सोना है सोना

आहार निद्रा—भय—मैथुनञ्च सामान्यं ह्येतत् पशुभिः नराणाम्
धर्मो हि तेषामधिको विशेषो धर्मेण हीनाः पशुभिः समानाः।

पशु तुल्य मनुष्य की सभी स्वाभाविक वृत्तियों—आदतों मे से निद्रा भी है जो मात्रा, विधि एवं परिणाम में भिन्नता रखती हैं।

प्रत्येक प्राणी के लिए नींद उतनी ही आवश्यक है, जितनी अन्य मूलभूत आवश्यकताएँ जैसे भोजन, पानी, वायु, आदि। भोजन के बिना मनुष्य कुछ दिन जीवित रह सकता है, परन्तु नींद के अभाव मे सुख—चैन से नही रह सकता।

नींद का महत्व वही जान सकता है जो नींद के लिए गोलियाँ खाता है। अनिद्रा स्वयं एक बीमारी है और साथ ही अन्य कई बीमारियों की भी जननी है।

तन—मन को विश्राम के लिए निद्रा की आवश्यकता होती है। रक्त में विषमय पदार्थ इक्ठे होने के कारण थकान हेाती है तथा नींद लेने से विषमय पदार्थ नष्ट हेा जाते हैं। प्राणी दिन मे बहुविध क्रियाएँ करता है जिससे उसकी ऊर्जा—शक्ति खर्च हेाती है और उसे थकान महसूस होती है। उस खोई हुई ऊर्जा शक्ति को प्राप्त करने तथा थकान दूर करने के लिए नींद ही अच्छा साधन है। मनुष्य दिनभर के क्रिया कलाप, चाहे शारीरिक हों अथवा मानसिक, के बाद थकान अनुभव करता है। रात्रि में विश्राम करने से अगले दिन के लिए स्फूर्ति—ताजगी—चैतन्य—ओज पाता है। अगले दिन की चर्या को नए ओज, तेज से कर पाता है।

वृद्ध, निर्बल एवं रूग्ण व्यक्ति निद्रा से अधिक शक्ति पाता है। बच्चा एवं वृद्ध सो कर अधिक शक्ति पाता है। नींद की अवस्था में मनुष्य की सभी एच्छिक क्रियाएँ बंद अथवा मन्द हो जाती हैं। निद्रा में प्राण शक्ति का व्यय कम होता है। कोशिकाओं का काम धीमा पड़ जाता है– जैसे हृदय की धड़कन, नाड़ी की गति धीमी होना, मस्तिष्क मे रक्त परिभ्रमण कम होना, शारीरिक तापमान में गिरावट आदि होना। अनिद्रा से रोग निरोधक शक्ति अथवा प्रतिरक्षा प्रणाली मे गिरावट आ जाती है और आप बीमार भी पड़ सकते हैं। गहरी व अच्छी नींद के बाद शरीर मे ताजगी, मन मे प्रसन्नता तथा उत्साह भर जाता है।

गहरी व अच्छी नींद के लिए ध्यान रखने योग्य बातें–

1. सोने का स्थान शान्त, स्वच्छ व हवादार हेा।
2. कमरे में तीव्र प्रकाश न हो, मध्यम प्रकाश के लिए जीरो वाट का बल्व हो।
3. सोने का बिस्तर सख्त, साफ–सुथरा और आरामदेह हेा।
4. तकिया ऐसा हो कि पीठ व गर्दन में अकड़ाव न आए अतः अधिक मोटा न हो।
5. बाहों को तकिया न बनावें जिससे रक्त प्रवाह मे गिरावट न आवे।
6. सोते समय मन के भाव चिन्तामुक्त, भय व उत्तेजना रहित हों । मन शान्त व प्रसन्न हो।
7. सोते समय भूत–भविष्य की चिन्ताएँ न हों।
8. रात्रि का भोजन हल्का व सोने से दो घन्टे पूर्व हो।
9. भोजनोपरान्त थोड़ी देर स्वच्छ–खुली हवा मे टहलना अच्छा है।
10. सोने से पूर्व भगवत् चिन्तन, सत्–साहित्य चिन्तन, मनन, मन्त्र–जाप करें।
11. सोने से पूर्व गुनगुने नमकीन पानी से मुँह–हाथ–पॉव घोंएॅ।
12. सोने से पूर्व गर्म दूध मुनक्का' या त्रिफलाचूर्ण का सेवन करे।
13. धीमी धुन मे भजन वाला कैसेट चला कर सुखद नींद का आनन्द भी ले सकते हैं।
14. सोते समय डरावने सपने न आए अतः टी.वी. की ऐसी डरावनी पिक्चर्स न देखें।

