

# Add 15 Years

स्वस्थ रहने के लिए हमें वास्तव में कितनी नींद जरुरी है!!!

## USA/INDIA Edition 2020 | हिन्दी

लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल, एम.डी./डी.एम. एम्स, एम.ए.एम.सी. और दिल्ली विश्वविद्यालय से एम.डी. मेडिसिन, यूएसए डी.एम./फैलोशिप, यूएसए



अंग्रेजी | हिन्दी | गुजराती | कन्नड़ | तमिल | तेलुगु | उर्दू



#### प्रस्तावना

नींद एक जैविक आवश्यकता है!!

ईश्वर ने इसी आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए दिन और रात का निर्माण किया था।

मैं और मेरी पत्नी हम दोनों नवविवाहित थे जब हम यूएसए आए थे। हम दोनों का बस एक ही इरादा रहता था कि हम ज़्यादा से ज़्यादा समय एक दूसरे के साथ बिता सके पर हमें आराम करने के लिए सोना भी ज़रूरी था।

आप सोच सकते हैं कि हर चौथे दिन हम बिना ब्रेक के लगभग 36 घंटे काम करते थे और अगर हम सुबह अपना काम शुरू करते थे तो अगले दिन तक शाम तक वह काम चलता था, बिना रुके इससे हम बहुत थक जाते थे। इसके बाद हम सिर्फ घर जाकर सोना चाहते थे। लेकिन फिजिशियन के रूप में हम दोनों को 9 घंटे की नींद के महत्व के बारे में बहुत अच्छी तरह से पता था। हम जानते थे कि नींद हमारे शारीरिक स्वास्थ्य, लंबे जीवन के लिए और मानसिक स्वास्थ्य के लिए कितनी महत्वपूर्ण है।

मेडिकल ट्रेनिंग के दौरान मेरे दो सुंदर बच्चे हुए। मुझे याद है कि रात को जब मेरा पहला बच्चा, जो मेरी बेटी थी, वह पैदा हुई, तो मेरा भाई जो एक "बाल रोग विशेषज्ञ" है, मैं पूरी रात उन्हें कॉल करता रहा, क्योंकि मेरी बेटी पूरी रात सोती रही, और उसने अपनी आंखें नहीं खोली।

मैंने उन्हें रात 10:00 बजे फोन किया, फिर 2:00 बजे, और सुबह 4:00 बजे। आखिरकार उन्होंने फोन उठाया। जब मैंने उन्हें यह बात बताई तो उन्होंने बस यह पूछा कि बेबी को खाना अच्छे से खिलाया था ना, उसका पेट भरा है, और उसका डायपर बदल दिया था ना, और जब मैंने हां कहा तो उन्होंने बस मुझसे यह कहा कि कोई परेशान होने वाली बात नहीं है, बच्चे इतना ही सोते हैं तो तुम आराम से जाकर सो जाओ।

"सुखी और स्वस्थ जीवन जीने के लिए सभी आयु समूहों और जीवित प्रजातियों के लिए नींद बहुत महत्वपूर्ण है।"



## अस्वीकरण (Disclaimer)

"यह किताब केवल सामान्य जानकारी प्रदान करने के लिए लिखी गई है। कृपया कोई भी प्रिस्क्रिप्शन दवा शुरू करने से पहले हमेशा एक चिकित्सक से परामर्श करें।"



## विषय-सूची

पाठ-1: नींद एक जैविक आवश्यकता है।

पाठ-2: वास्तव में हमें कितनी नींद की आवश्यकता होती है?

पाठ-3: नींद एक सरल प्रक्रिया नहीं है। हम N.R.E.M और R.E.M. चक्रों के माध्यम से गुजरते हैं।

पाठ-4: क्या होता है जब हम सोते हैं?

पाठ-5: नींद की कमी होनें से हमारे ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है?

पाठ-6: नींद न आने के सामान्य लक्षण

पाठ-7: अच्छी नींद के लिए हमें क्या करना चाहिए?

पाठ-8: हमें डॉक्टर से कब सलाह लेनी चाहिए?

पाठ-9: बुढ़ापा और नींद

पाठ-10: जेटलैग (हवाई यात्रा से हुई थकान) और नींद



## नींद एक जैविक आवश्यकता है।

#### हमारे जीवन में पर्याप्त नींद का महत्व:

सबसे मुख्य बात यह है कि नींद हमारी एक मुख्य और जैविक आवश्यकता है। हम सभी को इस ग्लोबल वातावरण में जीवित रहने के लिए नींद की आवश्यकता है। इस भागदौड़ के जमाने में नींद हमारे लिए बहुत जरूरी है।

इन 24 घंटों में बहुत सारी चीजें हम ऐसी करते हैं, जो हमारी नींद में बाधा डालती है, जैसे कि सेलफोन, टीवी, घूमना, फिरना, लेकिन शरीर को अच्छे से काम करने के लिए नींद बहुत जरूरी है।



#### जब हम सोते हैं:

- हमारे हार्ट को आराम मिल जाता है, जो उसे चाहिए होता है।
- हमारे शरीर के लिए ग्रोथ हार्मीन बनने लगते हैं
   जो बहुत महत्वपूर्ण है।हम अपने आपको
   तरोताज़ा महसूस करते हैं।
- हमारा मस्तिष्क अच्छे से काम करना शुरू कर
   देता है और हमारी याद करने की क्षमता बढ़ती है।



#### ज़रा सोचिये!

"डॉक्टर बनने के दौरान हम दोनों के लिए यह बहुत कठिन था कि हम दिनभर काम करते रहते थे, यहाँ तक कि रात में भी। हम केवल दोपहर में आराम करते थे। हमने अपनी नींद को पूरा करने के लिए वह सब किया जो हम कर सकते थे। एक नवविवाहित डॉक्टर दंपति के रूप में अमेरिका में एक दूसरे के साथ समय बिताने



के बजाय एक साथ एक मेडिकल ट्रेनिंग करते हुए ज़्यादा समय बिताते थे, और काम के बाद हम सोने को ज़्यादा प्राथमिकता देते थे।"

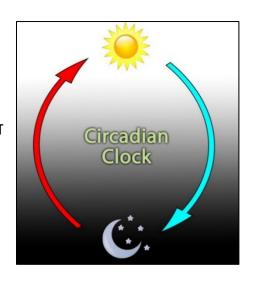
#### सोने के तरीके (Sleeping Patterns): शरीर 'नींद के पैटर्न' को कैसे समझता है?

