

Edition 2024 | Hindi



DOCTOR **NEXT STEP** **DOCTOR**
LIVING LONGER BOOKS
Finally A Revolution In Indian Health Care

NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

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



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

प्रवषय-सूिी

पाठ-1: न िंद एक जैविक आशयकता है।

पाठ-2: िास्ति में हमें ककतन न िंद की आशयकता होत है?

पाठ-3: न िंद एक सरि प्रकिया नहीं है। हम N.R.E.M और R.E.M. चिों केमाध्यम से गुजरते

हैं। पाठ-4: क्या होता है जब हम सोते हैं?

पाठ-5: न िंद की कम होने से हमारे ऊपर क्या प्रभाि पड़ता

है? पाठ-6: न िंद न आने केसामान्य िक्षण

पाठ-7: अच्छी न िंद केलिए हमें क्या करना

चादहए? पाठ-8: हमें िॉक्टर से कब सािह

िेन चादहए?

पाठ-9: बुढ़ापा और न िंद

पाठ-10: जेटिग (हिाई यात्रा से हुई थकान) और न िंद

पाठ-1

नींद एक जैविक आवश्यकता है।

हमारे जीवन में पचाशत नींद का महत्व:

सबसे मुख्य बात यह है कि नींद हमारी एक मुख्य और जैविक आवश्यकता है। हम सभी को इस गैर-जैविक आवश्यकता 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 ऐसा करते हैं, जो हमारी नींद में बाधा डालती हैं, जैसे कि सेरिब्रेशन, टीवी, घूमना, कर्ना, निकलन शरीर को अच्छे से काम करने के लिए नींद बहुत जरूरी है।

जब हम सोते हैं:

- हमारे हाटा को आराम मिल जाता है, जो उसे चादहए होता है।
- हमारे शरीर के लिए ग्रोथ हार्मोन बनने लगते हैं जो बहुत महत्वपूर्ण है। हम अपने आपको तरोताज़ा महसूस करते हैं।
- हमारा मजस्तष्क अच्छे से काम करना शुरू करता 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 ददनभर 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 यह सब किया जो हम कर सकते थे। एक निविदा के रूप में डॉक्टर दीपनत के रूप में अमेरिका में एक दूसरे के साथ समय बताने

केबजाय एक साथ एक मेडिकि ट्रेनिंग करते हुए ज़्यादा समय बबताते थे, और काम केबाद हम सोने को ज़्यादा प्राथलमकता देते थे।”

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

हमारा शरीर नींद के लिए दो तरीकों को अपनाता है।

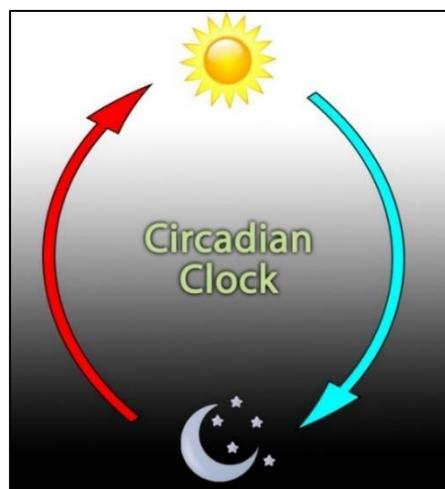
- पहला है सैकै डियन ररदम (Circadian Rhythm)
- दूसरा है होलमयोस्टैटिक स्लीप ड्राइव (Homeostatic Sleep Drive)

• **सैकै डियन ररदम (Circadian Rhythm):**

सैकै डियन ररदम हमें नींद से जगाने में, हमारे शरीर का तापमान, मेटाबोलिज्म और हार्मोन्स को निपट सामान्य जस्थनत में िाने में हमारी मदद करता है।

हमारे सोने के समय को ननयीबत्रत करता है और हमें रात में िगभग उस समय नींद का एहसास कराता है जजस समय हम सोते हैं।

हम बबना ककस िामा केसुबह उठते हैं, जो कक यह हमारे जैविक िामा का पररणाम है। यह हमारे पूरे ददन अथात 24 घंटे की ददनचया पर आधाररत होता है।



हमारी बाँँ सैकै डियन ररदम बनात है। हमारे शरीर के लिए यह हमारे आसपास के िाता िरण, प्रकाश और ऊजा से मदद िेत है। अगर हम दुननया के ककस दूसरे दहस्से में भ जाते हैं, तब भ यह उस तरह काम करत है, जो कई बार जेट िैग (विमान यात्रा से हुई थकान) का कारण बन सकता है।

िाहे जो भी हो, हम स्कजस भी दुननया में हो, हमारा शरीर अभी भी उस सैकै डियन ररदम का अनुसरण करता है, स्कजसके हम आदी हो िुके हैं।

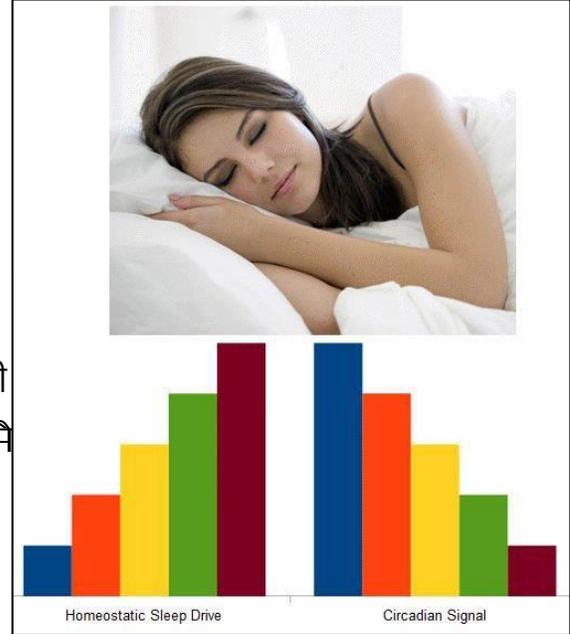
- **होलमयोस्टैटिक स्लीप ड्राइव (Homeostatic Sleep Drive):**