15. सोने से पूर्व मल मूत्र त्याग कर सोएँ।

16. सोने से पूर्व चाय–काफी का सेवन न करें।

सुखद निद्रा में सुस्वप्न आते हैं अन्यथा भयानक एवं खून सुखाने वाले होते हैं। दैनिक क्रियाओं की प्रतिछाया अवचेतन मन पर पड़ती है और रात मे उसकी प्रतिक्रिया होती है। डरावने स्वप्न दिखने से नींद में भी थकान हो जाती है ।

अनिद्रा के कारण

1. रहन सहन और खान पान की गलतियों के कारण।
2. चिन्ताओं के कारण।
3. धनाभाव अथवा धनाधिक्य के कारण चोर–डाकु लुटेरों से डर।
4. शारीरिक श्रम या क्रियाओं का अभाव।
5. मानसिक क्रियाओं का अभाव।
6. श्रम के अभाव मे पाचन वा निष्कासन अंगों का ठीक से काम न करना।
7. विषैली व उत्तेजक दवाओं का प्रयोग करना।
8. भय, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, लोभ, अवसाद, तनाव आदि की अधिकता।
9. स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन।

शास्त्रों में निद्राकाल–शयनकाल का विधि विधान, दिन में, संध्या काल, प्रातः काल देर तक सोना स्वास्थ्य के लिए तो हानि कारक है ही, साथ में श्री–सौभाग्य का हरण करने वाला होता है। एतदर्थ, समय की बर्वादी, स्वास्थ्य को चौपट करने वाला तथा श्री–लक्ष्मी का हारक एवं कीर्ति–यश–सम्मान का अपहारक होता है अधिक और बेसमय सोने से। अतः उत्तिष्ठ, जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत, क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गम पथस्तत् कवयो वदन्ति–उठो, जागो, श्रेष्ठ व्यक्ति को प्राप्त कर उस ज्ञान–जानकारी को भली प्रकार समझ लो क्योंकि ज्ञान का मार्ग छुरे की धार के समान ही तीक्ष्ण है। यह मार्ग दुर्गम है ऐसा विद्वान् कहते हैं।

नींद के बारे में जानें

अपनी बन्द आँखें बिल्कुल खुली रखें । समय पर जाग जाएँ—जागृतस्य कुतो भयम्? जागृत व्यक्ति को किसका भय? अर्थात् किसी का भय नहीं। हमारी द्रुतगामी जिन्दगी की इस संक्रामक बीमारी ने अन्य अनेक बीमारियों को जन्म दिया है। अतः स्वस्थ रहने के लिए भली प्रकार सोकर जागरूक—जागृत रहें।

यदि आप दिन मे (24 घन्टें में) 8 घन्टे सोते हैं तो आपकी जिंदगी का एक तिहाई भाग तो सोने मे ही बीत जाता – बर्बाद हो जाता है (कालो न यातः वयमेव याताः)। लेकिन यह वर्बादी नही अपितु बर्बादी से बचाव ही है। यह उत्पादकता को बढाती है। शरीर को आराम देने से आप उसे सुधारते हैं। Relax करने से आप उसकी Repair करते हैं। अतः कवि कथन के अनुसार'

"आराम शब्द मे राम छिपा है, जो भवबन्धन को खोता है
लो खाट बिछा लो आंगन में, लेटो बैठो आराम करो''