हमारा शरीर नींद के लिए दो तरीको को अपनाता है।

- पहला है सर्कैडियन रिदम (Circadian Rhythm)
- दूसरा है होमियोस्टैटिक स्लीप ड्राइव (Homeostatic Sleep Drive)
- सर्केंडियन रिदम (Circadian Rhythm):

सर्कैडियन रिदम हमें नींद से जगाने में, हमारे शरीर का तापमान, मेटाबोलिज्म और हार्मोन्स को वापस सामान्य स्थिति में लाने में हमारी मदद करता है।

हमारे सोने के समय को नियंत्रित करता है और हमें रात में लगभग उसी समय नींद का एहसास कराता है जिस समय हम सोते हैं। हम बिना किसी अलार्म के सुबह उठते हैं, जो कि यह हमारे जैविक अलार्म का परिणाम है। यह हमारे पूरे दिन अर्थात 24 घंटे की





दिनचर्या पर आधरित होता है।

हमारी बॉडी सर्कैडियन रिदम बनाती है। हमारे शरीर के लिए यह हमारे आसपास के वातावरण, प्रकाश और ऊर्जा से मदद लेती है। अगर हम दुनिया के किसी दूसरे हिस्से में भी जाते हैं, तब भी यह उसी तरह काम करती है, जो कई बार जेट लैग (विमान यात्रा से हुई थकान) का कारण बन सकता है।

चाहे जो भी हो, हम जिस भी दुनिया में हो, हमारा शरीर अभी भी उस सर्केंडियन रिदम का अनुसरण करता है, जिसके हम आदी हो चुके हैं।

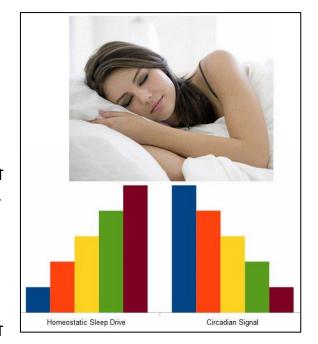


#### • होमियोस्टैटिक स्लीप ड्राइव (Homeostatic Sleep Drive):

यह दूसरा तंत्र है, जो हमारे शरीर को नींद से जागने का एक चक्र बनाये रखता है और वास्तव में हमें बताता है, कि हमें सोने की आवश्यकता है। यह एक नींद ड्राइव है जो शरीर को एक निश्चित समय के बाद सोने के लिए कहता है।

यह मूल ड्राइव हर घंटे मजबूत हो जाता है, अगर हम लंबे समय तक जागते हैं। हमें यह सुनिश्चित करने की बहुत आवश्यकता है, कि बॉडी को उतना आराम भी मिले जितना उसने काम किया है।

होमियोस्टैटिक स्लीपड्राइव ज़्यादातर रोशनी के संपर्क से प्रभावित होता है। आंखों की रेटिना में कोशिकाएं होती



हैं, जो प्रकाश का आदान-प्रदान करती है, और हमारे मस्तिष्क को बताती हैं कि यह दिन है या रात। उसी के अनुसार हमारे जागने का चक्र चलता है।

इसीलिए जब हम पर प्रकाश पड़ता है तो हमारे लिए सोना कठिन हो जाता है और हमारी नींद टूट जाती है जिससे कि हमें वापस नींद आने में परेशानी होती है।



## वास्तव में हमें कितनी नींद की आवश्यकता होती है?

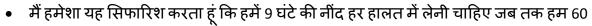
#### जरा सोचिये!

"मैं ऐसे कईं युवाओं से मिला हूं जिन्हें केवल 4 घंटे सोने को लेकर बहुत गर्व है, लेकिन वें यह नहीं समझ पा रहे हैं, कि यह उनके भविष्य के स्वास्थ्य के लिए कितना हानिकारक है। उन्हें इसके प्रभाव अगले महीने या 4 साल या 5 साल बाद शायद ना दिखे लेकिन बात यह है कि अच्छी तरह से सोने और वास्तव में लंबे स्वस्थ जीवन काल के लिए पर्याप्त रूप से सोना बहुत

जरूरी है।"

हम आपको राष्ट्रीय नींद फाउंडेशन के सभी विश्लेषण और सिफारिश के माध्यम से बता सकते हैं कि 40 वर्ष की आयु तक कम से कम 9 घंटे की नींद बहुत आवश्यक है।

यह समझने के लिए हम एक उदाहरण ले सकते हैं कि जब एक छोटा बच्चा जन्म लेता है, तो वह सचमुच पूरे दिन लगभग 24 घंटे सोता है, पर जैसे-जैसे उसकी उम्र बढ़ती है, उसकी नींद की आवश्यकता धीरे-धीरे कम होती जाती है।



वर्ष तक ना हो जाए उसके बाद हम एक या 2 घंटे अपनी नींद कम कर सकते हैं।

 छोटे बच्चों को दिन में 12 से 15 घंटे सोना चाहिए जब तक कि वह 1 साल के ना हो जाए।

• जो बच्चे एक या 2 साल के हैं, उनके साथ में यही होना





Aim for 9 hours of sleep each night

चाहिए। कम से कम 10 से 13 घंटे की नींद उनके लिए बहुत जरूरी है।

• स्कूल की उम्र में जब बच्चा 6 से 13 साल का होता है, उसे रोजाना कम से कम 11 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।