यह दूसरा तींत्र है, जो हमारे शरीर को नींद से जागने का एक चि बनाये रखता है और विास्ति में हमें बताता है, कक हमें सोने की आश्यकता है। यह एक नींद ड्राइ है जो शरीर को एक ननजश्वत समय केबाद सोने केलिए कहता है।

यह मूि ड्राइ हर घीटे मजबूत हो जाता है, अगर हम िींंबे समय तक जागते हैं। हमें यह सुननजश्वत करने की बहुत आश्यकता है, कक बॉि को उतना आराम भ लमि जजतना उसने काम ककया है।

होलमयोस्टैटिक स्िीपड्राइ ज़्यादातर रोशन केसपका से प्रभावित होता है। आँखों की रेदटना में कोलशकाएीं होत हैं, जो प्रकाश का आदान-प्रदान करत है, और हमारे मजस्तष्क को बतात हैं कक यह ददन है या रात। उस के अनुसार हमारे जागने का चि चित्ता है।

इसलिए जब हम पर प्रकाश पड़ता है तो हमारे लिए सोना कदठन हो जाता है और हमारी नींद टूट जात है जजससे कक हमें िापस नींद आने में परेशान होत है।



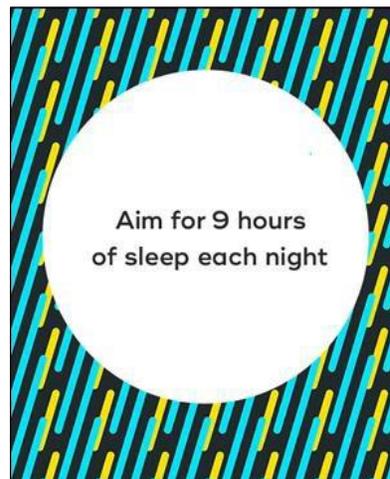
पाठ-2 में हमें ककतनी नींद की आवश्यकता होती है?

ज़रा सोचिये!

“मैं ऐसे कई युिाओं से लमिा हूीं जजन्हें केििि 4 घींटे सोने को िेकर बहुत गिा है, िेककन िेेे यह नहीं समझ पा रहे हैं, कक यह उनके भविष्य के सुिास्य के लिए ककतना हाननकारक है। उन्हें इसके प्रभाि अगिे महीने या 4 साि या 5 साि बाद शायद ना ददखे िेककन बात यह है कक अच्छी तरह से सोने और िास्ति में िींबे सुिस्थ ज िन काि के लिए पयाप्त रूप से सोना बहुत जरूरी है।”

हम आपको राष्ट्रीय नींद र्ाींशने केसभ विश्िषण और लसर्ाररश केमाध्यम से बता सकते हैं कक **40 वषश की आयु तक कम से कम 9 घींटे की नींद बहुत आवश्यक है।**

यह समझनेकेलिए हम एक उदाहरण िे सकते हैं कक जब एक छोटा बच्चा जन्म िेता है, तो िह सचमुच पूरे ददन िगभग 24 घींटे सोता है, पर जैसे-जैसे उसकी उम्र बढ़त है, उसकी नींद की आश्यकता धरे-धरे कम होत जात है।



- मैं हमेशा यह लसर्ाररश करता हूीं कक हमें 9 घींटे की नींद हर हाित में िेन चादहए जब तक हम 60 िषा तक ना हो जाए उसके बाद हम एक या 2 घींटे अपन नींद कम कर सकते हैं।
- छोटे बच्चों को ददन में 12 से 15 घींटे सोना चादहए जब तक कक िह 1 साि केना हो जाए।
- जो बच्चे एक या 2 सािकेहैं, उनके साथ में यही होना



चादहए। कम से कम 10 से 13 घींटे की नींद उनके लिए बहुत जरूरी है।

- स्कू ि की उम्र में जब बच्चा 6 से 13 साि का होता है, उसे रोजाना कम से कम 11 घींटे की नींद की आश्यकता होत है।

- 14 से 17 िषा की आयु के बच्चों के लिए कम से कम 9 से 10 घंटे सोने की सलाह दी जाती है।
- िगभग 30 िषा की आयु तक हम 9 घंटे की नींद की लक्ष्यारश करते हैं।



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



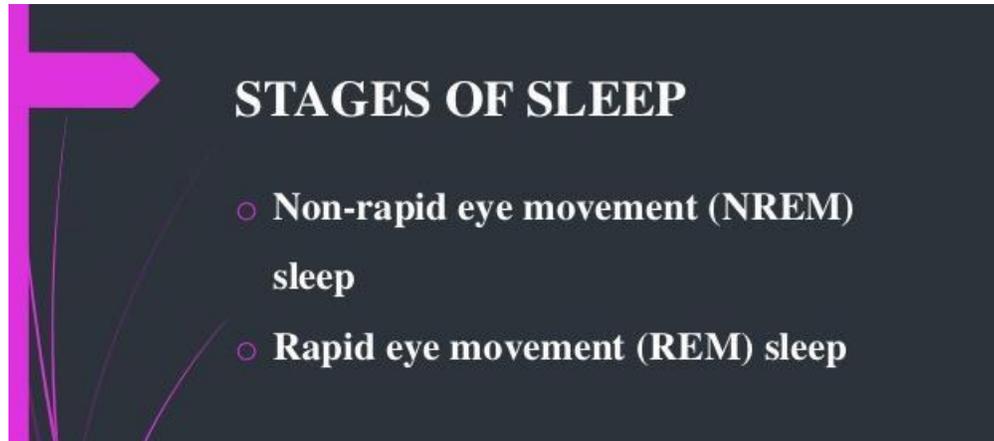
हमें यह समझना बहुत जरूरी है कि कभी-कभी जब हम 6 घंटे की नींद लेते हैं और हमें यह लगता है कि यह हमारे लिए अच्छा काम कर रहा है, पर ऐसा नहीं है। हमारे शरीर और मस्तिष्क के विकास के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद की बहुत आवश्यकता होती है, जो 9 घंटे की है। अगर हम मेडिकल फैक्ट को समझे तो हमें यह पता चिलता है कि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