नींद की अव्यवस्थाएँ दवे पांव आकर व्यक्ति को दबोचती हैं

नींद की अव्यवस्थाएँ धीरे से मारक – प्रहारक होती हैं। नींद से जागो का अभिप्राय देर रात तक नही जागो अपितु नींद के महत्व को समझो—बूझो और नींद का महत्व जानते हुए ठीक समय पर सो जाओ। देर रात तक जागना और पढाई—परीक्षा के लिए रात दिन पढना—जागना और परिणाम स्वरूप परीक्षा मे नींद आना, आलस्य छाना, विषय भूल जाना, चक्कर आना, सिर दर्द, घबराहट, थकान, शिथिलता के कारण

बेचैनी, बेमन से विषयों का जवाब लिखना, पेट दर्द, उल्टी–दस्त महसूस होना। परीक्षा परेशानी के कारण नींद के अभाव मे भूख मरना व कमजोरी आदि अनेकानेक कठिनाईयाँ खडी हो जाती हैं।

एक चिकित्सा शास्त्री ने लिखा है कि रोगों से मुक्ति पाने के लिए अपने अन्तर और बाह्य को शान्त रखने जैसा दूसरा कोई साधन नहीं है। अकेली यह क्रिया अपने अनेक रोगों को नष्ट करने मे समर्थ है, अन्य रोगों के उपचार में भी सहायक सिद्ध होती है। अपने को स्वस्थ रोगमुक्त रखने के लिए यह आराम ही एक मात्र साधन है।

यह भी देखने में आया है कि उन रोगियों का रोग जो आराम करना नहीं जानते, देर से जाता है। चिन्तित, भयातुर, क्रुद्ध, घबराए हुए और हमेशा शिकायत करते रहने वाले रोगी रोग को टिकाए रखते हैं। यदि वे इन संहारक विचारों को त्यागकर आराम से रहने लगते हैं तो उनके रोग की अवधि कम हो जाती है। आराम, प्रसन्नता और आशा इन त्रिदेवों पर ही स्वास्थ्य निर्भर'' है।

मनुष्य ने सदा ही शान्ति की खोज मे निराशा, दुःख और लडाई से मुक्ति चाही है। पर जब जब यह सोचा है कि शान्ति आर्थिक अवस्था उन्नत होने पर ही प्राप्त हो सकती है, तब तब निराशा ही पल्ले पड़ी है। अच्छा स्वास्थ्य एक धन ही नहीं अपितु परम सिद्धि है।

ईश्वर के प्रति उसकी कृपाओं के लिए कृतज्ञ रहना स्थायी प्रसन्न्ता प्रदान करता है। प्रसन्नता जैसी रोग मुक्ति की शक्ति अन्य किसी में नहीं है। और हम जितने ही कृतज्ञ रहते हैं उतनी अधिक प्रसन्नता सुख–चैन हमें मिलते हैं।

अतः अधिक शारीरिक शक्ति प्राप्त करने कें लिए आराम, मानसिक शक्ति बढ़ाने के लिए शान्त रहना सीखिए। प्रसन्नता को स्थायी बनाने के लिए आशान्वित रहिए। ये मस्तिष्क जागृत रख कर आपकी बुद्धि को तीक्ष्ण करते हैं।

नींद नहीं आती?

नींद का आरोग्यता से प्रत्यक्ष रिश्ता है। हमारे स्नायु संस्थान (Nervous System) को ठीक ढ़ंग से क्रियान्वित रखने के लिए नींद जरूरी है। सोते समय शरीर से निकलने वाले रसायन शरीर की प्रतिरोधक क्षमता (Immunity Power) को बढाते हैं। यदि व्यक्ति की नींद जरूरत के अनुसार पूरी नही हुई तो शरीर की समस्त प्रणाली प्रभावित होती है। मानसिक तथा शारीरिक क्षमता कमजोर हो जाती है। सवेरे पेट साफ न होना, जलन तथा गैस बनना यह सिलसिला यदि नींद के कारण कई दिन तक जारी रहता है जो व्यक्ति की कार्य शक्ति प्रभावित होती है। किसी काम में मन नहीं लगता इसका प्रतिकूल असर यादाश्त पर व शारीरिक कमजोरी पर भी पड़ता है। व्यक्ति की मनोदशा मे भारी उतार चढ़ाव देखा जा सकता है। यदि समस्या का निदान बहुत शीध्र नहीं किया तो निश्चित ही मानसिक रोग, ह्नदय रोग, उदर रोग, विशेषज्ञ का परामर्श लेना पड़ सकता है। इसके विपरीत यदि हम पर्याप्त नींद लेते हैं तो शरीर में ऊर्जा का संचार होता है तथा हार्मोन्स का बहाव ज्यादा होता है। कोशिकाओं में खास तरह के प्रोटीन्स भी अधिक बनते हैं। ये प्रोटीन्स कोशिकाओं की वृद्धि और जाग्रतावस्था में उनमें कुछ क्षरण की भरपाई में काम आते हैं।