- 14 से 17 वर्ष की आय् के बच्चों के लिए कम से कम 9 से 10 घंटे सोने की सलाह दी जाती है।
- लगभग 30 वर्ष की आयु तक हम 9 घंटे की नींद की सिफारिश करते हैं।





- जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं नींद को 7 घंटे या 8 घंटे कर सकते हैं।
- गर्भावस्था के पहले 3 महीनों के दौरान महिलाओं को सामान्य से अधिक घंटों की नींद की आवश्यकता होती है।



हमें यह समझना बहुत जरूरी है कि कभी-कभी जब हम 6 घंटे की नींद लेते हैं और हमें यह लगता है कि यह हमारे लिए अच्छा काम कर रहा है, पर ऐसा नहीं है। हमारे शरीर और मस्तिष्क के विकास के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद की बहुत आवश्यकता होती है, जो 9 घंटे की है। अगर हम मेडिकल फैक्ट को समझे तो हमें यह पता चलता है कि हमारे दिमाग का विकास 25 वर्ष की आयु तक पूरा होता है।

सभी मेडिकल रिसर्च ने इसे साबित किया है कि इसमें कोई शक नहीं है, हमारा दिमाग 25 साल की उम तक बेहतर हो जाता है, विकसित होता रहता है, और बनता रहता है। तो अब आप कम से कम 25 साल तक 9 घंटे की नींद के मूल्य को समझ सकते हैं और 60 साल की उम तक पर्याप्त घंटो की नींद को जारी रख सकते हैं।

नींद को कभी भी समय की बर्बादी ना समझे यह एक जैविक आवश्यकता है। यह हमारे जीवन में किसी अन्य आवश्यकता की तरह ही है जैसे कि सामाजिक संपर्क, प्यार, स्नेह आदि।



# नींद एक सरल प्रक्रिया नहीं है। हम N.R.E.M और R.E.M. चक्रों के माध्यम से गुजरते हैं।



#### N.R.E.M. (Non-Rapid Eye Movement) (नॉन-रैपिड आई मूवमेंट) - (मौन निंद्रा):

#### • N.R.E.M. स्टेज (Stage) 1:

हम बिस्तर पर जाते हैं और लेट जाते हैं, हम आराम करना शुरू कर देते हैं, और फिर हमें धीरे-धीरे नींद आनी शुरू होती है। स्टेज-1 में हम बहुत हल्की नींद में होते हैं, हमारी सांस लेने की गति धीमी हो जाती है, हम रिलैक्स करना शुरू कर देते हैं।

हमारी बॉडी और हमारी मसल्स भी रिलैक्स हो जाती है।

यदि हम मस्तिष्क तरंगों की तुलना अपने जागते हुए समय से करें तो इस समय हमारे मस्तिष्क की गतिविधि भी कम हो जाती है।

#### • N.R.E.M. स्टेज (Stage) 2:

नॉन-रैपिड आई मूवमेंट स्लीप बहुत महत्वपूर्ण है। यह वह समय है, जो हमारे सोने के अधिकांश समय को पूरा करती है। स्टेज-2 नॉन रैपिड आई मूवमेंट स्लीप स्टेज-1 को बनाए रखता है। हम तेज़ी से गहरी नींद में प्रवेश करते हैं। हमारे हार्ट की गति और धड़कन धीमी होने लगती है, और मांसपेशियों को आराम मिलना



शुरू हो जाता है। जैसे-जैसे हम गहरी नींद में जाने लगते हैं, हमारा शरीर धीऱे-धीऱे कैलोरी को ऊर्जा मे बदलने लगता है।

हमारे शरीर का तापमान नीचे गिरना शुरू हो जाता है और हमारी आंखें पूरी तरह से बंद हो जाती हैं। इसीलिए हम इसे नॉन रैपिड आई मूवमेंट स्लीप कहते हैं। एक बार फिर, जागने की तुलना में हमारे दिमाग की तरंगे धीमी हो जाती हैं।

• स्टेज (Stage) 3 - R.E.M. (Rapid Eye Movement) (रैपिड आई मूवमेंट):

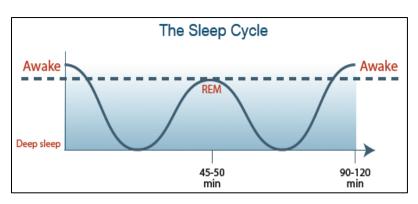
वास्तव में, यह गहरी नींद का समय होता है।

वास्तव में, हमें सुबह तरोताज़ा और एक्टिव महसूस करने के लिए गहरी नींद की जरूरत होती है। रात के पहले पहर में यह नींद लंबे समय के लिए होती है।

बह्त ही सरल तरीके से इसको स्टेज-1 से स्टेज-3 तक बताया गया है:

- हम अधिक आराम करते हैं।
- हमारी आंखें रिएक्ट करना बंद कर देती हैं।
- हमारी मांसपेशियां शिथिल (रिलैक्स) होने लगती हैं।
- हमारी सांस धीमी होने लगती है।
- हमारी हार्ट गति धीमी होने लगती है।
- हमारे शरीर के पाचन-तन्त्र की प्रक्रिया दर नीचे चली जाती है।
- हमारा तापमान गिर जाता है।
- और, हम गहरी नींद में चले जाते हैं।