सभी मेडिकल ररसिश ने इसे साबत किया है कि इसमें कोई शक नहीं है, हमारा टदमाग 25 साल की उम्र तक बेहतर हो जाता है, प्रकलसत 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 उम्र तक पर्याप्त घंटों की नींद को जारी रख सकते हैं।

नींद को कभी भी समय की बबादी ना समझे यह एक जैविक आवश्यकता है। यह हमारे जिन में कि कस अन्य आवश्यकता की तरह ही है जैसे कि सामाजिक सपका, प्यार, स्नेह आदद।

पाठ-3

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



N.R.E.M. (Non-Rapid Eye Movement) (नॉन-रैप्रिपि आई मूवमेंट) - (मौन नर्नद्रा):

- **N.R.E.M. स्टेज (Stage) 1:**

हम बबस्तर पर जाते हैं और चिंटे जाते हैं, हम आराम करना शुरू कर देते हैं, और कर हमें धरे-धरे न नींद आन शुरू होत है। स्टेज-1 में हम बहुत हल्की नींद में होते हैं, हमारी सींस चिंने की गनत ध म हो जात है, हम ररिक्स करना शुरू कर देते हैं।

हमारी बाँि और हमारी मसल्स भ ररिक्स हो जात है।

यदद हम मजस्तष्क तरींगों की तुिना अपने जागते हुए समय से करें तो इस समय हमारे मजस्तष्क की गनतविधध भ कम हो जात है।

- **N.R.E.M. स्टेज (Stage) 2:**

नॉन-रैवपि आई मूिमेंट स्िीप बहुत महत्िपूणा है। यह िह समय है, जो हमारे सोने के अधधकींश समय को पूरा करत है। स्टेज-2 नॉन रैवपि आई मूिमेंट स्िीप स्टेज-1 को बनाए रखता है। हम तेज़ से गहरी नींद में प्रिश करते हैं। हमारे हाटा की गनत और धड़कन ध म होने िगत है, और मींसपेलशयों को आराम लमिना

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

हमारे शरीर का तापमान नचे धगरना शुरू हो जाता है और हमारी आंखें पूरी तरह से बंद हो जाती हैं। इस लिए हम इसे नॉन रैपिड आई मूवमेंट स्लीप कहते हैं। एक बार कर, जागने की तुलना में हमारे दममाग की तरींगे धम हो जात हैं।

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

निस्ति में, यह गहरी नींद का समय होता है।

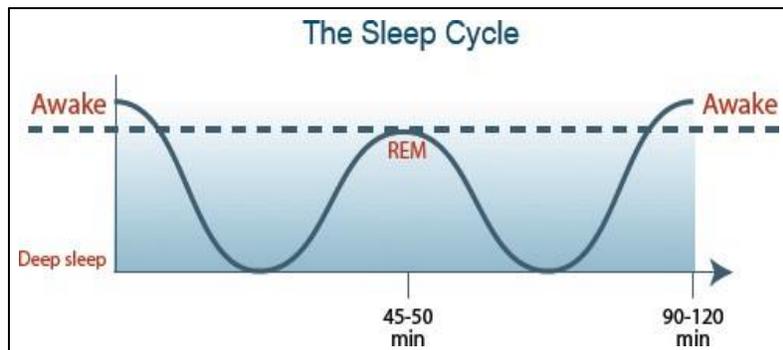
निस्ति में, हमें सुबह तरोताज़ा और एजक्ट महसूस करने के लिए गहरी नींद की जरूरत होती है। रात के पहि पहर में यह नींद निंबे समय के लिए होती है।

बहुत ही सरि तरीके से इसको स्टेज-1 से स्टेज-3 तक बताया गया है:

- हम अधक आराम करते हैं।
- हमारी आंखें ररएक्ट करना बंद कर देत हैं।
- हमारी मींसपेलशयीं लशधथि (ररिक्स) होने लगत हैं।
- हमारी सींस धम होने लगत है।
- हमारी हाटा गनत धम होने लगत है।
- हमारे शरीर के पाचन-तन्त्र की प्रकिया दर नचे चि जात है।
- हमारा तापमान धगर जात है।
- और, हम गहरी नींद में चि 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 पिकें बंद हो जात हैं। जब हम बहुत नींद में होते हैं, हमारी आंखें तेज से एक तरफ से दूसरी तरफ जाने लगी हैं, और हमारे दममाग की तरंगें भी हमारी गनतविध को अधक करीब से ददखात हैं, जैसा कक हम जागते हुए देखते हैं। हांकीक जब हमारी आंखें गनत नहीं कर रही होत हैं उस जस्थनत में, हमारी सींस तेज़ हो जात है और जब हम पूरी तरह से जागते हैं, तो हमारी हाटा गनत और ब्िि प्रेशर िगभग बढ़ जाते हैं।



यह बहुत ज़रूरी है। हमें समझना होगा कक हमें सपने तभी आते हैं जब हम बहुत गहरी नींद में होते हैं, और आप प्रवश्वास करें या ना करें लेककन इस समय हमारे हाथ और पैर की मींसपेलशयीं 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 बढ़त है, हमें गहरी नींद आना कम हो जात है।

पाठ-4

क्या होता है जब हम सोते हैं?

सपने देखना:

चि सपने देखने के बारे में बात करते हैं कक हम सपने क्यों देखते हैं?



हम सपने क्यों देखते हैं?

