्य नींद के चक्रों में निहित है। रात में 7 से 8 घंटे की नींद के दौरान, मस्तिष्क 5-6 चक्रों की नींद से गुजरता है। प्रत्येक नींद का चक्र 90-110 मिनट तक रहता है। प्रत्येक नींद चक्र में नींद के चार अलग-अलग पहलू या चरण होते हैं। पैटर्न एक 90 से 110 मिनट के नींद चक्र जिसमें ये चार चरण की प्रक्रिया चलती हैं वही नींद की गुणवत्ता निर्धारित करती हैं। एक व्यक्ति एक नींद चक्र के चार चरणों में से प्रत्येक में एक विशिष्ट समय व्यतीत करता है, जैसा कि नीचे उल्लिखित है:

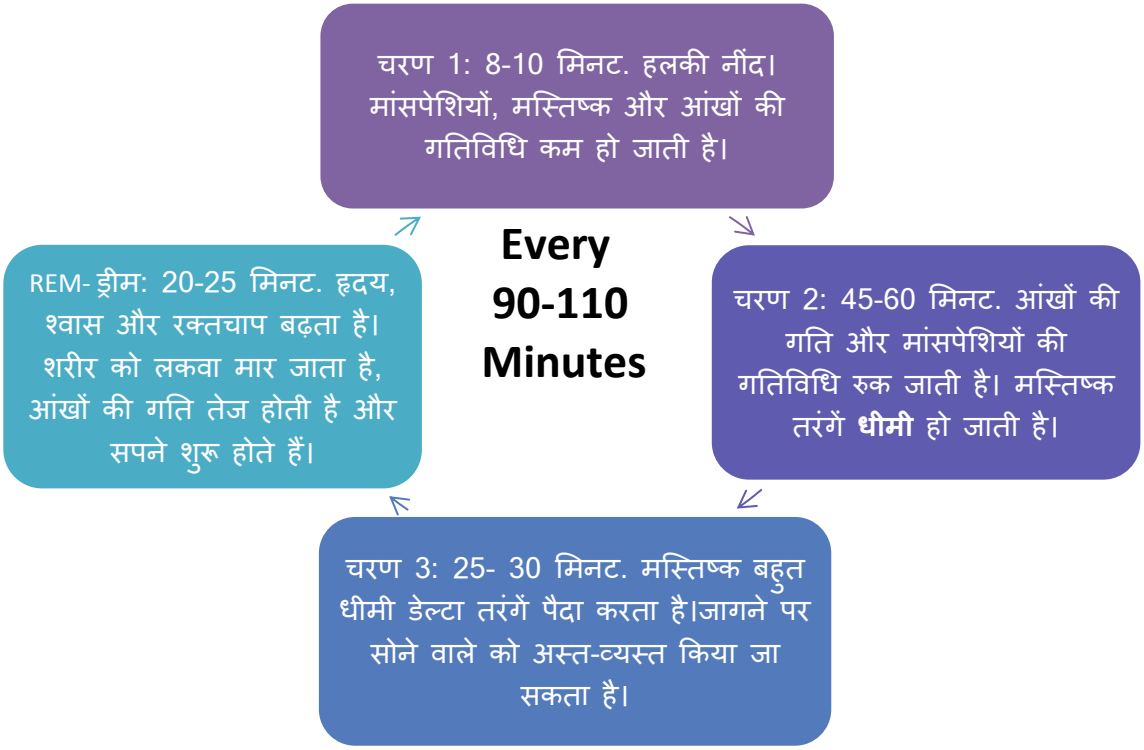
• **चरण 1: हल्की नींद (जिसे एन 1 नींद भी कहा जाता है) ।** इस चरण में नींद के समय का केवल 5% (8-10 मिनट) होता है। इस अवस्था के दौरान तंद्रा होती है क्योंकि मस्तिष्क की तरंगें धीमी होने लगती हैं। इस हल्की नींद की अवस्था से व्यक्ति जल्दी से स्पष्ट-जागृत हो सकता है।

• **चरण 2: गहरी नींद (जिसे एन 2 नींद भी कहा जाता है) ।** कोई भी व्यक्ति इस चरण में नींद के समय का 50% (45 - 60 मिनट) खर्च करता है। आंखों की गति, मस्तिष्क की तरंगें, श्वास, हृदय गति और मांसपेशियों की गतिविधियां सभी धीमी हो जाती हैं, और शरीर का तापमान गिर जाता है। गहरी कायाकल्प नींद के लिए शरीर का निम्न तापमान आवश्यक है।

• **स्टेज 3 (जिसे एन 3 स्लीप भी कहा जाता है)।** यह गहरी कायाकल्प नींद की अवस्था है। नींद के समय का लगभग 25% (20-30 मिनट) नींद के इस सबसे महत्वपूर्ण चरण द्वारा लिया जाता है। इस चरण में जाने के लिए, एक व्यक्ति को गहरी नींद के दूसरे चरण से गुजरना चाहिए। इस चरण के दौरान, एक व्यक्ति को उत्तेजित करना मुश्किल है; श्वास, हृदय गति और रक्तचाप में और कमी होती है, मस्तिष्क की तरंगें और मांसपेशियों की गतिविधि सुस्त हो जाती है। विकास हार्मोन का स्तर मस्तिष्क से स्रावित होता है। ग्रोथ हार्मोन के प्रभाव में, शरीर की मरम्मत और कायाकल्प करने वाले ऊतक हड्डियों और मांसपेशियों का निर्माण करते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। प्राकृतिक ढांचे के अनुसार, जिन बच्चों को अधिक विकास हार्मोन की आवश्यकता होती है, उन्हें इस चरण 3 की नींद चाहिए, जिसमें से उन्हें जगाना मुश्किल होता है।

• **स्टेज 4: स्वप्न निंद्रा।** इसे REM-रैपिड आई मूवमेंट स्लीप भी कहा जाता है। स्वस्थ नींद चक्र के दौरान, एक व्यक्ति सपने की नींद की अवस्था में या तो चरण 2 या चरण 3 के बाद प्रवेश करता है । REM या स्वप्न की नींद, नींद चक्र के समय का लगभग 20% (20-25 मिनट) समय लेती है, लेकिन ये लंबे समय तक भी हो सकती है। जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है कि आरईएम चरण के दौरान आँखें तेजी से घूमती रहती हैं। मस्तिष्क अत्यधिक सक्रिय है; श्वास तेज है; मस्तिष्क की तरंगें तेज होती