#### स्टेज 3, यह सबसे गहरी नींद की अवस्था है।







#### हम गहरी नींद में कब होते हैं?

यह सो जाने के 1.5 घंटे बाद शुरू होता है।

जब हम सो रहे होते हैं, तो हमारी आंखें और पलकें बंद हो जाती हैं। जब हम बहुत नींद में होते हैं, हमारी आंखें तेजी से एक तरफ से दूसरी तरफ जाने लगती हैं, और हमारे दिमाग की तरंगे भी हमारी गतिविधि को अधिक करीब से दिखाती हैं, जैसा कि हम जागते हुए देखते हैं। हालांकि जब हमारी आंखें गति नहीं कर रही होती हैं उस स्थिति में, हमारी सांस तेज़ हो जाती है और जब हम पूरी तरह से जागते हैं, तो हमारी हार्ट गति और ब्लड प्रेशर लगभग बढ़ जाते हैं।



यह बहुत ज़रूरी है। हमें समझना होगा कि हमें सपने तभी आते हैं जब हम बहुत गहरी नींद में होते हैं, और आप विश्वास करें या ना करें लेकिन इस समय हमारे हाथ और पैर की मांसपेशियां अस्थाई रूप से लकवाग्रस्त हो जाती हैं। हम अक्सर अपने सपनों में बहुत कुछ कर रहे होते हैं, पर यह अस्थाई रूप से लकवाग्रस्त हमारे हाथ और पैर हमें यह करने से रोकते हैं।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमें गहरी नींद आना कम हो जाती है।



## क्या होता है जब हम सोते हैं?

#### सपने देखनाः

चलो सपने देखने के बारे में बात करते हैं कि हम सपने क्यों देखते हैं?





#### हम सपने क्यों देखते हैं?

हम सभी सपने देखते हैं। हम लगभग 2 घंटे सपने देखते हैं, लेकिन हम यह याद नहीं रख पाते हैं कि हमने सपने में क्या देखा? हम मानते हैं कि सपने देखने से हमें अपनी भावनाओं को समझने में मदद मिलती है।



दिन के समय जो कुछ भी होता है, वह नींद के दौरान हमारी सोच में आता है, खासकर अगर हमारे पास पूरे दिन की टेंशन हो, यदि हमारा दिन चिंता से भरा था, तो हमें डरावने सपने आते हैं। रैपिड आई मूवमेंट स्लीप (नींद के दौरान तेजी से आंखों के हिलने की स्थिति) में सपने तेज़ी से आते हैं। कुछ लोगों के सपने रंगों से भरे होते हैं, कुछ के बेरंग होते हैं।

जैसा कि मैं पहले ही बता चुका हूँ कि नॉन रैपिड मूवमेंट के स्टेज-1 और 2 में हमारी साँस धीमी हो जाती है और यह प्रक्रिया स्टेज -3 तक रहती है। इस समय हमारी मांसपेशियों को वास्तव में आराम मिलता है, और इस अवस्था में एक व्यक्ति के लिए जागना बहुत कठिन हो जाता है। एक बार फिर से, हमारे दिमाग की गति जागने की तुलना में धीमी हो जाती है।



## नींद की कमी होनें से हमारे ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है?



जब हम सो नहीं पाते हैं तो इस हालत को हम 'इंसोम्निया' (Insomnia) या 'अनिंद्रा रोग' या 'नींद्र न आने की बीमारी' कहते हैं।

हां, यह लगभग हम सभी के लिए एक बहुत ही आम समस्या है, जहां हम सोते रहने के लिए संघर्ष करते हैं या हम बहुत जल्दी सुबह उठ जाते हैं। इसका नतीज़ा यह निकलता है कि हम जागने पर बेहद थका हुआ महसूस करते हैं क्योंकि हमारे शरीर की नींद पूरी ही नहीं हुई।

हम सब को यह समझना होगा कि इंसोम्निया या अनिंद्रा रोग हमारे जीवन को भी प्रभावित करता है, जैसे कि:

- हमारी ऊर्जा
- मनोदशा (मूड)
- हेल्थ
- हमारे काम का प्रदर्शन
- हमारे जीवन का स्तर कम होता चला जाता है।

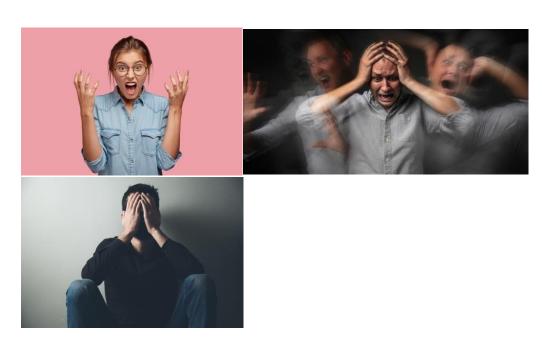




हम अक्सर यह सवाल उठाते हैं कि नींद की कमी से क्या होता है?

#### नींद की कमी से होता है:

- चिड़चिड़ापन
- डिप्रेशन
- चिंता



नींद की कमी हमारे जीवन को कई और तरीकों से प्रभावित कर सकती है जिन्हें हम महसूस ही नहीं कर पाते हैं कि यह सब नींद की कमी के कारण हो रहा है।

#### दैनिक जीवन पर इसका प्रभाव:

 हमारी ध्यान देने की क्षमता कम हो जाती है। हमें फोकस करने में मुश्किल होने लगती है। हमारे साथ ऐसी घटनाएं होती हैं, जहां हमें याद ही नहीं रहता कि क्या हुआ था।



• यदि हम पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो इसका हमारे ऊपर



उल्टा प्रभाव होने लगता है हमारी प्रतिक्रियाएं (रिएक्शन) धीमी होने लगती हैं, जिससे कि हम दुर्घटनाओं के शिकार हो सकते हैं। बहुत से लोग अपनी आंखों को केंद्रित नहीं रख पाते हैं, उन्हें यह भी नहीं याद



रहता है कि वह गाड़ी चला रहे थे कि नहीं। उदाहरण के लिए भले ही उन्होंने कुछ मील की दूरी तय की हो, लेकिन उन्हें ऐसा करना याद ही नहीं होता है।

- हम अपने काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते जिसके परिणाम स्वरूप हमारा कार्य प्रदर्शन गिरने लगता है।
- छात्र अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाते।



