

डरावने सपनों (Nightmares) के कारण

डरावने सपने क्या होते हैं?

डरावने सपने (Nightmares) ऐसे परेशान करने वाले या भयावह सपने होते हैं, जिनके कारण व्यक्ति अचानक नींद से जाग जाता है। ये सामान्यतः REM (Rapid Eye Movement) नींद के दौरान आते हैं, जो नींद का वह चरण होता है जिसमें मस्तिष्क बहुत अधिक सक्रिय रहता है। साधारण बुरे सपनों के विपरीत, डरावने सपने व्यक्ति को जगा देते हैं और जागने के बाद भी उन्हें स्पष्ट रूप से याद रखा जा सकता है।

कभी-कभी डरावने सपने आना सामान्य बात है और यह किसी भी व्यक्ति के साथ हो सकता है। लेकिन यदि ये बार-बार आने लगें, तो यह किसी छिपी हुई समस्या का संकेत हो सकता है।



डरावने सपने कैसे आते हैं?

जब नींद के दौरान भावनात्मक, शारीरिक या पर्यावरणीय कारणों से मस्तिष्क अत्यधिक सक्रिय हो जाता है, तब डरावने सपने आने की संभावना बढ़ जाती है।

तनाव, बीमारी, दवाइयाँ, नींद से संबंधित समस्याएँ, अत्यधिक मानसिक सक्रियता, अचानक नींद खुलना तथा चिंता जैसी स्थितियाँ इसके प्रमुख कारण हो सकती हैं।

डरावने सपनों के सामान्य कारण

1. तनाव और चिंता

दैनिक जीवन का तनाव डरावने सपनों के सबसे सामान्य कारणों में से एक है। पढ़ाई, नौकरी, पारिवारिक संबंधों या आर्थिक समस्याओं की चिंता नींद की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है। जीवन में होने वाली बड़ी घटनाएँ, जैसे घर बदलना, किसी प्रियजन की मृत्यु या परीक्षाओं का दबाव भी डरावने सपनों का कारण बन सकता है।

2. मानसिक आघात (Trauma) और PTSD

जिन लोगों ने दुर्घटना, शारीरिक या मानसिक शोषण, प्राकृतिक आपदा या किसी अन्य दर्दनाक घटना का अनुभव किया हो, उन्हें बार-बार डरावने सपने आ सकते हैं। इन सपनों में अक्सर वही दर्दनाक घटना दोबारा दिखाई देती है।

पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) से पीड़ित लोगों में ऐसे सपने अधिक बार, अधिक तीव्र और अत्यधिक कष्टदायक हो सकते हैं।

3. मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ



कुछ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ डरावने सपनों की संभावना बढ़ा सकती हैं, जैसे—

चिंता विकार (Anxiety Disorders)

अवसाद (Depression)

बाइपोलर डिसऑर्डर (Bipolar Disorder)

सिज़ोफ्रेनिया (Schizophrenia)

ये स्थितियाँ मस्तिष्क में रासायनिक संतुलन और भावनाओं के नियंत्रण को प्रभावित करती हैं, जिससे नींद और सपनों पर प्रभाव पड़ता है।

4. दवाइयों का प्रभाव

कुछ दवाइयों के दुष्प्रभाव के रूप में भी डरावने सपने आ सकते हैं, जैसे—

अवसादरोधी दवाइयाँ (Antidepressants)

रक्तचाप नियंत्रित करने वाली दवाइयाँ पार्किंसन रोग की दवाइयाँ

धूम्रपान छोड़ने में उपयोग की जाने वाली दवाइयाँ

ADHD जैसी स्थितियों में दी जाने वाली उत्तेजक दवाइयाँ (Stimulants)

यदि किसी नई दवा की शुरुआत के बाद डरावने सपने आने लगें, तो चिकित्सक से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

5. नशे का सेवन और उसे छोड़ना

शराब और अन्य नशीले पदार्थ नींद के सामान्य चक्र को प्रभावित कर सकते हैं। शराब शुरुआत में नींद ला सकती है, लेकिन बाद में नींद को बाधित करती है और डरावने सपनों की संभावना बढ़ा सकती है।

इसी प्रकार शराब, ओपिओइड या अन्य नशीले पदार्थों को छोड़ने (Withdrawal) के दौरान भी डरावने सपने अधिक आ सकते हैं।

6. पर्याप्त नींद न लेना

अनियमित सोने-जागने का समय, देर रात तक जागना या अनिद्रा (Insomnia) जैसी समस्याएँ भी डरावने सपनों का कारण बन सकती हैं। खराब नींद के कारण REM नींद के दौरान मस्तिष्क अधिक संवेदनशील और सक्रिय हो जाता है।

7. स्लीप एपनिया (Sleep Apnea)

स्लीप एपनिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें सोते समय व्यक्ति की साँस बार-बार रुकती और फिर शुरू होती है। इससे शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है और तनाव बढ़ सकता है, जो डरावने सपनों का कारण बन सकता है।



8. सोने से पहले भारी भोजन करना

सोने से ठीक पहले भारी भोजन या अधिक मात्रा में नाश्ता करने से शरीर की चयापचय क्रिया (Metabolism) और मस्तिष्क की सक्रियता बढ़ जाती है। इसके कारण जीवंत (Vivid) सपने और डरावने सपने आने की संभावना बढ़ सकती है।



सारांश

डरावने सपने एक सामान्य समस्या हैं और यदि कभी-कभार आएँ तो आमतौर पर चिंता का विषय नहीं होते। लेकिन यदि ये बार-बार आने लगें, तो इनके पीछे तनाव, मानसिक आघात, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, दवाइयों का प्रभाव या नींद से जुड़ी समस्याएँ हो सकती हैं। इनके मूल कारण की पहचान करके उसका उचित उपचार करने से डरावने सपनों की समस्या को कम किया जा सकता है। अच्छी नींद की आदतें अपनाना, तनाव को कम करना तथा आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सकीय सलाह लेना इस समस्या के प्रबंधन में महत्वपूर्ण कदम हैं।

डॉ. सिद्धार्थ राठौड़

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोचिकित्सा विभाग

ओपीडी क्रमांक – 107, सी. आर. गार्डी हॉस्पिटल

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

मोबाइल: 9829880027