हैं, हृदय गति और रक्तचाप बढ़ता है। हालांकि, मांसपेशियां एक लकवाग्रस्त स्थिति में हैं, इसलिए सोते हुए व्यक्ति सपनों की कल्पनाओं को पूरा नहीं करता है। REM या स्वप्न अवस्था वह समय होता है जब मस्तिष्क दीर्घकालिक स्मृति में भंडारण के लिए सूचनाओं को संसाधित और समेकित करता है। इसलिए, यह चरण प्रक्रियात्मक कौशल बनाने और बढ़ाने में एक अहम् भूमिका निभाता है।



स्लीप साइकल: चार चरण

एक आरामदायक, कायाकल्प नींद के लिए, नींद के चार चरणों को एक निर्धारित क्रम में स्थानांतरित करने की आवश्यकता होती है। यदि कोई व्यक्ति स्टेज 2 की नींद से स्टेज 3 में जाने में विफल रहता है, तो उसे गहरी नींद आएगी, लेकिन महत्वपूर्ण कायाकल्प करने वाली नींद नहीं। इसी तरह, यदि कोई व्यक्ति गहरी नींद को दरकिनार करते हुए, नींद के चरण 1 से चरण 4 जो कि स्वप्नीय चरण है, तक सीधे चला जाता है, तो वह थका हुआ उठेगा।

नींद चक्र विकार की कुछ समस्याएं

नींद चक्र विकार की कुछ स्थितियां हैं:

1. पहेली: आप सो रहे थे!! नहीं मै नहीं सो रहा था!!

हम हर समय खराब सोनेवालों को और उनके परिवारों से यह तर्क सुनते हैं। जब कोई व्यक्ति रात की 50% से अधिक रात गहरी नींद के चरण 2 में बिताता है और पूरी तरह से स्टेज 3 कायाकल्प की नींद से बाहर निकलता जाता है, तो उसकी धारणा "मैं सो नहीं रहा था !!" हालांकि, जो लोग देख रहे थे, उन्होंने देखा कि व्यक्ति बहुत अच्छी तरह से सो रहा था और खर्राटे भी ले रहा था। यहां दोनों में से कोई भी गलत नहीं है। ये नींद चक्र की असंगति की बात है- उसे चरण 2 गहरी नींद मिल रही है, लेकिन चरण 3 की कायाकल्प गहरी नींद नहीं पा रहा है।

2. देर से सोने से कायाकल्प की नींद से समय वंचित रहेता है।

अधिकांश चरण 3 कायाकल्प की नींद, प्राकृतिक नींद की पहले आधे भाग में होती है। प्राकृतिक नींद रात 10 बजे से शुबह 7 बजे के दरम्यान होती है। जो व्यक्ति आदतन देर से सोते हैं, वे आराम से गहरी नींद कायाकल्प करने से चूक जाते हैं। इसलिए वे उस समय को याद करते हैं जब शरीर आराम करता है, मरम्मत करता है, और शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को फिर से जीवंत करता है।

3. स्वप्न निद्रा का विकार।

एक स्वस्थ नींद चक्र में स्वप्न (REM) नींद को गहरी नींद के चरणों का पालन करना चाहिए। जब सपने की नींद जल्दी आती है, तो यह आरामदायक नींद के हिसाब से अच्छी स्थिति नहीं है। नींद की शुरुआत से सपना (आरईएम) चरण तक पहुंचने में लगने वाले समय को आरईएम विलंबता कहा जाता है। कम आरईएम विलंबता उन व्यक्तियों में होती है जो नींद से वंचित, उदास होते हैं, या जिनको नार्कोलेप्सी जैसी एक दुर्लभ स्थिति वाला कहा जाता है, जो अत्यधिक दिन की नींद की स्थिति है।

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 दौरे 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।

सोने का कर्ज (ऋण) कैसे संतुलित करें?

हर किसी ने अनुभव किया है कि जब वे एक रात नहीं सोते, तो वे अगली रात को बेहतर और लंबे समय तक सोते हैं। इस घटना को नींद कर्ज पर कैच-अप कहा जाता है। इसमें ऐसी सीमाएँ नहीं हैं कि नींद की विस्तारित अवधि से या भरपाई करना असंभव हो। लंबे समय तक नींद की कमी अंततः अनिद्रा और समग्र स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है। मानव शरीर को नींद लाने के लिए बहुत अच्छी तरह से प्रोग्राम किया गया है, और नींद की कमी से किसी की मृत्यु नहीं होती है। यदि किसी को पर्याप्त नींद नहीं मिलती है, तो एडेनोसाइन स्लीप ड्राइव इस की जगह ले लेती है। ऐसे व्यक्ति दिन के दौरान, बेवक्त कम अंतराल की झपकी के रूप में नींद करेगा। कैच-अप नींद आरामदायक नहीं है और न ही कायाकल्प करती है।