#### हेल्थ पर पड़ने वाले प्रभाव:

- यह एक प्रसिद्ध मेडिकल तथ्य है कि नींद की कमी हमें मोटापे की ओर ले जाती है और अगर हम
  - कम सोते हैं तो हम भोजन अधिक करते हैं जिससे कि हमारा वजन बढ़ता है।
- इससे डायबेटिज़ होती है।
- यह हाई- ब्लंड प्रेशर का कारण भी बनता है।
- यह हमारी इम्यूनिटी को कम करता है।
- पहले से मौजूद खराब तबीयत को हमारी नींद की कमी
   और बिगाड सकती है।

मेडिकल समुदाय में इन फैक्ट्स के बारे में कोई विरोध नहीं है।

#### नींद की कमी के कारण हमारे व्यवहार में होने वाले परिवर्तन:

- नींद की कमी हमारी सीखने और सोचने की क्षमताओं को कम कर देती है।
- एक थका हुआ शरीर, थका हुआ दिमाग बहुत खराब
   फैसला ले सकता है।
- पर्याप्त नींद न लेने से हमारी याददाश्त प्रभावित हो सकती है।
- आगे चलकर डिप्रेशन हो सकता है।





#### हमारी यादें और नींद:

हम यह बहुत अच्छी तरह से समझते हैं कि हमारी यादों की रुपरेखा हमारी नींद के दौरान होती है, और यादों की तीन अवस्थाएं होती हैं।

- ऐक्वज़िशन (प्राप्ति) (Acquisition)
- कन्सालिडेशन (एकीकरण)
   (Consolidation)
- रिकॉल (याद रखना) (Recall)



**ऐक्वज़िशन** (प्राप्ति): यह तब होता है जब हम कुछ नया प्राप्त कर रहे हैं, सीख रहे हैं, या अनुभव कर रहे हैं। कुन्सालिडेशन (एकीकरण): जो यादें हमारे दिमाग में होती है।

रिकॉल (याद रखना): हमें रिकॉल तब होता है जब हम भविष्य में कुछ याद करते हैं या हम कुछ नया सीखते हैं। यह तब होता है जब हम जागते हैं।

#### नींद के बारे में शोध क्या कहता है और, कौन-सा शोध मेडिकल रूप से सिद्ध है?

- कईं शोधकर्ता आए हैं और सभी इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि नींद की कमी नशे में होने से भी बदतर है।
- एक टेस्ट किया गया था, जिसमें जो लोग अच्छी नींद नहीं लेते थे, वें उन लोगों की तुलना में खराब थे जो शराब के प्रभाव में थे।
- यह मेडिकल रिसर्च हम सभी के लिए



एक आंख खोलने वाली बात होनी चाहिए, इसका मतलब यह नहीं कि हमें शराब पीकर गाड़ी चलानी चाहिए, लेकिन ज़रूरी बात यह है कि हमें अच्छी नींद लेनी चाहिए और हमें शराब के प्रभाव में नहीं होना चाहिए ताकि हमारी सुरक्षा के साथ साथ हम सड़क पर औरों की सुरक्षा का भी ध्यान रख सकें।



#### हमारी नींद को और क्या प्रभावित करता है?

- टेंशन और चिंता: टेंशन और चिंता हमें जगा कर रख सकते हैं और हमारा सोना कठिन बना सकते हैं। नीचे दिए गए कारण टेंशन और चिंता के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं-
  - हमारा काम
  - स्कूल
  - हमारी हेल्थ
  - पैसे
  - परिवार
- इमोशनल चुनौतियां:
  - तलाक: यह एक बहुत बड़ी इमोशनल चुनौती है जो एक बहुत बड़े डिप्रेशन का कारण बन सकती है, और इसे खत्म होने में लंबा समय लगता है।
  - सदमा (Trauma): जब हम अपने जीवन में िकसी आघात या कोई ऐसी बात जिससे कभी हमारे जीवन को ख़तरा था, का अनुभव करते हैं तो पोस्ट ट्रॉमाटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पी.टी.एस.डी)
     उत्पन होता है, जिससे हमारा सोना मुश्किल हो जाता है।





- पर्यावरण: कभी-कभी हम सो नहीं पाते हैं, क्योंकि हमारे आसपास का वातावरण अच्छा नहीं होता हैं।
- विवाहित लोगों के बीच मतभेद: एक अन्य मुद्दा
  है जो देखा गया है कि बहुत से शादीशुदा जोड़े
  ज्यादातर अपने बेडरूम में अपने मुद्दों को ले जाते
  हैं यह मुद्दे लड़ाई को जन्म देते हैं हम सुझाव देते
  हैं कि अपने बेडरूम में प्रवेश करने से पहले सभी
  परेशानियों के कारणों को हल करें और इसे अपने







बेडरूम में ना लेकर जाएं। बेडरूम की बातचीत प्रसन्न और आनंददायक होनी चाहिए।

- शराब: शराब हमें आराम देती है, लेकिन यही शराब नींद में बाधा डाल सकती है। इसी वजह से हमारी नींद अक्सर रात में टूट जाती है।
- मासिक धर्म का बन्द होना: महिलाएं अपने प्रजनन चक्र के
   अंत मासिक धर्म के बंद होने से गुजरती हैं। जहां हार्मीनल
   असंतुलन से रात को पसीना निकलना और सोने में कठिनाई हो सकती है।





MENOPAUSE

• डिप्रेशन: कई बार हम खुद को सुबह जल्दी जगता हुआ पाते हैं, जो कभी-कभी डिप्रेशन का संकेत हो सकता है।



कैफीन उत्तेजक और निकोटीन उत्तेजक: यहां तक कि कोका-कोला, पेप्सी और अन्य सभी कार्बीनेटेड



