

## नींद के चरण और उनका शरीर पर प्रभाव

चरण धरत चिंता करत, नींद न भावत शोर।

सुबरण को सोधत फिरत, कवि व्यभिचारी चोर॥

(केशवदास)

नींद चक्र एक शारीरिक प्रक्रिया है जो सोते समय होती है। यह मस्तिष्क और शरीर को कुछ कार्य करने की अनुमति देती है, जैसे ऊतकों की मरम्मत करना, विषाक्त पदार्थों को हटाना और यादों को संसाधित करना। एक नींद चक्र में चार चरण होते हैं। वयस्क प्रति रात 4 से 6 नींद चक्रों से गुजरते हैं, प्रत्येक चक्र लगभग 90 से 110 मिनट तक चलता है। प्रत्येक चरण का शरीर पर अलग-अलग प्रभाव होता है।

**चरण 1: हल्की गैर-तीव्र नेत्र गति नींद:** नींद चक्र का पहला चरण तब शुरू होता है जब व्यक्ति जाग्रत अवस्था से नींद की ओर जाता है। यह चरण छोटा होता है, लगभग 1 से 5 मिनट तक रहता है।

**चरण 2: गहरी गैर-तीव्र नेत्र गति नींद:** यह गहरी गैर-REM नींद की अवधि होती है जो लगभग 25 मिनट तक रहती है और प्रत्येक अगले चक्र के साथ बढ़ती जाती है।

**चरण 3: सबसे गहरी गैर-तीव्र नेत्र गति नींद:** यह नींद का सबसे गहरा चरण होता है और इससे जागना सबसे कठिन होता है। गहरी नींद का कुल प्रतिशत उम्र के साथ कम होता जाता है।

**चरण 4: तीव्र नेत्र गति नींद :** नींद चक्र का यह अंतिम चरण मुख्यतः सपनों से जुड़ा होता है। इस चरण के दौरान व्यक्ति की आँखें तेजी से एक तरफ से दूसरी तरफ घूमती हैं। **मांसपेशियाँ** की शिथिलता इस दौरान स्वाभाविक रूप से होती है और व्यक्ति को अपने सपनों को क्रियान्वित करने से

रोकती है। यह नींद पहले नींद चक्र के दौरान लगभग 10 मिनट तक रहती है और रात बढ़ने के साथ इसकी अवधि बढ़ती जाती है। अंतिम नींद चक्र में यह लगभग 1 घंटे तक रह सकती है।

नींद के चक्र को प्रभावित करने वाले कारक

उम्र: उम्र के साथ गहरी नींद का प्रतिशत कम हो जाता है। अधिकतर स्लीपवॉकिंग के एपिसोड गहरी नींद के दौरान होते हैं, इसलिए यह बच्चों में अधिक आम है।

दवाएं: कुछ दवाओं का नींद पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

हार्मोन: सोने के समय मोबाइल का उपयोग मेलाटोनिन स्राव को बाधित करता है, जो नींद के लिए आवश्यक है।

कैफीन: कैफीन नींद की गुणवत्ता, मात्रा और प्रभावशीलता को प्रभावित कर सकता है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि कैफीन लोगों को सोने में लगने वाले समय को बढ़ाता है। यह गहरी नींद की मात्रा को कम करता है और समग्र रूप से नींद की गुणवत्ता को घटाता है।

शराब: नींद को खंडित करती है और नींद की गुणवत्ता को कम करती है।

तनाव और चिंता: नींद के खंडन का कारण बन सकते हैं। यह शरीर का खतरे के लिए तैयार होने का तरीका हो सकता है, जिससे व्यक्ति को जागना आसान हो जाता है।

डॉक्टर से कब परामर्श लेना चाहिए ?

यदि किसी व्यक्ति को लगता है कि वह अच्छी तरह से नहीं सो रहा है और जीवनशैली में बदलाव मदद नहीं कर रहे हैं, तो उसे डॉक्टर से परामर्श करने पर विचार करना चाहिए।

नींद विकार के संभावित लक्षण हो सकते हैं:

- पुरानी थकान
- दिन में नींद आना

- ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई
- नींद में चलना या नींद में बात करना
- अवसाद या चिंता

### नींद की गुणवत्ता में सुधार

कई मामलों में, जीवनशैली में बदलाव के साथ नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है, जैसे:

- सोने और जागने के लिए नियमित समय-सारणी बनाना या बनाए रखना
- विशेष रूप से शाम के समय कैफीन और शराब का सेवन कम करना
- सोने से पहले फोन, कंप्यूटर और अन्य उपकरणों जैसी नीली रोशनी के संपर्क को कम करना
- हर शाम आराम और विश्राम के लिए समय निकालना, तनाव के स्रोतों से बचना

### सारांश

नींद चक्र के चार चरण होते हैं, प्रत्येक का शरीर पर अलग प्रभाव होता है और प्रत्येक नींद की गुणवत्ता के लिए महत्वपूर्ण है। कई कारक नींद के चरणों को प्रभावित कर सकते हैं, जिनमें तनाव, मोबाइल की लत, कैफीन और कुछ दवाएं शामिल हैं।

यदि किसी व्यक्ति ने अपनी नींद में सुधार के लिए विभिन्न तरीकों को आजमाया है और कोई राहत नहीं मिली है, तो उसे डॉक्टर या नींद विशेषज्ञ से बात करने पर विचार करना चाहिए।

नाम : डॉ नमित गर्ग, प्रोफेसर, फिजियोलॉजी विभाग, आर डी गार्डी मेडिकल कॉलेज उज्जैन

ओपीडी स्थान और समय : लागू नहीं

संपर्क विवरण : मोबाइल : 9827040924 , ईमेल : drnamitgarg@gmail.com