

नींद की कमी (Sleep Deprivation)

नींद की कमी क्या है?

नींद की कमी का अर्थ है शरीर की आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त नींद न लेना। अच्छी नींद शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, स्मरण शक्ति, एकाग्रता, भावनात्मक स्थिरता तथा शरीर के समुचित कार्यों के लिए अत्यंत आवश्यक है। सामान्यतः वयस्कों को प्रतिदिन 7-9 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है, जबकि बच्चों और किशोरों को इससे अधिक नींद की जरूरत होती है।

आधुनिक जीवनशैली, कार्य का बढ़ता दबाव, मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग, तनाव तथा अनियमित दिनचर्या के कारण सभी आयु वर्ग के लोगों में नींद संबंधी समस्याएँ बढ़ रही हैं। एक रात की खराब नींद भी थकान और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई पैदा कर सकती है, जबकि लंबे समय तक नींद की कमी स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है।

नींद की कमी के सामान्य कारण

लोगों को पर्याप्त नींद न मिलने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें तनाव, चिंता, अवसाद, रात में मोबाइल या अन्य स्क्रीन का अधिक उपयोग, कार्य का दबाव, रात्रि पाली (नाइट शिफ्ट), पुरानी बीमारियाँ, दर्द तथा अस्वस्थ नींद की आदतें प्रमुख हैं।

सोने से पहले चाय, कॉफी, एनर्जी ड्रिंक, निकोटीन या शराब का सेवन भी नींद में बाधा उत्पन्न कर सकता है।

कुछ लोगों को बच्चों या बीमार परिवार के सदस्यों की देखभाल के कारण भी पर्याप्त नींद नहीं मिल पाती। इसके अलावा अनिद्रा (इंसोमनिया) और स्लीप एपनिया जैसे नींद संबंधी विकार भी नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

COMMON CAUSES OF SLEEP DEPRIVATION

Many people do not get enough sleep because of busy schedules and lifestyle habits. Some common causes include:



- 1. Stress and anxiety**
Worry, tension and overthinking can make it hard to fall asleep and stay asleep.
- 2. Excessive mobile phone or screen use at night**
The blue light from screens can reduce melatonin and disturb your sleep cycle.
- 3. Work pressure or night shifts**
Long working hours, deadlines and night shifts can affect your sleep routine.
- 4. Medical illnesses or chronic pain**
Conditions like asthma, arthritis, back pain and other illnesses can disturb sleep.
- 5. Mental health problems like depression or anxiety**
Depression, anxiety and other mental health issues can lead to insomnia and poor sleep.
- 6. Excessive tea, coffee or caffeine intake**
Caffeine is a stimulant. Too much tea, coffee or energy drinks can keep you awake at night.
- 7. Poor sleep habits**
Late night snacking, Irregular sleep schedule, Uncomfortable sleep environment, No bedtime routine, Irregular sleep timing, poor diet, napping in the day and an uncomfortable environment can disturb sleep.
- 8. Caring for babies or sick family members**
Taking care of a baby or a sick loved one can reduce the time and quality of your sleep.

GOOD SLEEP IS ESSENTIAL FOR A HEALTHY LIFE

- Improves mood
- Boosts memory and concentration
- Strengthens immunity
- Increases energy and productivity
- Supports overall health and well-being

Identify the causes, follow healthy habits and get the right help for better sleep.

लक्षण और चेतावनी संकेत

नींद की कमी से पीड़ित व्यक्ति में दिन के समय अत्यधिक नींद आना, बार-बार जम्हाई लेना, सिरदर्द, ऊर्जा की कमी, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, याददाश्त कमजोर होना, चिड़चिड़ापन, मूड में बार-बार बदलाव तथा कार्यक्षमता में कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

कुछ लोगों में चिंता, भावनात्मक अस्थिरता या किसी कार्य के प्रति रुचि और प्रेरणा में कमी भी देखी जा सकती है।

गंभीर स्थिति में प्रतिक्रिया करने की गति धीमी हो सकती है, निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो सकती है तथा दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ सकता है। विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रदर्शन में गिरावट आ सकती है, जबकि कार्यरत व्यक्तियों की उत्पादकता कम हो सकती है।

SLEEP DEPRIVATION: SYMPTOMS AND WARNING SIGNS

Not getting enough sleep can affect your body and mind. Here are the common symptoms:




- 1. Fatigue and Sleepiness**
Feeling tired during the day and having low energy.
- 2. Headaches**
Frequent headaches or migraines.
- 3. Difficulty Concentrating**
Trouble focusing, remembering things and making decisions.
- 4. Irritability and Mood Changes**
Feeling easily annoyed, frustrated or having mood swings.
- 5. Drowsiness**
Feeling sleepy during the day and struggling to stay awake.
- 6. Reduced Performance**
Lower efficiency at work, studies or other daily activities.
- 7. Poor Memory**
Forgetting small things and finding it hard to recall.
- 8. Lack of Motivation**
Feeling unmotivated and less interested in activities.

Good sleep is essential for good health, better mood and a healthy life.