नींद एक तरह की अवचेतन दशा है जिसमें हमारी आंखें स्वतः ही बंद हो जाती हैं। कुछ सुनाई नही पड़ता, मांसपेशियां पूरी तरह से ढीली पड़ जाती हैं। वगैर नींद कोशिकाओं का ऊर्जा स्तर जोखिम स्तर तक नीचे गिर जाता है। सामान्य जैव रासायनिक क्रियाओं के चलते रहने के

कारण विजातीय चीजों का जमाव भी जोखिम की हद तक पहुँच जातीं है जिससे यह कोशिकाएँ ठीक से काम नही कर पाती हैं।

सामान्यतः छः घटे की नींद शरीर को निरोगी रखने के लिए जरूरी होती है लेकिन कम से कम चार घन्टे और अधिक से अधिक दस घन्टे की नींद सामान्य मानी जाती है। कम समय तक सोने वाले जल्दी ही प्रगाढ़ निद्रा में सो जाते हैं। अधिक समय तक बिस्तर पर पड़े रहने वाले बिस्तर त्यागने के बाद भी अपने को निरोगी–स्वस्थ महसूस नहीं करते।

बढ़िया नींद के लिए विशेष बातें ध्यान देने योग्य

1. सोने से पूर्व हाथ–पाँव मुँह–दाँत साफ करना चाहिए।
2. रात्रि का भोजन दो–ढ़ाई घटे पूर्व समाप्त करके आधा घन्टे का भ्रमण करना चाहिए।
3. सोने से पूर्व ईश–स्तुति भजन, गायन कीर्तन करना ताकि नींद में भी सद्विचार घूमें। कोई भयानक स्वप्न न आएँ।
4. कोई दुश्चिन्ताएँ लेकर बिस्तर पर न जाएँ।
5. क्रोध, ईर्ष्या, धन, विषयक चिन्ताएँ न लेकर जाएँ। अन्यथा चोर–डाकु के भय से नींद ही ठीक प्रकार से नहीं आयेगी।
6. शयन कक्ष के खिड़की–दरवाजे खुली हवा के लिए खोल कर रखें।
7. हल्के मद्धिम प्रकाश का बल्ब लगाएँ।
8. दिवार पर बड़ा सा समय सूचक घन्टा हो।
9. भगवान् का सुन्दर सा चित्र दिवार पर हो।
10. सोने से पूर्व मल मूत्र त्याग कर सोएँ।
11. बिस्तर सख्त लकडी के तख्त पर दरी या चटाई बिछा कर स्वच्छ कक्ष में सोएँ। मच्छरों से बचाव के लिए मच्छरदानी लगा कर सोएँ।

स्वास्थ्य कारक है नींद

नींद मनुष्य के भोजन की तरह नितान्त आवश्यक है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए निद्रा की जितनी आवश्यकता है उतनी ही आवश्यकता मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी। नींद के अभाव में अच्छा से अच्छा स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है। नींद कम लेने से आयु भी कम हो जाती है। अधिक श्रम करने वाले को नींद भी अधिक लेनी चाहिए। विद्यार्थी, व्यापारी, चाटर्ड अकउन्टेन्ट, साहित्यिक एवं अन्य बुद्धिजीवियों, अधिक मानसिक कार्य करने वाले व्यक्तियों को मस्तिष्क के आराम के लिए अधिक सोना चाहिए। मध्य रात्रि के पहले आधे भाग की निद्रा मध्य रात्रि के बाद की नींद से बेहतर होती है यह सदैव याद रखना चाहिए।