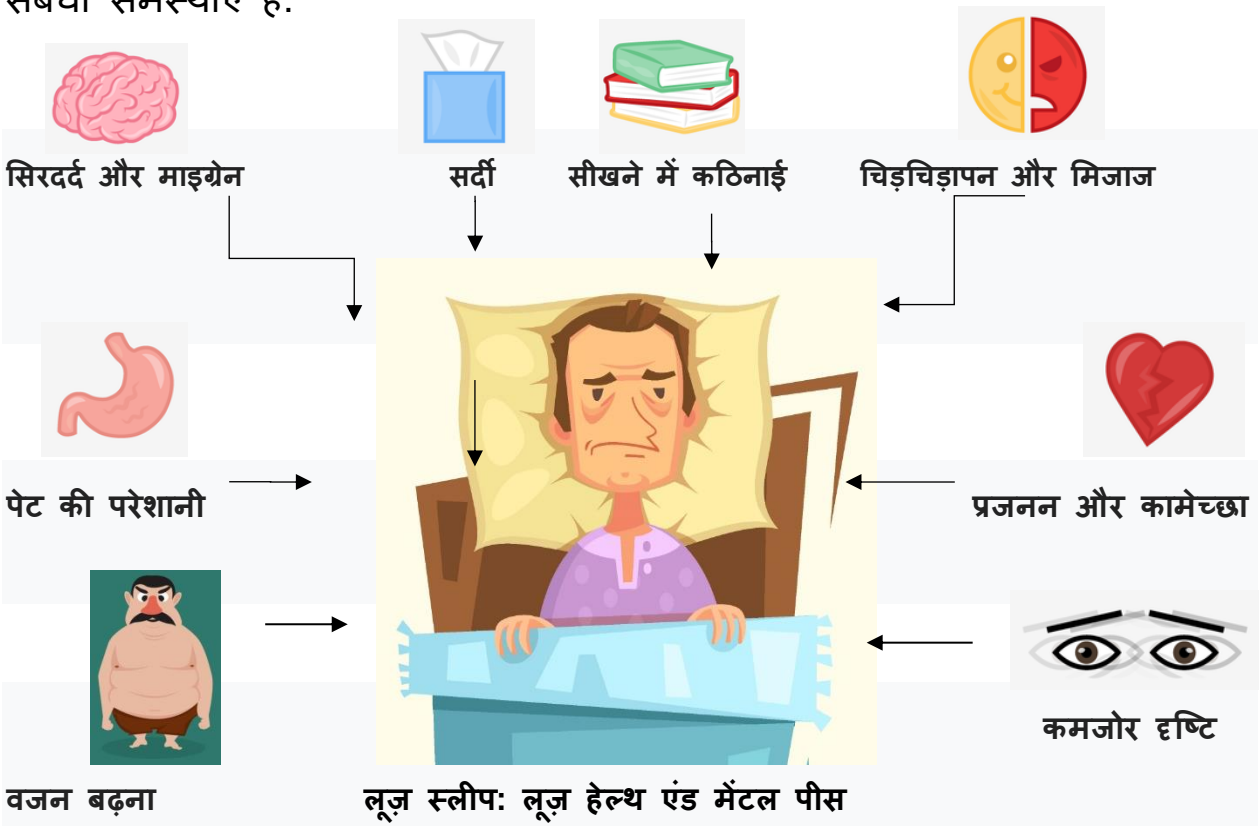
वैज्ञानिक शोध से पता चलता है कि कोई व्यक्ति कुछ घंटों (शायद अधिकतम 20 घंटे) तक के नींद ऋण को कैच-अप कर सकता है, । हालांकि, नींद कैच-अप एक धीमी प्रक्रिया है। यह दिन में 1-2 घंटे की दर से होता है तो 20-घंटे की नींद ऋण का भुगतान करने के लिए दस या अधिक दिन लग सकते हैं। सप्ताह के अंत पर 16 घंटे की नींद लेना कैच-अप का काम नहीं करता क्योंकि शरीर की वेक अप ड्राइव (जागने की प्रक्रिया) मजबूत और प्रभावशाली होती है। हालाँकि आप पूरी सुबह बिस्तर पर पड़े रह सकते हैं, लेकिन गहरी नींद आपका साथी नहीं है। नींद के ऋण का भुगतान करने का सबसे अच्छा तरीका सुबह उठना है जब मस्तिष्क जागता है। अपनी नींद की घड़ी को सुनो और जैसे ही आप नींद और थका हुआ महसूस करते हैं, जल्दी से बिस्तर पर पहुंच जाओ। सभी बाहरी शोर और रोशनी को बंद कर दो और अगली सुबह जब तक आपकी प्राकृतिक घड़ी आपको जगाए (कोई अलार्म घड़ी नहीं) तब तक सोएं। कई घंटों की पर्याप्त नींद का कर्ज वापस भुगतान करने में कई दिन लग सकते हैं।

दोपहर में एक छोटी झपकी (30 मिनट) नींद का कर्ज चुकाने का एक तरीका है। हालांकि, अधिक देर तक नहीं सोने के लिए सावधान रहें क्योंकि यह एडेनोसिन की

नींद की ड्राइव को कमजोर कर देगा जो दिन की गतिविधि के दौरान बनता है (ऊपर चित्र देखें)।

नींद की कमी से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएं

यह सामान्य ज्ञान है कि यदि आप नींद खोते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ अपना दिमाग भी खो देते हैं। नींद की कमी और अनिद्रा से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं:



मैक्रो वेक्टर द्वारा छवियाँ (freepik.com और बिजनेस इनसाइडर)

1. बिगड़ा हुआ मानसिक कार्य। नींद सोचने और सीखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद की कमी से ध्यान, सतर्कता, एकाग्रता, तर्कशीलता, रचनात्मकता, स्मृति और समस्या को सुलझाने के कौशल में कमी आती है। नींद मस्तिष्क से विषाक्त अपशिष्ट को हटा देती है, जिसमें एमिलॉइड प्रोटीन भी शामिल है। मस्तिष्क में अमाइलॉइड प्रोटीन के संचय से स्मृति की हानि होती है, जैसा कि मनोभ्रंश और अल्जाइमर रोग में होता है।

2. अधिक वजन और मोटापा। 6 घंटे से कम की नींद और गहरी नींद के नुकसान के साथ आधी रात तक जागते रहने से वजन बढ़ता है। नींद की कमी और देर रात तक जागते रहना भूख और तृप्ति हार्मोन घ्रेलिन और लेप्टिन के स्तर को प्रभावित करता है । खाली पेट से हार्मोन घ्रेलिन मस्तिष्क को भूख संकेतों को बनाने के लिए उत्तेजित करता है। इसके विपरीत, वसा कोशिकाओं द्वारा निर्मित लेप्टिन हार्मोन मस्तिष्क को पूर्णता (तृप्ति) का संदेश भेजता है। देर से सोने वालों में घ्रेलिन का स्तर अधिक होता है और लेप्टिन का स्तर कम होता है, जो ओवरईटिंग का एक दुष्चक्र स्थापित करता है। देर रात खाने से जंक फूड खाने को बढ़ावा मिलता है, जिससे वजन बढ़ जाता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि लंबी अवधि तक 1-2 घंटे की नींद की कमी से 10-15 किलो वजन बढ़ जाता है।

3. टाईप 2 मधुमेह का खतरा। सोते समय तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है। उच्च कोर्टिसोल स्तर ग्लूकोज संतुलन के साथ हस्तक्षेप करता है और यह ग्लूकोज उपयोग हार्मोन इंसुलिन के लिए अपने काम को प्रभावी ढंग से करने में कठिनाई बढाता है। अंततः रक्त में ग्लूकोज का प्रभाव मधुमेह के विकास का जोखिम बढ़ाता है।