पेय पदार्थों में कैफीन होता है, जो एक central nervous system stimulant उत्तेजक पदार्थ है। जबिक अल्कोहल निश्चित रूप से आपको सोने की समस्या में



मदद करती है, पर यही सोने के चक्र में गृहरी नींद को बाधित भी करती है।

- हेल्थ से सम्बंधित समस्याएं: जब हम किसी हेल्थ से सम्बंधित समस्याओं से गुजर रहे होते हैं,
   तो हमें अच्छी नींद नहीं मिल पाती है, और तब हमें किसी प्रोफ़ेशनल मेडिकल डॉक्टर की गाइड
   लाइन लेनी चाहिए। जैसे कि-
  - अस्थमा (दमा)



- डिप्रेशन
- आर्थराइटिस (गठिया)
- कैंसर
- सीने में जलन
- हाइपोथायरायडिज्म



अगर अनिद्रा (इंसोम्निया) लंबे समय तक बनी रहती है तो वास्तव में यह हमारे जीवन शैली और हमारी हेल्थ को प्रभावित कर रही है और हमें निश्चित रूप से डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।



### नींद न आने के सामान्य लक्षण

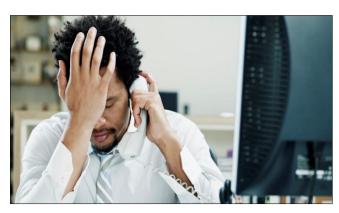
हम आसानी से पता लगा सकते हैं कि क्या हम नींद की कमी से परेशान हैं।

नींद की कमी के कुछ सामान्य लक्षण:

- दिन में नींद आना।
- थकान महसूस करना।
- चिड़चिड़ापन महसूस करना।
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ होना।
- चीजों को याद ना रख पाना।







#### हमें अपने सोने के तरीके को समझना होगा। हम अपने सोने के तरीके को ट्रैक कर सकते हैं:

- हम एक नींद की डायरी बना सकते हैं।
- अपने पूरे दिन की नींद की दिनचर्या को लिखें।
- हम दिन में कैसा महसूस करते हैं, इस पर भी नजर रखना बह्त जरूरी है।
- हम कितना सोते है इस पर ध्यान देना ज़रूरी है।
- हम कैसा सोते है अर्थात नींद की गुणवत्ता का हिसाब रखना भी जरूरी है।





## अच्छी नींद के लिए हमें क्या करना चाहिए?

#### अच्छी नींद की आदतें:

 हमारा जीवन बहुत व्यस्त हो सकता है लेकिन हमें अभी भी 30 वर्ष की आयु तक 9 घंटे की नींद लेनी ही है और उसके बाद भी 60 वर्ष की उम्र तक कम से कम 8 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। उसके

बाद हम 7 से 8 घंटे की नींद ले सकते हैं।

- हमें हर दिन दिनचर्या का पालन करना चाहिए, यह हमारे शरीर के लिए और हमारी नींद के लिए जादू का काम करती हैं।
- हमारा शरीर यह जानता है कि हम किस कमरे में सोते हैं, जो कि हमारा बैडरूम होता है। इसलिए हमारा बैडरूम हमारे लिए एक आरामदायक कमरा होना चाहिए और इसे सही तापमान पर रखना चाहिए।
- हमें केवल सोने के लिए अपने बेडरूम का उपयोग करना चाहिए। हम इसका उपयोग शांति पूर्ण रूप से पढ़ने लिए भी कर सकते हैं।
- टीवी या सेल फोन से बचने की कोशिश करें। उनकी चमकदार स्क्रीन हमारी आँखों और दिमाग को उत्तेजित करते हैं।
- हमें भारी भोजन, चाय या कॉफी और यहां तक कि
   शराब से बचना चाहिए।
- सोने जाने से पहले नहाना एक अच्छा विचार है,
   क्योंकि यह हमें आराम देता है।

यह नहीं करना चाहिए।

हमें हर रोज़ व्यायाम (एक्सरसाइज) करना चाहिए,
 लेकिन सोने से कम से कम 4 - 5 घंटे पहले हमें यह करना चाहिए। सोने के समय से पहले तुंरत हमें









- हमें दिन में झपकी (nap) लेने से बचना चाहिए। अगर हमें झपकी लेनी है तो 30 मिनट या एक घंटे से ज़्यादा नहीं लेनी चाहिए।
- अंत में सभी को यही सलाह देता हूं कि यदि इन सुझावों के बाद भी आपकी निंद्रा ठीक नहीं हो रही है तो आप डॉक्टर से परामर्श लें।
- हर रात सोने के लिए हमें एक नियमित समय को निश्चित करना पड़ता है।
- कोई भी वीडियो गेम खेलने से बचें और एक्शन फिल्म देखने का आईडिया भी अपने दिमाग में ना लाएं क्योंकि ये हमें जगाए रख सकते हैं।
- हमें अपने पर्यावरण को बह्त आरामदायक बनाना चाहिए।
- तापमान बहुत कम या बहुत अधिक नहीं होना चाहिए, यदि पंखे की आवश्यकता हो तो उसको चला लें।
- हमें हमेशा अपने सोने के बिस्तर का उपयोग केवल सोने के लिए करना चाहिए, न कि अन्य गतिविधियों के लिए।
- अंत में सभी को यही सलाह देता हूं कि यदि इन सुझावों के बाद भी आपकी निंद्रा ठीक नहीं हो रही है तो आप डॉक्टर से परामर्श लें।

#### अनिद्रा के खिलाफ लड़ाई में दो शक्तिशाली हथियार हैं:

- आरामदायक नींद का वातावरण, और
- आराम देने वाली दिनचर्या।

#### ये दोनों ही हमारी नींद में सुधार कर सकते हैं।







#### "लोगों को अपने बेडरूम में काम करने और खाने की बहुत बुरी आदत होती है। उन्हें अपने बेडरूम में टीवी देखने की आदत भी होती है पर हमें इससे बचना चाहिए"।