हम सभ सपने देखते हैं। हम िगभग 2 घंटे सपने देखते हैं, िेककन हम यह याद नहीं रख पाते हैं कक हमने सपने में क्या देखा? हम मानते हैं कक सपने देखने से हमें अपन भािनाओं को समझने में मदद लमित है।



ददन के समय जो कुछ भ होता है, िह न िंद के दौरान हमारी सोच में आता है, खासकर अगर हमारे पास पूरे ददन की टेंशन हो, यदद हमारा ददन धर्चीता से भरा था, तो

हमें िरािने सपने आते हैं। रैवपि आई मूिमेंट स्िीप (न िंद के दौरान तेज से आंखों के दहिने की जस्थनत) में सपने

तेज़ से आते हैं। कुछ िोगों के सपने रींगों से भरे होते हैं, कुछ के बेरींग होते हैं।

जैसा कक मैं पहिे ही बता चुका हूँ कक नॉन रैवपि मूिमेंट के स्टेज-1 और 2 में हमारी साँस ध म हो जात है और यह प्रकिया स्टेज -3 तक रहत है। इस समय हमारी मींसपेलशयों को िास्ति में आराम लमिता है, और इस अस्था में एक व्यजक्त के लिए जागना बहुत कदठन हो जाता है। एक बार कर से, हमारे ददमाग की

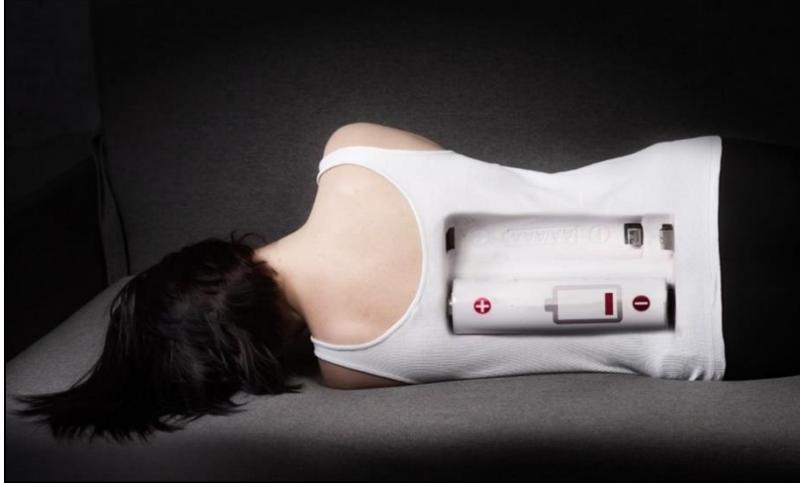


ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

गनत जागने की तुिना में ध म हो जात है।

पाठ-5

नींद की कमी होने से हमारे ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है?



जब हम सो नहीं पाते हैं तो इस हालत को हम 'ईंसोस्वनया' (Insomnia) या 'अननीद्रा रोग' या 'नींद न आने की बीमारी' कहते हैं।

हीं, यह िगभग हम सभ केलिए एक बहुत ही आम समस्या है, जहीं हम सोते रहने केलिए सींघषा करते हैं या हम बहुत जल्दी सुबह उठ जाते हैं। इसका नत ज़ा यह ननकिता है कक हम जागने पर बेहद थका हुआ महसूस करते हैं क्योंकि हमारे शरीर की न ींद पूरी ही नहीं हुई।

हम सब को यह समझना होगा कक ईंसोजननया या अननीद्रा रोग हमारे ज िन को भ प्रभावित करता है, जैसे कक:

- हमारी ऊजा
- मनोदशा (मूि)
- हेल्थ
- हमारे काम का प्रदशान
- हमारे ज िन का स्तर कम होता चिा जाता है।



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

नींद की कमी से होता है:

- धड़धड़पन
- डिप्रेशन
- धर्चीता



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

दैनिक जीवन पर इसका प्रभाव:

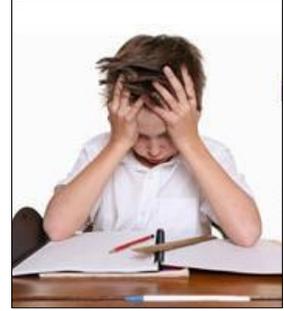
- हमारी ध्यान देने की क्षमता कम हो जाती है। हमें रोकस करने में मुश्किल होने लगता है। हमारे साथ ऐसे घटनाएँ होती हैं, जहाँ हमें याद ही नहीं रहता कि क्या हुआ था।



- यदि हम पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो इसका हमारे ऊपर उल्टा प्रभाव होने लगता है हमारी प्रतिक्रियाएँ (रिएक्शन) धीमी होने लगती हैं, जिससे कि हम दुर्घटनाओं का शिकार हो सकते हैं। बहुत से लोग अपने आँखों को केंद्रित नहीं रख पाते हैं, उन्हें यह भी नहीं याद

रहता है कक िह गाड़ चिा रहे थे कक नहीं। उदाहरण केलिए भिे ही उन्होंने कुछ म ि की दूरी तय की हो, िेककन उन्हें ऐसा करना याद ही नहीं होता है।

- हम अपने काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते जजसके पररणाम स्िरूप हमारा काया प्रदशान धगरने िगता है।
- छात्र अपन पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाते।



हेल्थ पर पड़ने वाले प्रभाव:

- यह एक प्रलसद्ध मेडिकि त्य है कक न िंद की कम हमें मोटापे की ओर िे जात है और अगर हम कम सोते हैं तो हम भोजन अधधक करते हैं जजससे कक हमारा िजन बढ़ता है।
- इससे िायबेदटज़ होत है।
- यह हाई-ब्लिे प्रेशर का कारण भ बनता है।
- यह हमारी इनयूननटी को कम करता है।
- पहिे से मौजूद खराब तब यत को हमारी न िंद की कम और बबगाड़ सकत है।