4. हृदय और रक्तचाप की समस्याएं। नींद की गुणवत्ता से हार्ट अटैक, अनियमित दिल की धड़कन (जिसे आलिंद - रक्त नलियोंका फिब्रिलेशन कहा जाता है), उच्च रक्तचाप, हृदय की विफलता और स्ट्रोक (लकवे) का खतरा बढ़ जाता है।

5. सिरदर्द और माइग्रेन। नींद की कमी और अनिद्रा सिरदर्द और माइग्रेन के सबसे आम कारण हैं। ये आधुनिक शहर के निवासियों में एक महामारी हैं।

6. जोड़ों का दर्द। कई दिनों तक खराब नींद सुबह में जोड़ों का दर्द पैदा कर सकती है। ग्रोथ हार्मोन के स्राव के माध्यम से गहरी नींद आराम, मरम्मत और कायाकल्प में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद की कमी संतुलन और समन्वय को प्रभावित करती है, जिससे गिरना और अन्य दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ता है।

7. मनोदशा संबंधी विकार। खराब नींद अवसाद और क्रोध को बढ़ाती है, जिससे चिड़चिड़ापन, गुस्सा और द्वेष भाव बढ़ाती है।

8. नींद और कैंसर। नींद की कमी से विभिन्न प्रकार के कैंसर (प्रोस्टेट, मौखिक, नाक, कोलोरेक्टल, और स्तन) का खतरा बढ़ जाता है। नींद के दौरान नींद हार्मोन मेलाटोनिन उच्चतम स्तर पर होता है। मेलाटोनिन एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है। एक अत्यंत विश्वसनीय वैज्ञानिक प्रमाण है जो समर्थन करता है कि मेलाटोनिन कैंसर कोशिकाओं को रोकता है और कैंसर चिकित्सा के लिए गांठ (ट्यूमर) की संवेदनशीलता को बढ़ाता है।

9. प्रतिरक्षा (इम्यून) सिस्टम। अच्छी कायाकल्प वाली नींद प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है। नींद की कमी से अक्सर जुकाम होने का खतरा बढ़ जाता है। यह रुमेटीइड गठिया, एक प्रकार का वृक, और ऐसी अधिक ऑटोइम्यून रोगों के लिए जोखिम कारक है। शुरुआत में स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं को भी मारती है।

10 फर्टिलिटी। नींद की कमी और अनिद्रा, दोनों पुरुष और महिला की प्रजनन क्षमता और कामेच्छा को प्रभावित करते हैं। महिलाओं में लंबे समय तक नींद की कमी ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन की रिहाई को प्रभावित करती है, जो ओव्यूलेशन को सक्रिय करती है। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्राव की लय, नींद की कमी से प्रभावित होती है। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि जो पुरुष देर से सोते हैं और खराब सोते हैं उनमें शुक्राणुओं की संख्या कम होती है और शुक्राणु की गतिशीलता में कमी आती है।

11. नींद और त्वचा का स्वास्थ्य। कायाकल्प नींद की अवधि के दौरान जारी वृद्धि हार्मोन त्वचा की दैनिक क्षति की मरम्मत करता है। नींद की कमी से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का उत्पादन का स्तर बढ़ाती है। कोर्टिसोल की अधिकता त्वचा की उम्र बढ़ने का गति को तेज करती है, मुंहासों के टूटने और रसिया (चेहरे पर त्वचा का लाल पड़ना) जैसी तकलीफें बढ़ाती है । आंखों के चारों ओर काले घेरे लगातार नींद की कमी के विशिष्ट हैं। सौंदर्य विशेषज्ञों को पता है कि कायाकल्प करने वाली गहरी नींद ही त्वचा के लिए कोई बेहतर सौंदर्य सहायता नहीं है।

मेडिकल ड्रग्स जो कायाकल्प करने वाली नींद में हस्तक्षेप कर सकती हैं

पर्चे या ओवर-द-काउंटर (OTC) दवाओं की सूची जो नींद में बाधा डालती खाफ़ी लंबी है। ज्यादातर मामलों में, निर्धारित चिकित्सक, इन के दुष्प्रभाव से रोगियों को सूचित नहीं करते हैं। Google खोज द्वारा दवाओं के दुष्प्रभावों की जांच जल्दी से की जा सकती है। स्वस्थ नींद को बाधित करने वाली दवाओं में शामिल हैं:

- प्रोज़ैक और ज़ोलॉफ्ट जैसे एंटीडिप्रेसेंट
- पार्किंसंस रोग की दवाएं
- ऐंठन (मिर्गी) को नियंत्रित करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कुछ दवाएं
- सर्दी खाँसी और बंद नाक खोलने की कुछ दवाएं
- अस्थमा, संधिशोथ और एलर्जी में उपयोगी स्टेरॉयड दवाएं
- अस्थमा के दौरे के इलाज के लिए इन्हेलर
- उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में उपयोग की जाने वाली शरीर में पानी कम करने की गोलियाँ
- कुछ रक्तचाप कम करने वाली दवाएं
- मोटापा का इलाज करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली भूख कम करने वाली दवाएं

नींद पर कैफीनयुक्त पेय, शराब और धूम्रपान का प्रभाव

महान नींद के बाधक

कैफीन। हमारे दैनिक जीवन में सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला नशीला पदार्थ कैफीन है। यह 60 से अधिक पौधों में स्वाभाविक रूप से पाया जाता है, जिसमें कॉफी बीन्स, चाय की पत्तियां जैसे कुछ हरी चाय की पत्तियां, चॉकलेट और कोको जैसे परिचित नाम शामिल हैं। कई शीतल पेय और ऊर्जा पेय में कैफीन एक आम योजक है, जिनमें से कुछ पेय में कैफीन की मात्रा हानिकारक स्तर की हो सकती हैं। जब जनसंख्या नींद से वंचित हो जाती है, कैफीन युक्त पेय पदार्थों का उपयोग बढ़ता रहता है। कैफीन की बढ़ी हुई खपत एक दुष्चक्र को स्थापित करता है। एक व्यक्ति को जितना अधिक नींद से वंचित होता है, उतना ही वह जागने के लिए कैफीन पर निर्भर रहता है; और वह जितना अधिक कैफीन का सेवन करता है, उतनी ही अधिक नींद से वंचित हो जाता है।