कुछ लोगों का विचार है कि देर रात तक जाग कर पढने से (To Burn Mid Night Oils) वातावरण के शान्त होने और कोई भी आगन्तुक या काम धन्धे से हलचल न होने से पढाई और लेखाजोखा कार्य मे व्यवधान न होने से अधिक Concentration होती है और तसल्लीवख्श ठीक (Correct) काम हुआ, तो समय की बचत भी हुई, साथ–साथ रात भर घर में काम किया और दिन मे आफिस चले गए और इस प्रकार (Double Shift) में काम करके दुगुना धनार्जन किया। लेकिन यह सब मनुष्य का भ्रम है केवल, ऐसा अधिक दिन नहीं चल पाता। प्रकृति अपने नियमों का कड़ाई से पालन करवाती है और जो उसके नियमों की अवहेलना करता हे उसे कठोर दण्ड भी देती है। अतः स्वस्थ रहने के लिए, कार्य के बाद आराम करने के प्रकृति के नियमों

का पालन होना चाहिए। रात के विश्राम के बाद व्यक्ति स्फूर्ति–ताजगी महसूस करता है अन्यथा चिढचिढा और बेजान निढ़ाल सा दिखता है।

यदि आपका रात्रि का भोजन विलम्ब से खाया गया है और स्वादिष्ट होने कारण अधिक खाया गया है तो भी नींद भली प्रकार नही आयेगी और नींद के बाद वह ताजगी भी नहीं महसूस होगी जो कि नींद का स्वाभाविक पुरस्कार है अतः भोजन का पाचन सोने से पूर्व हो जाना चाहिए अतः 2 घण्टे पूर्व ही भोजन कर लेना चाहिए।

स्वास्थ्यप्रद सुखद नींद के लिए फोम या रूई के मोटे–2 गद्दों पर न सोकर लकड़ी के सख्त तखत पर या जमीन पर दरी या चटाई बिछा कर सोना चाहिए। सिर के नीचे पतले से पतला तकिया लगाना चाहिए। स्वास्थ्य के अन्य नियमों के साथ साथ नींद के इन नियमों का पालन करना चाहिए। ताजा हवा सदैव ही आवश्यक है स्वास्थ्य के लिए लेकिन सोते समय तो विशेषतः। आधुनिक शिक्षित लोग भी मच्छरों के कारण और रात्रि को प्रदूषित हवा छोडने वाले पेड़ पौधों और मच्छरों के कारण कमरों मे ही खिड़की दरवाजे बन्द करके सोते हैं ऐसा करना अनुचित है।

नींद की अव्यवस्थाएं-खर्राटें-जीवननाशक

नींद की समस्याओं के विषय में कम जानकारी–जागरूकता का अर्थ है कि मनुष्य खर्राटों के दौरान सांस लेने की समस्याओं के प्रति सावधान नहीं है। एक प्रमुख अधिवक्ता–वकील जो झटपट मुकदमें समाप्त करवाने में निपुण था–अस्पताल आया और शिथिल कार्य शक्ति और थकान की शिकायत कर रहा था। 51 वर्षीय वह उसकी चाल लड़खड़ा रही थी और कोर्ट के जजों के द्वारा ऊँघते हुए पाये गये। जाँचों से पता चला कि वो तो नींद एपनीया (Sleep Apnea) से पीड़ित हैं और उन्हें शीध्र उपचार की आवश्यकता है।

क्लीनिक मनोचिकित्सक Psychiatrist, डा0 जितेंद्र नागपाल का कथन था कि खर्राटें भरने के कारण ही वैवाहिक जीवन की अव्यवस्था है (Marital Disorder)। जो खर्राटें भरते हैं उन्हें सोते समय साँस लेने में परेशानी होती है। अतः आपसी संबंध बनाने में भी दिक्कत होती है। अनेक तलाक भी खर्राटें भरने वाले साथी के कारण ही होते हैं और वह इसका इलाज़ भी नहीं कराना चाहते।