मेडिकि समुदाय में इन रैक्स् केबारे में कोई विरोध नहीं है।

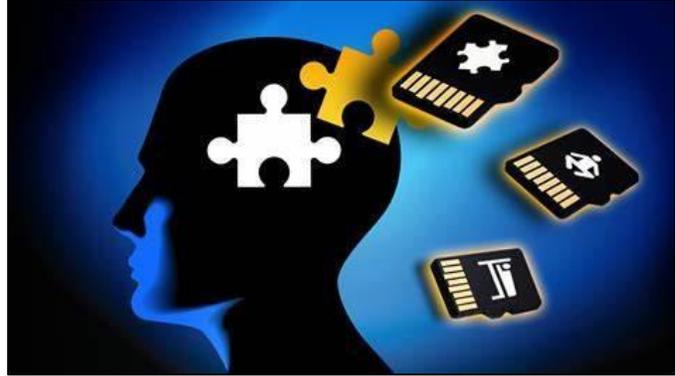
नींद की कमी के कारण हमारे व्यवहार में होने वाले पररवतशन:

- न िंद की कम हमारी स खने और सोचने की क्षमताओं को कम कर देत है।
- एक थका हुआ शरीर, थका हुआ ददमाग बहुत खराब रैसा िेे सकता है।
- पयाप्त न िंद न िेने से हमारी याददाश्त प्रभावित हो सकत है।
- आगे चिकर डिप्रेसन हो सकता है।



हमारी यादें और नींद:

हम यह बहुत अच्छी तरह से समझते हैं कक हमारी यादों की रुपरेखा हमारी नींद के दौरान होत है, और यादों की तन अस्थायीं होत हैं।



- ऐक्जिज़शन (प्राजप्त) (Acquisition)
- कन्सालिंशन (एकीकरण) (Consolidation)
- ररकॉलि (याद रखना) (Recall)

ऐक्स्क्ज़शन (प्रास्क्प्त): यह तब होता है जब हम कुछ नया प्राप्त कर रहे हैं, सख रहे हैं, या अनुभि कर रहे हैं।

कन्साललैशन (एकीकरण): जो यादें हमारे ददमाग में होत है।

ररकॉल (याद रखना): हमें ररकॉलि तब होत है जब हम भविष्य में कुछ याद करते हैं या हम कुछ नया सखते हैं। यह तब होत है जब हम जागते हैं।

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

- कई शोधकता आए हैं और सभ इस ननष्कषा पर पहींचे हैं कक नींद की कम नशे में होने से भ बदतर है।
- एक टेस्ट ककया गया था, जजसमें जो िोग अच्छी नींद नहीं िेते थे, िोगों की तुनिना में खराब थे जो शराब के प्रभाि में थे।
- यह मेडिकि ररसचा हम सभ के लिए एक आीख खोिने िािी बात होन चादहए, इसका मतिब यह नहीं कक हमें शराब प कर गाड़ चिान चादहए, ििककन ज़रूरी बात यह है कक हमें अच्छी नींद िेन चादहए और हमें शराब के प्रभाि में नहीं होना चादहए ताकक हमारी सुरक्षा के साथ साथ हम सड़क पर औरों की सुरक्षा का भ ध्यान रख सकें।



हमारी नींद को और क्या प्रभावित करता है?

- **टेंशन और चिंता:** टेंशन और धर्चीता हमें जगा कर रख सकते हैं और हमारा सोना कदठन बना सकते हैं। न चे ददए गए कारण टेंशन और धर्चीता केलिए जजनमेदार हो सकते हैं-

- हमारा काम
- स्कूि
- हमारी हेल्थ
- पैसे
- पररार



- **इमोशनल िुनौनतयाीं:**

- **तलाक:** यह एक बहुत बड़ इमोशनि चुनौत है जो एक बहुत बड़े डिप्रेसन का कारण बन सकत है, और इसे खत्म होने में िींबा समय िगता है।
- **सदमा (Trauma):** जब हम अपने ज िन में ककस आघात या कोई ऐस बात जजससे कभ हमारे ज िन को खतरा था, का अनुभि करते हैं तो पोस्ट ट्रॉमादटक स्ट्रेस डिसऑर (प .टी.एस.ि) उत्पन होता है, जजससे हमारा सोना मुजशिक हो जाता है।



- **पयाशवरण:** कभ -कभ हम सो नहीं पाते हैं, क्योंकि हमारे आसपास का िाता िरण अच्छा नहीं होता है।
- **प्रवाटहत लोगो केबीि मतभेद:** एक अन्य मुद्दा है जो देखा गया है कक बहुत से शादीशुदा जोड़े ज़्यादातर अपने बेिरूम में अपने मुद्दों को िे जाते हैं यह मुद्दे िड़ाई को जन्म देते हैं हम सुझाि देते हैं कक अपने बेिरूम में प्रिश करने से पहि सभ परेशाननयों के कारणों को हि करें और इसे अपने



बेरूम में ना ठेकर जाएँ। बेरूम की बातच त प्रसन्न और आनींददायक होन चादहए।

- **शराब:** शराब हमें आराम देत है, ठेककन यही शराब न ठेककन में बाधा ठेठेठे करत है। इस ठेठेठे से हमारी न ठेककन अक्सर रात में टूट जात है।
- **मालसक धमाके बन्द होना:** मदहारी अपने प्रजनन चिके ठेठेठे मालसक धमाके ठेठेठे होने से गुजरत हैं। जहीं हामोनि असींठेठे से रात को पस ना ननकिना और सोने में कदठनाई हो सकत है।



- **डिप्रेशन:** कई बार हम खुद को सुबह जल्दी जगता हुआ पाते हैं, जो कभ-कभ डिप्रेशन का सके त हो सकत है।



- **कैफीन उत्तेजक और ननकोटीन उत्तेजक:** यहीं तक कक कोका-कोठा, पेस और अन्य सभ काबोनेटेठेठेठे पेय पदार्थों में कैरीन होता है, जो एक central nervous system stimulant उत्तेजक पदार्थ है।