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

नींद की कमी शरीर की लगभग सभी प्रणालियों को प्रभावित करती है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है, तनाव हार्मोन बढ़ सकते हैं तथा उच्च रक्तचाप, मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों का जोखिम बढ़ सकता है।

पर्याप्त नींद न मिलने से मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है और चिंता, अवसाद तथा तनाव से संबंधित समस्याएँ अधिक गंभीर हो सकती हैं।

सीखने और स्मरण शक्ति के लिए भी नींद अत्यंत महत्वपूर्ण है। नींद के दौरान मस्तिष्क दिनभर प्राप्त जानकारी को व्यवस्थित और सुरक्षित करता है। इसलिए पर्याप्त नींद न लेने से ध्यान देने की क्षमता, निर्णय लेने की योग्यता और स्मरण शक्ति प्रभावित हो सकती है।

स्वस्थ नींद की आदतों का महत्व

स्वस्थ नींद की आदतें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभदायक होती हैं। नियमित समय पर सोना और जागना, सोने से पहले मोबाइल फोन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग कम करना, रात में कैफीन युक्त पेय पदार्थों का सेवन कम करना, नियमित व्यायाम करना तथा शांत और आरामदायक वातावरण में सोना, नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

तनाव कम करने और अच्छी नींद प्राप्त करने के लिए ध्यान (मेडिटेशन), योग तथा गहरी साँस लेने के अभ्यास (डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज) भी सहायक हो सकते हैं।

HEALTHY SLEEP HABITS

Good habits today, better sleep every night.



 1. Stick to a Sleep Schedule Go to bed and wake up at the same time every day.	 2. Limit Screen Time Before Bed Avoid phones, laptops and TV at least 1 hour before sleeping.	 3. Create a Relaxing Bedtime Routine Read a book, listen to calm music or take a warm shower.	 4. Make Your Room Sleep-Friendly Keep your room dark, quiet, cool and comfortable.	 5. Eat Light and Healthy Avoid heavy, spicy food close to bedtime.	 6. Avoid Caffeine and Nicotine Avoid tea, coffee, energy drinks and smoking, especially in the evening.	 7. Manage Stress and Anxiety Practice meditation, deep breathing or journaling to relax your mind.	 8. Get Daylight and Exercise Get sunlight in the morning and exercise regularly, but not right before bed.
---	--	--	---	---	---	---	---

Better habits lead to better sleep. Better sleep leads to a better you!

स्वस्थ नींद की आदतें

अच्छी आदतें आज, बेहतर नींद हर रात।



 1. नींद का नियमित समय रखें हर दिन एक ही समय पर सोएं और एक ही समय पर उठें।	 2. सोने से पहले स्क्रीन का उपयोग कम करें सोने से कम से कम 1 घंटा पहले मोबाइल, लैपटॉप और टीवी से दूर रहें।	 3. सोने से पहले आरामदायक दिनचर्या बनाएं किताब पढ़ें, शांत संगीत सुनें या गरम पानी से स्नान करें।	 4. अपने कमरे को नींद के अनुकूल बनाएं कमरे को अंधेरा, शांत, ठंडा और आरामदायक रखें।	 5. हल्का और स्वस्थ भोजन करें सोने से पहले भारी और मसालेदार भोजन से बचें।	 6. कैफीन और निकोटीन से बचें शाम के समय चाय, कॉफी, एनर्जी ड्रिंक और धूम्रपान से बचें।	 7. तनाव और चिंता को कम करें ध्यान, गहरी साँस लेना या डायरी लिखना आपके मन को शांत करता है।	 8. धूप लें और व्यायाम करें सुबह धूप लें और नियमित व्यायाम करें, लेकिन सोने से ठीक पहले नहीं।
--	--	---	--	---	--	--	---

अच्छी आदतें बेहतर नींद लाती हैं, और बेहतर नींद बेहतर जीवन देती है।

डॉक्टर से कब परामर्श लेना चाहिए?

यदि नींद की समस्या कई दिनों तक लगातार बनी रहे, दिन में अत्यधिक नींद आने के कारण पढ़ाई या कार्य प्रभावित होने लगे, या तेज खरटि, नींद के दौरान साँस लेने में कठिनाई, अत्यधिक चिंता अथवा लगातार उदासी जैसे लक्षण दिखाई दें, तो डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

इसके अतिरिक्त, नींद की गोलियों का नियमित उपयोग करने से पहले भी चिकित्सकीय सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

निष्कर्ष

अच्छी नींद स्वस्थ जीवन का एक महत्वपूर्ण आधार है। पर्याप्त नींद लेने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, भावनात्मक संतुलन बना रहता है, एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार होता है तथा जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है।

नींद संबंधी समस्याओं को नजरअंदाज करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। स्वस्थ नींद की आदतें अपनाकर और समय पर चिकित्सकीय सहायता लेकर नींद की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण सुधार किया जा सकता है।

डॉ. सिद्धार्थ राठौड़

एसोसिएट प्रोफेसर

मनोचिकित्सा विभाग

ओपीडी कक्ष क्रमांक 107

सी. आर. गार्डी अस्पताल, उज्जैन

समय: प्रातः 9:00 बजे से सायं 4:00 बजे तक

मोबाइल: 9829880027