 हम सोने जाने से पहले खुद को आराम देने के लिए कुछ आरामदायक ध्विन का उपयोग कर सकते हैं जैसे कि कुछ लोग बारिश की आवाज़ का उपयोग



करते हैं। इससे उन्हें आराम मिलता है। हम सभी को यह पता होना चाहिए कि हमें किस चीज़ से स्कून मिलता है।

- हमें अपने रूम में टीवी नहीं रखनी चाहिए क्योंकि
   टीवी स्क्रीन की चमक हमें रात में जगाएं रख
   सकती है।
- हमें रात में अपने मोबाइल फोन का भी उपयोग नहीं करना चाहिए।
- हमारे कंप्यूटर और लैपटॉप की स्क्रीन भी हमें जगाएं रख सकती है।



- हमें अपनी नींद के लिए अंधेरा चाहिए होता है। रोशनी हमें बुरी तरह से प्रभावित करती है।
- हर कोई यह कहता है कि हमें सोने से ठीक पहले भारी भोजन नहीं करना चाहिए इस बात का कारण यह होता है कि भरे पेट के साथ लेटना मुश्किल और असहज होता है। भोजन को पचने में कम से कम 2 घंटे लगते हैं इसीलिए आदर्श रूप से हमें सोने जाने के 2 या 3 घंटे पहले भोजन करना चाहिए हालांकि अगर हम वास्तव में भूखे हैं तो हम बहुत हल्का नाश्ता ले सकते हैं।
- कुछ दवाएं हैं, जो हमें जगाएं रख सकती हैं। उदाहरण के लिए Amphetamines (ऐम्फेटमीन)।
   कभी-कभी कुछ छात्र पूरी रात जागने के लिए इन गोलियों का उपयोग करते हैं।
- हमें कैफीन से बचना चाहिए क्योंकि बह्त अधिक कैफीन हमें जगाएं रख सकती है।





## हमें डॉक्टर से कब सलाह लेनी चाहिए?

"नींद की कमी से हमारी चिंता में बढ़ोत्तरी होती है, जिससे कि हमारे काम और घर पर भी इसका असर दिखता है और इसके कारण हमारी रात की नींद में भी बाधा उत्पन हो जाती है। कुछ बुरी आदतें जैसे कि बैड पर सोने के बजाय आँखें खोलकर लेटे रहना, बार-बार घड़ी की तरफ देखना और नींद नहीं आ रही इस बात की चिंता करते रहना - इन सभी आदतों से स्थिति और भी ख़राब हो सकती है।"

यदि हम लंबे समय तक सो नहीं पा रहे हैं, जो लगभग 3 महीने या उससे अधिक समय तक जारी रहता है, तो-

- हमें डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी होता है।
- अगर हम उदास हैं तो जांच करवाएं।
- यदि हम चिंता के कारण परेशान हैं, तो हमें इसका इलाज़ कराना चाहिए।
- िकसी तरह का दर्द भी नींद की कमी का कारण हो सकता है।
- हमें यह भी जांचना चाहिए कि क्या कुछ हमें
   परेशान कर रहा है या अगर हम हर समय तनाव में
   रहते हैं और उससे दूर नहीं हो पा रहे हैं तो हमें
   मनोचिकित्सक (psychologist) से सलाह लेनी
   चाहिए।





आमतौर पर जब हम 1 या 2 दिन सो नहीं पाते हैं तो जैसे ही हम अपनी दिनचर्या में वापस आते हैं, चीज़ें धीरे-धीरे सामान्य हो जाती हैं। अगर हम 1 सप्ताह से कई रातों तक लगातार सो नहीं पा रहे हैं तो यह एक लम्बे समय के लिए मुद्दा बन जाता है। आमतौर पर डॉक्टर इसे क्रॉनिक इंसोम्निया (पुरानी अनिंद्रा) की परेशानी मानेंगे, अगर यह 3 महीनें से अधिक समय से चली आ रही है।



## बुढ़ापा और नींद

60 की उम्र पार करने के बाद हम अपने शरीर में अधिक से अधिक हेल्थ संबंधी मुद्दों को विकसित कर लेते हैं, जिससे कि हमें आरामदायक नींद आना मुश्किल हो जाती है।



#### इसके कुछ सामान्य कारण इस प्रकार हैं:

- पर्यावरण: युवा अक्सर अच्छी नींद लेते हैं, लेकिन जैसे-जैसे उनकी उम्र बढ़ती है, वह अपने
   आसपास के वातावरण के प्रति बहुत संवेंदनशील हो जाते हैं। बूढ़े लोगों के लिए 7 से 8 घंटे की नींद ज़रूरी है, लेकिन उन्हें भी अच्छी नींद लेने की आवश्यकता है।
- गठिया (आर्थराइटिस): जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमें यह बीमारी हो जाती है, और हमारी पीठ में दर्द शुरू हो जाता है। इसके कारण हम कभी-कभी परेशानी महसूस कर सकते हैं, जो शायद हमारी नींद में बाधा डाल सकता है।
- डाइयुरेटिक (Diuretics): यह एक और मुद्दा है, जहां हमें रात के समय बाथरूम जाने की आवश्यकता होती है। जैसे-जैसे हम बूढ़े होते हैं, आमतौर पर हम कुछ या अन्य प्रकार की दवाएँ लेते हैं। किसी कारण यदि हम डाइयुरेटिक लेते हैं, तो हमें इसे देर शाम या रात में लेने





से बचना चाहिए, जिससे कि हम रात में बार-बार बाथरूम जानें से बचे।



• प्रोस्टेट (prostate) का मुद्दा: अगर हम इस बीमारी से परेशान हैं, तब भी हमें बहुत बार बाथरूम जाना पड़ता है जिससे कि अक्सर रात में हमारी नींद टूटती है और फिर जल्दी नींद नहीं आती।