जबकक अल्कोहि ननजश्वत रूप से आपको सोने की समस्या में

मदद करत है, पर यही सोने के चिके में गहरी न ठेककन को बाधधत भ करत है।

- **हेल्थ से सनबीधधत समस्याएँ:** जब हम ककस हेल्थ से सनबीधधत समस्याओं से गुजर रहे होते हैं, तो हमें अच्छी न ठेककन नहीं लमि पात है, और तब हमें ककस प्रोफे शनि मेडिकि ठेठेठेठे की गाडि ठेठेठेठे ठेठेठे चादहए। जैसे कक-

- अस्थमा (दमा)

- डिप्रेशन
- आथराइडटस (गदठया)
- कैंसर
- सने में जिन
- हाइपोथायरायडिज्म



अगर अननद्रा (ईंसोजननया) िींबे समय तक बन रहत है तो िास्ति में यह हमारे ज िन शैिी और हमारी हेल्थ को प्रभावित कर रही है और हमें ननजश्चत रूप से िॉक्टर से परामशा िेना चादहए।

पाठ-6

नींद न आने के सामान्य लक्षण

हम आसान से पता िगा सकते हैं कक क्या हम न ींद की कम से परेशान

हैं। न ींद की कम केकुछ सामान्य िक्षण:

- ददन में न ींद आना।
- थकान महसूस करना।
- धचड़धचड़ापन महसूस करना।
- ध्यान केंद्रित करने में असमथा होना।
- च जों 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 न ींद की िायरी बना सकते हैं।
- अपने पूरे ददन की न ींद की ददनचया को लिखें।
- हम ददन में कैसा महसूस करते हैं, इस पर भ नजर रखना बहुत जरूरी है।
- हम ककतना सोते है इस पर ध्यान देना जरूरी है।
- हम कैसा सोते है अथात न ींद की गुणित्ता का दहसाब रखना भ जरूरी है।



पाठ-7

अच्छी नींद के ललए हमें क्या करना िाटहए?

अच्छी नींद की आदतें:

- हमारा ज िन बहुत व्यस्त हो सकता है िेककन हमें अभ भ 30 िषा की आयु तक 9 घंटे की न िंद िेन ही है और उसके बाद भ 60 िषा की उम्र तक कम से कम 8 घंटे की न िंद बहुत जरूरी है। उसके बाद हम 7 से 8 घंटे की न िंद िेे सकते हैं।
- हमें हर ददन ददनचया का पाििन करना चादहए, यह हमारे शरीर केलिए और हमारी न िंद केलिए जादू का काम करत हैं।
- हमारा शरीर यह जानता है कक हम ककस कमरे में सोते हैं, जो कक हमारा बैरूम होता है। इसलिए हमारा बैरूम हमारे लिए एक आरामदायक कमरा होना चादहए और इसे सही तापमान पर रखना चादहए।
- हमें केििि सोने केलिए अपने बेरूम का उपयोग करना चादहए। हम इसका उपयोग शीनत पूणा रूप से पढ़ने लिए भ कर सकते हैं।
- टीि या सेि रोन से बचने की कोलशश करें। उनकी चमकदार स्िीन हमारी आँखों और ददमाग को उत्तेजजत करते हैं।
- हमें भारी भोजन, चाय या कॉर्ी और यहीं तक कक शराब से बचना चादहए।
- सोने जाने से पहिे नहाना एक अच्छा विचार है, क्योकक यह हमें आराम देता है।
- हमें हर रोज़ व्यायाम (एक्सरसाइज) करना चादहए, िेककन सोने से कम से कम 4 - 5 घंटे पहिे हमें यह करना चादहए। सोने केसमय से पहिे तीुरत हमें यह नहीं करना चादहए।



- हमें ददन में झपकी (nap) िेने से बचना चादहए। अगर हमें झपकी िेन है तो 30 लमनट या एक घीटे से ज़्यादा नहीं िेन चादहए।
- ऑत में सभ को यही साह देता हूँ कक यदद इन सुझािोंकेबाद भ आपकी ननींद्रा ठीक नहीं हो रही है तो आप िॉक्टर से परामशा िेें ।
- हर रात सोने केलिए हमें एक ननयलमत समय को ननजश्वत करना पड़ता है।
- कोई भ ि डियो गेम खेिने से बचें और एक्शन कर्ल्म देखने का आईडिया भ अपने ददमाग में ना िाएँ क्योकक ये हमें जगाए रख सकते हैं।
- हमें अपने पयाारिण को बहुत आरामदायक बनाना चादहए।
- तापमान बहुत कम या बहुत अधधक नहीं होना चादहए, यदद पीखे की आिश्यकता हो तो उसको चिा िेें ।
- हमें हमेशा अपने सोने केबबस्तर का उपयोग केिि सोने केलिए करना चादहए, न कक अन्य गनतविधधयोंकेलिए।
- ऑत में सभ को यही साह देता हूँ कक यदद इन सुझािोंकेबाद भ आपकी ननींद्रा ठीक नहीं हो रही है तो आप िॉक्टर से परामशा िेें ।

अननद्रा केखखलाफ लड़ाई में दो शस्क्तशाली हचथयार हैं:

- **आरामदायक नींद का वातावरण, और**
- **आराम देने वाली टदनियाश।**

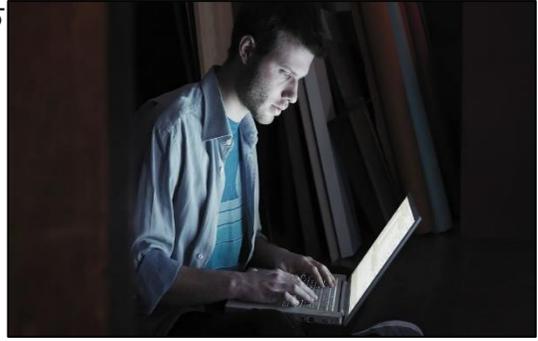
ये दोनों ही हमारी नींद में सुधार कर सकते हैं।