कैफीन एक उत्तेजक पदार्थ है जो नींद के रासायनिक एडेनोसिन को अवरुद्ध करता है, जिसे मस्तिष्क में स्लीपिंग इंजन शुरू करने का प्रमुख हार्मोन माना जाता है। कैफीन शरीर की टाइमकीपिंग क्षमता में भी हस्तक्षेप करता है। यह नींद की इच्छा को खत्म करने का अच्छा माध्यम है, मस्तिष्क को आश्वस्त करता है कि सोने के लिए पर्याप्त देर होने पर भी यह उतनी देर नहीं हुइ है। शरीर को कैफीन की आधी खपत को खत्म करने में लगभग 6 घंटे लगते हैं। इसलिए देर दोपहर में लिया जाने वाला कोई भी कैफीन पदार्थ, प्राकृतिक नींद की तलब को प्रभावित करने वाला है।

शराब। रात को सोने से पहले पीने से व्यक्ति को जल्दी नींद आ सकती है, लेकिन अधिक समय तक नहीं। शराब एडेनोसिन उत्पादन बढ़ाती है; हालाँकि, यह नशा जल्दी से कम हो जाता है और पीने वाले को जागृत रखता है। शराब नींद के चक्र को बदल देती है और गहरी नींद के चरणों को दरगुज़र कर REM नींद में सुलाती है। शराब पीने वाले इसलिए, सपने की स्थिति में अधिक समय बिताते हैं। शराब पीने के बाद सुबह का हैंगओवर इस घटना का कारण है। शराब का मूत्रवर्धक प्रभाव भी बाथरूम के बारबार दौरे से नींद को बाधित करता है। इसके अतिरिक्त, शराब गले की मांसपेशियों को शिथिल कर देता है और श्वास मार्ग को ध्वस्त कर देता है, जिससे ख़र्राटे और फेफड़ों से हवा की मुक्त आवागमन में बाधा उत्पन्न होती है।

धूम्रपान। निकोटीन सिगरेट और अन्य धूम्रपान उपकरणों में सक्रिय रसायन है। निकोटीन एक उत्तेजक रसायन है। यह हृदय गति बढ़ाता है और सतर्कता की स्थिति बनाता है। ये दोनों सोना मुश्किल कर देते है।

महिलाओं के रजोनिवृत्ति नींद विकार

जैसा कि महिलाएं रजोनिवृत्ति से गुजरती हैं, अंडाशय धीरे-धीरे महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उत्पादन को कम करते हैं। इन हार्मोनों के अनुपात का स्थानांतरण सो जाने में असमर्थता का योगदान देता है। एस्ट्रोजन का निम्न स्तर महिलाओं को पर्यावरणीय कारकों जैसे कि तापमान में बदलाव के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है । गर्म तापमान संवेदनशीलता से अक्सर, सोने के लिए विघटनकारी हो सकती है। रजोनिवृत्ति से जुड़े एस्ट्रोजेन के नुकसान से अवसाद और मनोदशा में बदलाव हो सकता है, जो अनिद्रा में भी योगदान दे सकता है।

समय क्षेत्र यात्रा - जेटलैग नींद विकार

जेट लैग सोने का विकार है। जेट लैग तब होता है जब कोई विमान में तेजी से दुसरे समय क्षेत्र में यात्रा करता है। समय क्षेत्र में घूमना प्राकृतिक सर्कैडियन नींद प्रणाली को बाधित करता है। जेट अंतराल के लक्षण अल्पकालिक नींद के अभाव के समान हैं:

- रात के समय अनिद्रा के साथ अत्यधिक दिन की नींद
- सिरदर्द, भूख न लगना, पेट और हाजमे की समस्याएं
- चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता

मस्तिष्क की सर्कैडियन घड़ी 24 घंटे के चक्र के दौरान शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करती है। यह तब नियंत्रित होता है जब कोई व्यक्ति दिन के अंधेरे और हल्के संकेतों के जवाब में सोता और जागता है। जेट लैग में, भौतिक शरीर एक अलग समय क्षेत्र में चला जाता है। नया समय क्षेत्र शरीर की प्राकृतिक मस्तिष्क घड़ी के साथ तालमेल नहीं रख पाता, जो पिछले समय क्षेत्र के प्रणाली में है। तो सोने का समय जागने का समय बन जाता है, और जागने का समय नए समय क्षेत्र में सोने का समय हो जाता है।

सौभाग्य से, जेट लैग वाला एक व्यक्ति नए वातावरण में दिन के उजाले और रात के अंधेरे के बाहरी संकेतों को जल्दी से स्वीकार करता है। मस्तिष्क की घड़ी प्रतिदिन 1-2 घंटे स्वयं को तब तक ढालती है जब तक कि वह कुछ दिनों में नए प्रकाश-अंधेरे संकेतों को समायोजित न कर ले। पुराने और नए समय क्षेत्र के बीच जितना अधिक समय अंतर होगा, अनुकूलन समय उतना ही अधिक होगा। पूर्व और पश्चिम वैश्विक हवाई यात्रा के बीच अधिकतम समय क्षेत्र का अंतर 12 घंटे है, और इसे पूरी तरह से समायोजित करने में एक सप्ताह से 10 दिन तक का समय लगता है। मेलाटोनिन का उपयोग जेट लैग अनिद्रा को दूर करने के लिए नींद-सहायता के रूप में किया जा सकता है। यह एक गैर-पर्चे दवा के रूप में टैबलेट के रूप में उपलब्ध है। अनुशंसित खुराक कुछ दिनों के लिए 2 से 5 मिलीग्राम तक ली जा सकता है। सावधानी का एक शब्द है कि मेलाटोनिन का एक ओवरडोज 24 घंटे की सर्कैडियन लय को बाधित करके खराब नींद का कारण बन सकता है, इसलिए इसे 2-3 मिलीग्राम की खुराक पर शुरू करना सुरक्षित है। सोने के समय से 1-2 घंटे पहले मेलाटोनिन लेना चाहिए। ध्यान रखें कि सोने के समय से 1-2 घंटे पहले प्राकृतिक मेलाटोनिन स्राव मस्तिष्क में रात 9 बजे तक शुरु हो जाता है।