## जेटलैग (हवाई यात्रा से हुई थकान) और नींद

दुनिया के विभिन्न भागों की यात्रा या काम में बदलते शिफ्ट के दौरान हमारी नींद पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी सुबह में काम करना और कभी-कभी देर रात में काम करना आराम से नींद लेने के लिए मुश्किल हो सकता है।



जाहिर है, हम सब में से हर कोई जेटलैग से परिचित

है। अमेरिका और भारत के बीच 12 घंटे के समय का अंतर है। हमारे शरीर को अपने आपको एडजस्ट (व्यवस्थित) करने में कुछ समय लगता है।

#### ज़रा सोचिये!

"एक समय की बात है कि बहुत ठंड थी, और मैं सारी रात सो नहीं सका इसके अलावा एक और घटना थी कि जब मेरे होटल के कमरे में बहुत गर्मी थी, और कमरे का ए.सी. काम नहीं कर रहा था और वहाँ पर पंखा भी नहीं था इससे मुझे सोने में बहुत तकलीफ हुई।"

#### ज़रा सोचिये!

"एक परिवार भारत में आया, और सारी रात कुतों के भौंकने के कारण उनका सोना मुश्किल हो गया। एक बार मैंने भी यह बात अनुभव की; हमारे होटल के बाहर इतना शोर था कि मैं रात भर सो नहीं पाया।"

#### ज़रा सोचिये!

"एक दूसरी घटना मुझे और याद है, जहां लगभग 2 सप्ताह मुझे नोएडा में काम करना था। मेरे पास एक सुंदर ब्रांड नया ग्राउंड फ्लोर अपार्टमेंट था, और मैं वहां रहने के लिए बहुत उत्साहित था, हालांकि मुझे बाद में पता चला कि मैंने अपने जीवन की सबसे बड़ी गलती की है, हर जगह मच्छर हैं, और मेरे पास ऑल-आउट भी नहीं था। मुझे यह लग रहा था कि मैं मच्छरों के साथ लड़ाई पर हूं। जल्दी ही मुझे एहसास हुआ कि मेरी खिड़कियों पर कोई पर्दा ही नहीं है, जिससे कि सारी रोशनी अंदर आती रहती थी। मच्छरों की वजह से मैं



अपने आप को ऊपर से नीचे तक बिस्तर की चादर के साथ रात भर लपेटकर सोने की कोशिश करता रहा। अब मुझे यह लगा कि यह सब बातें मुझे पहले से पता होनी चाहिए थी।"

#### ज़रा सोचिये!

"यह कहानी हवाई यात्रा से हुई थकान के बारे में है। मैं अक्सर 3 दिन पहले एम्बियन (एक दवा) लेता हूं जब मैं भारत छोड़कर यूएसए (USA) की या दूसरी जगह की यात्रा करता हूँ। यह मेरे लिए एक बुरा सपना था। मैं आपको यह बताना चाहूंगा, कि ज़्यादातर फ्लाइट देर रात यूएसए से रवाना होती हैं, जिससे कि आप रात का खाना खाकर सो जाते हैं। आप विश्वास करें या न करे! फ्लाइट में ही, यकीन मानिए जब आप उठते हैं, तो आप नाश्ता करते हैं, तो ऐसा लगता है, जैसे कि यह अमेरिका में सुबह का समय है। लेकिन जब आप उतरते हैं तो भारत में फिर से अंधेरा होता है और फिर



से हमें सोने के लिए जाना होता है। हालांकि हम विमान में नहीं सोए थे, फ़िर भी हम पूरी तरह से जगा हुआ महसूस कर रहे थे। क्योंकि यह हमारे लिए मानों सुबह थी। कुछ समय बाद हमारा शरीर हमें बताता है कि यह सुबह का समय है।"

#### ज़रा सोचिये!

"मेरी पत्नी सो नहीं सकती है अगर वह अपने आसपास शोर सुनती है। अगर कमरे में थोड़ा सी भी रोशनी होती है, तो यह भी उसे तकलीफ देती है, और मेरी यह हमेशा से आदत थी कि मैं रात में हल्की लाइट जलाकर ही सोता था। थोड़ी-सी आवाज भी उसे जगा देती थी, और इतना ही नहीं उसको कमरे का कूलर भी पसंद था। उसको उतना ही तापमान पसंद था। जिसमें उसे नींद आती थी, पर मेरे लिए वह अनुकूल नहीं था। उसको गर्मी लगती थी और वह तापमान बहुत कम कर देती थी। मेरे लिए यह चीज़ बहुत कठिन होती थी, आखिरकार मुझे यह लगा कि, मुझे इन सब चीजों के साथ तालमेल बैठाना ही पड़ेगा। हममें से किसी एक को एडजस्टमेंट करना ही पड़ेगा, तो इसलिए अब मैं रात को एक स्वेटर पहन कर सोता हूं और पास में एक दूसरा चादर भी रखता हूं। मैं दूसरे कमरे में जाता हूँ, अपना लैपटॉप या सेलफोन ऑन करता हूँ और अपने कानों में हेडफोन लगाकर आरामदायक आवाज के साथ हिस्ट्री प्रोग्राम देखता हूं और मैं बहुत सारी सुनने वाली किताबें सुनता हूं जिससे कि मुझे आराम मिलता है और मुझे जल्दी नींद आ जाती है।



बहुत समय पहले मैं एन. पी. आर. (N.P.R.) के प्रोग्राम को रात में सुनता था, क्योंकि वह बहुत आरामदायक होते थे, और उनसे मुझे नींद आने में बहुत आसानी हो जाती थी। मैंने मेरे बच्चों को अक्सर अपनी मां से यह कहते हुए सुना है कि पापा एन. पी. आर. (N.P.R.) सुन रहे हैं जिससे कि पापा अब जल्दी ही सोने वाले हैं।"