“लोगों को अपने बेरूम में काम करने और खाने की बहुत बुरी आदत होती है। उन्हें अपने बेरूम में टीवी देखने की आदत भी होती है पर हमें इससे बिना टिाटहए”।



- हम सोने जाने से पहि खुद को आराम देने के लिए कु छ आरामदायक ध्िनन का उपयोग कर सकते हैं जैसे कक कु छ िोग बाररश की आिाज़ का उपयोग करते हैं। इससे उन्हें आराम लमिता है। हम सभ को यह पता होना चादहए कक हमें ककस च ज़ से सुकू न लमिता है।
- हमें अपने रूम में टीि नहीं रखन चादहए क्योकक टीि स्िीन की चमक हमें रात में जगाएँ रख सकत है।
- हमें रात में अपने मोबाइ र्ोन का भ उपयोग नहीं करना चादहए।
- हमारे क्ीप्यूटर और िैपटॉप की स्िीन भ हमें जगाएँ रख सकत है।
- हमें अपन न िींद के लिए आंधिरा चादहए होता है। रोशन हमें बुरी तरह से प्रभावित करत है।
- हर कोई यह कहता है कक हमें सोने से ठीक पहि भारी भोजन नहीं करना चादहए इस बात का कारण यह होता है कक भरे पेट के साथ िेटना मुजशिक और असहज होता है। भोजन को पचने में कम से कम 2 घंटे िगते हैं इसलिए आदशा रूप से हमें सोने जाने के 2 या 3 घंटे पहि भोजन करना चादहए हाििींकक अगर हम िास्ति में भूखे हैं तो हम बहुत हल्का नाश्ता िे सकते हैं।
- कु छ द्िाएँ हैं, जो हमें जगाएँ रख सकत हैं। उदाहरण के लिए **Amphetamines (ऐनफे टमीन)**। कभ -कभ कु छ छात्र पूरी रात जागने के लिए इन गोलियों का उपयोग करते हैं।
- हमें कैर्ीन से बचना चादहए क्योकक बहुत अधक कैर्ीन हमें जगाएँ रख सकत है।



पाठ-8

हमें डॉक्टर से कब सलाह लेनी चाहिए?

“न नींद की कम से हमारी धर्चीता में बढ़ोतरी होत है, जजससे कक हमारे काम और घर पर भ इसका असर ददखता है और इसके कारण हमारी रात की न नींद में भ बाधा उत्पन हो जात है। कुछ बुरी आदतें जैसे कक बैि पर सोने केबजाय आँखें खोिकर लेटे रहना, बार-बार घड़ी की तरर् देखना और न नींद नहीं आ रही इस बात की धर्चीता करते रहना - इन सभ आदतों से जस्थनत और भ खराब हो सकत है।”

यदद हम िींबे समय तक सो नहीं पा रहे हैं, जो िगभग 3 महीने या उससे अधधक समय तक जारी रहता है, तो-

- हमें डॉक्टर से साह लेना जरूरी होता है।
- अगर हम उदास हैं तो जींच करिएं।
- यदद हम धर्चीता केकारण परेशान हैं, तो हमें इसका झिज़ करना चादहए।
- ककस तरह का ददा भ न नींद की कम का कारण हो सकता है।
- हमें यह भ जींचना चादहए कक क्या कुछ हमें परेशान कर रहा है या अगर हम हर समय तनाि में रहते हैं और उससे दूर नहीं हो पा रहे हैं तो हमें मनोधककत्सक (psychologist) से साह िेन चादहए।



आमतौर पर जब हम 1 या 2 ददन सो नहीं पाते हैं तो जैसे ही हम अपन ददनचयाा में िापस आते हैं, च जें धरे-धरे सामान्य हो जात हैं। अगर हम 1 सप्ताह से कई रातों तक िगातार सो नहीं पा रहे हैं तो यह एक

िनेबे समयकेलिए मुद्दा बन जाता है। आमतौर पर डॉक्टर इसे **िॉननक ईंसोस्वनया (पुरानी अननींद्रा)** की परेशान मानेंगे, अगर यह 3 महीने से अधधक समय से चिी आ रही है।

बुढ़ापा और नींद

60 की उम्र पार करने के बाद हम अपने शरीर में अधक से अधक हेल्थ सीबीध मुद्दों को विकलसत कर िंते हैं, जजससे कक हमें आरामदायक न िंद आना मुजशिक हो जात है।



इसके कुछ सामान्य कारण इस प्रकार हैं:

- **पयाशवरण:** युिा अक्सर अच्छी न िंद िंते हैं, िेककन जैसे-जैसे उनकी उम्र बढ़त है, िह अपने आसपास के िाता िरण के प्रनत बहुत सी िेद नश ि हो जाते हैं। बूढ़े िोगों के लिए 7 से 8 घंटे की न िंद ज़रूरी है, िेककन उन्हें भ अच्छी न िंद िेने की आशयकता है।
- **गठया (आथशराइटस):** जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़त है, हमें यह ब मारी हो जात है, और हमारी प ठ में ददा शुरू हो जात है। इसके कारण हम कभ-कभ परेशान महसूस कर सकते हैं, जो शायद हमारी न िंद में बाधा िा ि सकता है।
- **िाइयुरेटक (Diuretics):** यह एक और मुद्दा है, जहीं हमें रात के समय बाथरूम जाने की आशयकता होत है। जैसे-जैसे हम बूढ़े होते हैं, आमतौर पर हम कुछ या अन्य प्रकार की द्वाँ िंते हैं। ककस कारण यदद हम िाइयुरेटक िंते हैं, तो हमें इसे देर शाम या रात में िेने से बचना चादहए, जजससे कक हम रात में बार-बार बाथरूम जानें से बचे।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-9 प्रोस्टेट (prostate) का मुद्दा: अगर हम इस ब मारी से परेशान हैं, तब भ हमें बहुत बार बाथरूम जाना पड़ता है जजससे कक अक्सर रात में हमारी न ींद टूटत है और कर्र जल्दी न ींद नहीं आत ।



जेटलैग (हवाई यात्रा से हुई थकान) और नींद

दुननया केविलभन्न भागों की यात्रा या काम में बदिते लशफ्ट केदौरान हमारी न ींद पर भ इसका प्रभाि पड़ता है। कभ -कभ सुबह में काम करना और कभ -कभ देर रात में काम करना आराम से न ींद िेनेकेलिए मुजशिक हो सकता है।



जादहर है, हम सब में से हर कोई जेटिंग से पररधचत है। अमेररका और भारत केब च 12 घंटे केसमय का औंतर है। हमारे शरीर को अपने आपको एिजस्ट (वियजस्थत) करने में कुछ समय िगता है।

ज़रा सोचिये!