नींद और स्वास्थ्य पर रात पाली (नाइट शिफ्ट) के काम का प्रभाव

ऐसे व्यक्ति जो नियमित रात पाली का काम करते हैं जैसे कि रात 11 बजे से सुबह 7 बजे तक, उन्हे दिन के समय सोना और रात के समय जागना और सतर्क रहना चाहिए। नाइट शिफ्ट के श्रमिक वैश्वि का 20% शहरी कार्यबल बनाते हैं। रात की शिफ्ट के लगभग आधे कर्मचारी काम के दौरान सो जाते हैं। यहां तक कि जब वे नींद के कर्ज की भरपाई के लिए दिन के दौरान सोना चाहते हैं, तो वे लंबे समय तक सो नहीं पाते। इसलिए रात की शिफ्ट में काम करने वाले लोग नींद न आने की स्थिति में रहते हैं और इसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण परिणाम भुगतने पड़ते हैं।

1997 में जापान में श्रमिकों के एक अध्ययन ने रात की पाली के काम के प्रतिकूल प्रभावों पर ध्यान आकर्षित किया। प्राकृतिक नींद-चक्र के लंबे समय तक विघटन से

मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी चयापचय संबंधी बीमारियां होती हैं। ये रोग शहरी वयस्कों के बीच एक महामारी बन रहे हैं जिनके पास रात की शिफ्ट के श्रमिकों के समान काम और सामाजिक जीवन का कार्यक्रम है।

नींद की कमी सतर्कता, निर्णय और कार्यदक्षता को प्रभावित करती है। नाइट शिफ्ट के श्रमिकों के बीच मोटर वाहन दुर्घटनाओं की दर में वृद्धि हुई है। कई महामारी विज्ञान के अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि रात की शिफ्ट के श्रमिकों में स्तन, बृहदान्त्र (गुदा) और प्रोस्टेट कैंसर जैसी घटनाएं अधिक होती हैं। स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन, जो सर्कैडियन नींद चक्र को नियंत्रित करता है, एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है जो कैंसर सेल के विकास को रोकता है।

रातपाली के कार्मिकों के स्वास्थ्य जोखिमों को कम करने की कुछ रणनीतियाँ हैं:

• **प्रकाश व्यवस्था में बदलाव।** अध्ययनों से पता चला है कि सूर्य के प्रकाश की नकल करते हुए स्पेक्ट्रम के नीले छौर की ओर प्रकाश और तरंगदैर्ध्य की तीव्रता बढ़ाने से श्रमिकों के लिए रात में काम करने के लिए अनुकूल और आसान हो जाता है। यहां तक कि श्रमिकों की दिन में बेहतर नींद की क्षमता भी बढ़ सकती है।

• **कैफीन का रणनीतिक उपयोग।** रात की पाली शुरुआत में कैफीन अधिक मात्रा के बजाय अक्सर कैफीन की छोटी खुराकों का उपभोग करना समझदारी है। सुबह के वांछित नींद के समय और में रात आखिरी कैफीन का सेवन के बीच 5-6 घंटे का अंतर पोने के लिए पाली के आधे समय पर कैफीन सेवन बंद कर देना चाहिए।

• **नींद का स्वास्थ्य विज्ञान।** नींद के समय की सुरक्षा करें और घर में एक अंधेरे, आरामदायक और शांत नींद के वातावरण का निर्माण करते हुए नींद के वातावरण पर पूरा ध्यान दें। नींद को बाधित करने वाले साधनें जैसे फोन, टीवी (TV), घंटी बजाना, और अन्य शारीरिक व्यवधानों को कमरे से हटा दें ।

नींद पर उम्र बढ़ने के प्रभाव

उम्र बढ़ने से नींद के स्वरुप में बदलाव सामान्य प्रक्रिया का एक हिस्सा है। 60-65 से अधिक आयु में, सो जाना कठिन होता है और सोते रहना अधिक कठिन। नींद की जरूरत और समय उम्र के साथ घटता नहीं; हालाँकि, बड़ी उमर के लोग गहरी

नींद के चक्र की तुलना में हल्की नींद में अधिक समय बिताते हैं। मेलाटोनिन हार्मोन का संश्लेषण और स्राव के साथ कम हो जाता है, जिससे नींद के चरणों का स्वरुप प्रभावित होता है। युवा की तुलना में, वृद्ध लोग जल्दी सोते हैं और सुबह जल्दी उठते हैं। इस स्वरुप को एडवांस्ड स्लीप फेज सिंड्रोम कहा जाता है। नींद के इन परिवर्तनों को स्पष्ट रूप से नहीं समझा गया है। यदि उन्नत चरण नींद जीवन की दैनिक दिनचर्या में हस्तक्षेप कर रही है, तो इसका इलाज उज्ज्वल प्रकाश चिकित्सा द्वारा नींद के समय को स्थगित करने के लिए किया जा सकता है।

बड़ी उमर के वयस्कों में अनिद्रा की ऐसी कई घटनाएं गठिया, एसिड रिफ्लक्स, प्रोस्टेट वृद्धि जैसी शारीरिक बीमारियों और दवाइयाँ भी कारण हो सकती है।

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, कार्यदक्षता 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 सर्केडियन 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 कार्यदक्षता 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 स्वत: 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।