“एक समय की बात है कक बहुत ठींि थ, और मैं सारी रात सो नहीं सका इसके अिािा एक और घटना थ कक जब मेरे होटि के कमरे में बहुत गमी थ, और कमरे का ए.स. काम नहींकर रहा था और िहाँ पर पींखा भ नहीं था इससे मुझे सोने में बहुत तकिीर् हुई।”

ज़रा सोचिये!

“एक पररारिार भारत में आया, और सारी रात कुत्तों के भौंकने के कारण उनका सोना मुजशिक हो गया। एक बार मैंने भ यह बात अनुभि की; हमारे होटि के बाहर इतना शोर था कक मैं रात भर सो नहीं पाया।”

ज़रा सोचिये!

“एक दूसरी घटना मुझे और याद है, जहीं िगभग 2 सप्ताह मुझे नोणि में काम करना था। मेरे पास एक सुंदर ब्रींि नया ग्राउंि फ्िोर अपाटामेंट था, और मैंिहीं रहनेकेलिए बहुत उत्सादहत था, हािाींकक मुझे बाद में पता चिा कक मैंने अपने ज िनि की सबसे बड़ गित की है, हर जगह मच्छर हैं, और मेरे पास ऑ-आउट भ नहीं था। मुझे यह िग रहा था कक मैं मच्छरों केसाथ िड़ाई पर हूीं। जल्दी ही मुझे एहसास हु आ कक मेरी खखड़ककयों पर कोई



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-10

पदा ही नहीं है, जजससे कक सारी रोशन आंदर आत रहत थ । मच्छरों की िजह से मैं

अपने आप को ऊपर से न चे तक बबस्तर की चादर केसाथ रात भर िपेटकर सोने की कोलशश करता रहा। अब मुझे यह िगा कक यह सब बातें मुझे पहि से पता होन चादहए थ ।”

ज़रा सोचिये!

“यह कहान हिाई यात्रा से हुई थकान के बारे में है। मैं अक्सर 3 ददन पहि एजनबयन (एक दिा) िेता हूीं जब मैं भारत छोड़कर यूएसए (USA) की या दूसरी जगह की यात्रा करता हूाँ। यह मेरे लिए एक बुरा सपना था। मैं आपको यह बताना चाहूींगा, कक ज़्यादातर फ्िाइट देर रात यूएसए से रिनाा होत हैं, जजससे कक आप रात का खाना खाकर सो जाते हैं। आप विश्िस करें या न करे! फ्िाइट में ही, यकीन माननए जब आप उठते हैं, तो आप नाश्ता करते हैं, तो ऐसा िगता है, जैसे कक



यह अमेररका में सुबह का समय है।

िककन जब आप उतरते हैं तो भारत में कर् से आंधेरा होता है और कर्

से हमें सोने के लिए जाना होता है। हािींकक हम विमान में नहीं सोए थे, कफ़र भ हम पूरी तरह से जगा हु आ महसूस कर रहे थे। क्योकक यह हमारे लिए मानों सुबह थ । कु छ समय बाद हमारा शरीर हमें बताता है कक यह सुबह का समय है।”

ज़रा सोचिये!

“मेरी पत्न सो नहीं सकत है अगर िह अपने आसपास शोर सुनत है। अगर कमरे में थोड़ा स भ रोशन होत है, तो यह भ उसे तकिीर् देत है, और मेरी यह हमेशा से आदत थ कक मैं रात में हल्की िाइट जिाकर ही सोता था। थोड़-स आाज भ उसे जगा देत थ, और इतना ही नहीं उसको कमरे का कू िर भ पसींद था। उसको उतना ही तापमान पसींद था। जजसमें उसे न िंद



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आत थ, पर मेरे लिए िह अनुकू िि नहीं था। उसको गमी िगत थ
पाठ-10 ििह तापमान बहुत कम कर देत थ । मेरे लिए यह च ज़ बहुत कदठन
होत थ, आखखरकार मुझे यह िगा कक, मुझे इन सब च जों केसाथ
तािमेि बैठाना ही पड़ेगा। हममें से ककस एक को एिजस्टमेंट करना ही
पड़ेगा, तो इसलिये अब मैं रात को एक स्िेटर पहन कर सोता हूीं और
पास में एक दूसरा चादर भ रखता हूीं। मैं दूसरे कमरे में जाता हूाँ, अपना
िैपटॉप या सेिर्ोन ऑन करता हूाँ और अपने
कानों में हेिर्ोन िगाकर आरामदायक आिाज केसाथ दहस्ट्री प्रोग्राम देखता हूीं और मैं
बहुत सारी सुनने
िािी ककताबें सुनता हूीं जजससे कक मुझे आराम लमिता है और मुझे जल्दी नींद
आ जात है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

बहुत समय पहिे मैं एन.प. आर. (N.P.R.) के प्रोग्राम को रात में सुनता था, क्योंकि क्िह बहुत आरामदायक होते थे, और उनसे मुझे नींद आने में बहुत आसान हो जात थ । मैंने मेरे बच्चों को अक्सर अपन मीं से यह कहते हुए सुना है क्क पापा एन.प. आर. (N.P.R.) सुन रहे हैं जजससे क्क पापा अब जल्दी ही सोने िािे हैं।”