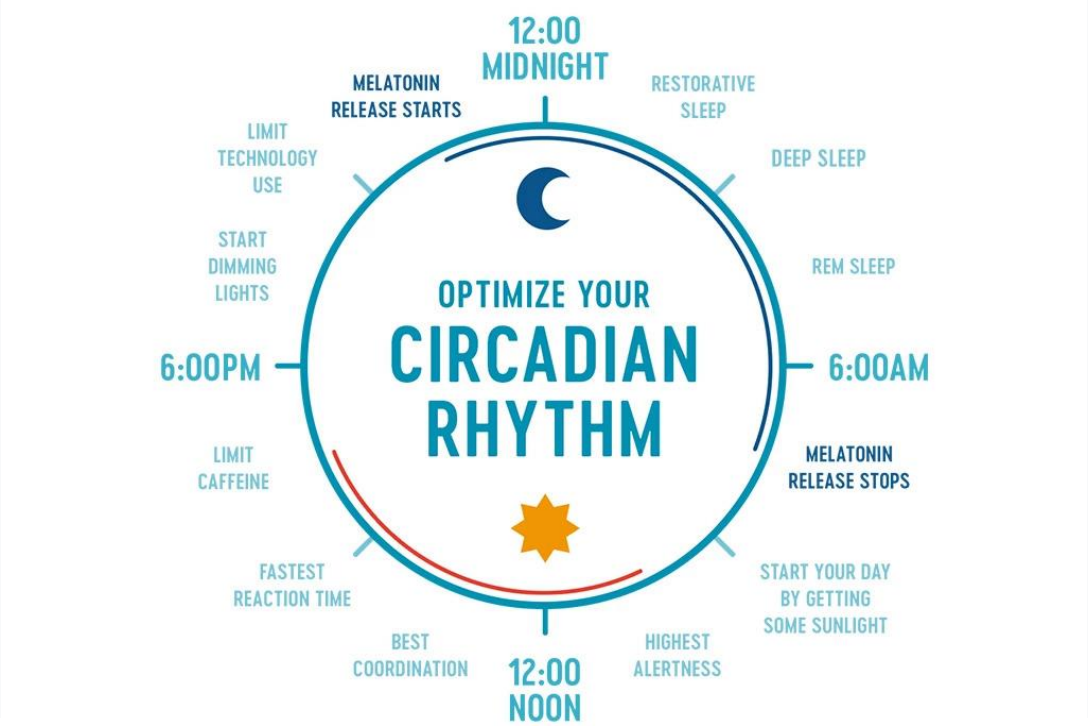
• दिन की गतिविधियों को समेटना गहरी नींद में मदद करता है। नींद हार्मोन मेलाटोनिन स्राव रात 9 बजे से शुरू होता है (नीचे सर्कैडियन चक्र की तस्वीर देखें)। यह मोबाइल फोन सहित डिजिटल उपकरणों से मुक्त हो नींद की तैयारी या नींद शुरू करने के लिए एक उत्कृष्ट समय है।

• **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 स्राव 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 है।

सर्केडियन स्लीप साइकल



आरामदायक निद्रा के लिए व्यवहार और दृष्टिकोण बदलना आवश्यक है और यह जानना ज़रुरी 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 स्वरुप 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 है। ऐसे नकारात्मक विचार, खराब नींद के परिणाम से अधिक दुख देते है।

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 है।

• **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 ज़ोरदार 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 चद्दर (बेड लिनन) हो, कमरा **कम रोशनीदार** या अंधेरे समान हो और कमरे का तापमान कम रखें।

क्या नींद की दवाइयां अनिद्रा का समाधान हैं?

लगभग 30% वयस्कों में अनिद्रा हो सकती है, और इनमें से एक तिहाई मामलों में, अनिद्रा गंभीर रूप से दिन की गतिविधिओं में सीमाओं का कारण बन सकती है। अनिद्रा के अधिकांश मामलें, जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, समायोजन अनिद्रा और नींद न आना अनिद्रा से है।

समायोजन अनिद्रा में अंतर्निहित कारण तनाव, चिंता और भय है, जो आमतौर पर कुछ दिनों या हफ्तों तक रहता है। जब कोई व्यक्ति इस प्रकार की अनिद्रा को शराब, नशे के अन्य प्रकार के **व्यसन** और नींद की दवा से ठीक करने की कोशिश करता है, तो व्यक्ति की लगातार मानसिकता के कारण अनिद्रा समस्या बन जाती है। **सुधार** या **समाधान** केवल तभी होता जब "नींद की दवाएं और व्यसन एक निरंतर जाल हैं और समाधान नहीं" इस बात का अहसास होता है। सौभाग्य से, ऊपर उल्लिखित प्राकृतिक रणनीतियाँ ही समाधान है। लगातार अनिद्रा को दूर करने में लंबा समय लगता है लेकिन यह प्रयास के लायक है।

नींद की कमी से प्रेरित अनिद्रा, आधुनिक समाजों में तेजी से महामारी बन रही है। नींद की कमी एक व्यक्तिगत पसंद के रूप में शुरू होती है, लेकिन आखिरकार, जैसे दिन का कार्य प्रदर्शन बिगड़ता है, तनाव और चिंता उनके भागीदार बन जाते हैं। एक बार ऐसा होने पर, वेक-स्लीप असंतुलन का एक दुष्चक्र और अनिद्रा एक लगातार

समस्या बन जाती है। जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, नींद की कमी अनिद्रा से अलग है जिसमें सोने की क्षमता है लेकिन नींद के लिए कोई अवसर नहीं है। समस्या को ठीक करने का समझदार तरीका प्राकृतिक समाधान है; जो विश्राम के मूल्य के बारे में सही रवैया और व्यवहार अपनाने से होता हैं।

दुनिया में ऐसी नींद की कोई दवा उपलब्ध नहीं है, जो किसी व्यक्ति को प्राकृतिक नींद दे सकती है। दुर्भाग्य से, नींद की दवाओं में से किसीका भी, छह महीने या उससे अधिक लंबे समय तक उपयोग के लिए परीक्षण नहीं किया जाता है। इसलिए चिकित्सा विज्ञान न तो लाभ जानता है और न ही नींद की दवा के दीर्घकालिक उपयोग के नुकसान। एक तथ्य स्पष्ट है कि नींद की दवाएँ व्यक्ति को इस का आदी बनाती हैं, और समय के साथ व्यक्ति के जीवन पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं।

नींद की दवाएं दो अलग-अलग श्रेणियों में आती हैं:

1. दवाएं जो सो जाने की क्षमता में सुधार करती हैं। सबसे आम दवाएं हैं अम्बियन (ज़ोलपिडेम), लुनस्टा (एस्ज़ोपिकलोन), और रेस्टोरिल (तेमज़ेपम)।

2. खंडित या टूटी हुई नींद के लिए दवा। इस समूह में दवाएं साइलेनोर (डॉक्सिपिन) हैं, जो रात में लोगों को सो जाने में मदद कर सकती हैं। हालांकि, दिन के दौरान अत्यधिक नींद और मस्तिष्क में धुंधलापन के दुष्प्रभाव से रोगी को उन्हीं लक्षणों से चिपकाए रखती हैं।

नींद की दवाएं नींद की समस्याओं का स्थायी इलाज नहीं हैं, इसकी लत से चक्कर आना, उनींदापन, सिरदर्द, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल मुद्दों, एलर्जी प्रतिक्रियाओं, स्मृति हानि और कार्यदक्षता की समस्याएँ जैसे प्रतिकूल दुष्प्रभावों जैसा नुकसान होता है।

मेलाटोनिन को प्राकृतिक उपाय से शुरू करना हमेशा एक अच्छा विचार है, फिर नींद की कमी या समायोजन अनिद्रा जैसी समस्या की पहचान करें, और यह पता लगाएं कि समस्या क्या है। नींद की दवाओं के जाल में न पड़ें, जो प्राकृतिक नींद का हल नहीं हैं। अनिद्रा के सबसे सामान्य रूपों पर काबू पाने के लिए प्राकृतिक समाधान सबसे अच्छा विकल्प है।

निष्कर्ष

नींद मनुष्य के लिए एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है क्योंकि यह वह समय है जब शरीर आराम करता है, मरम्मत करता है, और खुद को फिर से जीवंत होता है। एक स्वस्थ शरीर, एक दुरुस्त दिमाग और एक खुशहाल आत्मा कायाकल्प नींद के बिना संभव नहीं है। नींद की कमी और अनिद्रा मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग की महामारी के साथ शहरवासियों के बीच महामारी अनुपात तक पहुंच रहे हैं। शहरी समाजों की प्रचलित संस्कृति जो सोने के समय को बर्बाद करने के बराबर है, का इस महामारी में महत्वपूर्ण योगदान है। नींद की कमी और अनिद्रा उत्पादकता और कार्यदक्षता से समझौता करते हैं, और शरीर में व्यावहारिक रूप से प्रत्येक अंग प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं।

दुनिया में कोई दवा नहीं है जो किसी व्यक्ति को प्राकृतिक नींद दे। हालांकि, अच्छी खबर यह है कि अनिद्रा के दो सबसे सामान्य कारणों में प्राकृतिक चिकित्सा अच्छी तरह से काम कर सकती है:

• चिंता, तनाव और मानसिक पीड़ा के लिए मध्यम समायोजन अनिद्रा

• अव्यवस्थित नींद की आदत से नींद न आना - अनिद्रा

प्राकृतिक चिकित्सा को समझने में सक्षम होने के लिए, किसी को नींद के विज्ञान से परिचित होना चाहिए। दो सिस्टम नींद-जागने के चक्र की दैनिक लय को चलाते हैं। होमियोस्टैटिक सिस्टम नींद की शुरुआत करता है, और सर्कैडियन सिस्टम गहरी कायाकल्प नींद को बनाए रखता है। रोजमर्रा की गतिविधि के दौरान उत्पादित रासायनिक एडेनोसिन नींद की प्रक्रिया शुरू करता है। हार्मोन मेलाटोनिन जो गहरी कायाकल्प नींद का समर्थन करता है, सूर्य के प्रकाश या प्रकाशित डेलाइट सिग्नल के कारण में मस्तिष्क में उत्पन्न होता है। स्वस्थ नींद-जागरण चक्र बनाने के लिए दो प्रणालियाँ सामंजस्य का काम करती हैं। नींद की गुणवत्ता नींद चक्र के चार अलग-अलग चरणों का एक कार्य है, जो गहरी कायाकल्प नींद का उत्पादन करने के लिए एक उचित क्रम में चलना चाहिए।

प्राकृतिक नींद-जागने के चक्र के साथ-साथ नींद की गुणवत्ता में व्यवधान के लिए मानव दृष्टिकोण और व्यवहार सबसे आम कारण हैं। कायाकल्प नींद को पुनः प्राप्त

करने के लिए प्राकृतिक समाधानों के लिए तीन आवश्यक रणनीतियों की आवश्यकता होती है:

1. 24 घंटे के सर्कैडियन स्लीप-वेक को सामान्य करें।
2. एक आरामदायक नींद के प्रति एक स्वस्थ दृष्टिकोण और व्यवहार अपनाएं।
3. अच्छी स्वस्थ नींद का अभ्यास करें।

नींद की दवाएं अनिद्रा के सबसे सामान्य रूपों के लिए खराब विकल्प हैं। ये प्राकृतिक नींद की नकल नहीं कर सकते, आदी बनातीहैं, और महत्वपूर्ण दुष्प्रभाव या ग़लत असर करती हैं।

References

1. Panda, S.(2018). The circadian code: Lose weight, supercharge your energy, and transform your health. Rodale Books.
2. Vitaterna, M.H. et al. (2001). Overview of circadian rhythms. Alcohol Research and Health: 25.
3. Dijk, D. et al. (2005). Timing and consolidation of human sleep, wakefulness, and performance by a symphony of oscillators. Journal of Biological Rhythms: 20.
4. Knutsson, A. (2003). Health disorders of shift workers. Occupational Medicine: 53.
5. Hansen, J. (2001). Light at night, shift work, and breast cancer risk. J.Natl Cancer Inst: 93.
6. Xie, L. et al. (2013). Sleep drives metabolic clearance from the adult brain. Science: 342.
7. Spira, A.P. et al. (2013). Self-reported sleep and beta-amyloid deposition in community-older adults. JAMA Neurobiology:70.
8. Taheri, S.L. et al. (2004).Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. PLOS 1: 3.
9. Wang, P. et al. (2015). Night-shift work sleep duration, day time napping, and breast cancer risk. Sleep Medicine: 16.
10. Winter, W.C. (2017). The sleep solution: Why your sleep is broken and how to fix it. Penguin Random House.
11. Huffington, A. (2016). The sleep revolution. Harmony Books, New York.
12. Edinger, J.D., and Carney, C.E. (2008).Overcoming insomnia: A cognitive behavior therapy approach. Oxford University Press.
13. Silberman, S.A. (2009). The insomnia workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need. New Harbinger Publications.
14. Insomnia: Prevalence and Types. American Academy of Sleep Medicine

15. Kitamura, S. et al. (2016). Estimating individual optimal sleep duration and potential sleep debt. Scientific Reports October 2016.
16. Reiter, R.J. et al. (2017). Melatonin, a full-service anti-cancer agent: Inhibition of initiation, progression, and metastasis. International Journal of Molecular Sciences: 18.

----------X----------X----------X----------X----------