चिकित्सकों के अनुसार ज्यादातर खर्राटें हमारे गलत खान–पान और रहन–सहन का नतीजा है। खर्राटें आने की स्थिति में चिकित्सा करानी चाहिए और चिकित्सकों द्वारा बताये गये निर्देशों का पालन करना चाहिए। और तभी इस खतरनाक समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

खर्राटों से स्वयं को परेशानी होने से ज्यादा आस–पास के लोगों

की नींद हराम हो जाती है। रेल–बस के लम्बे सफर में, यहाँ तक की आफिस में कुर्सी पर बैठे भी लोग खर्राटें भरते हैं।

ज्यादातर देखने में आता है कि पचास वर्ष से ऊपर की आयु के पांच प्रतिशत पुरूष और तीन प्रतिशत महिलाएँ इस रोग से पीड़ित होती हैं। खर्राटें मुख्य रूप से दिल के लिए खतरनाक सिद्ध हो सकती हैं।

यूँ तो प्रत्येक व्यक्ति कभी न कभी तो खर्राटे भरता ही है। वे तो चिन्ताजनक नहीं हैं क्योंकि उसका मुख्य कारण गर्दन टेढ़ी होना और श्वास नलिका में हल्का सा अवरोध होता है। कुछ लोग सोते हुए मुँह और नाक से अजीब सी आवाजें भी निकालते हैं।

खर्राटें अक्सर मोटे लोगों को आती है। जोर जोर से खर्राटें लेने और नींद में सांस रूकने की बीमारी अधिकतर भारी भरकम शरीर और मोटी गर्दन वाले बुर्जुगों में देखी जाती है। बच्चों में टाँसिल्स बढने के कारण होता है। बच्चों के लिए टाँसिल्स का आपरेशन करवाने की सिफारिश की जाती है।

धूम्रपान तथा नशाखोरी से भी श्वास प्रवाह अवरूद्ध होने से नाक का मार्ग संकरा हो जाता है। श्लेष्मा के कारण गले में रूकावट होती है। नाक से सांस लेना प्राकृतिक प्रक्रिया है। मुँह से सांस लेना ठीक नहीं होता।

नींद की गोलियाँ एवं उत्तेजक द्रव्य का खतरनाक नशा

बसन्त कुन्ज में रहने वाले 16 वर्षीय अमन मलिक ने शरीर गठन का शौक पाला। उसकी माँ बताती है कि वह घंटों जिम में बिताता था और उसके लिए उत्तेजक द्रव्यों का सेवन भी करता था। लेकिन उसे यह नहीं पता था कि 11वीं कक्षा में पढने वाला वह नींद की गोलियों का सेवन कर रहा था। सत्य तो तब जाहिर हुआ जब माँ उसे नजदीकी नींद के क्लीनिक पर उसकी नींद की समस्या के बारे में ले गई।

डॉक्टर ने बताया कि मैं तो सदमें में आ गया जब मुझे पता लगा कि वह तो मर गया होता नशे के सेवन के कारण। डा0 मनवीर भाटिया जो मस्तिष्क विज्ञान Neurology के निद्रा विभाग के दक्षिण दिल्ली हौज खास इलाके के डायरेक्टर थे। उन्होंने कहा कि यह कोई बड़े अचम्भे की बात नही है ऐसे होने में। किशोर आयु के लड़के नींद की गोलियाँ उत्तेजक द्रव्यों को शान्त करने के लिए लेते हैं, साथ में कैफीन से युक्त चाय कॉफी लेना। यह बढती हुई समस्या बन रही है। वे लोग यह मानने को भी तैयार नहीं हैं कि वे कुछ गलत भी कर रहे हैं और नींद की गोलियों के लिए वे हमारे पास इस बात के लिए नुस्खा लिखवाने के लिए चले आते हैं। नींद से सम्बन्धित विभिन्न तकलीफें निम्न प्रकार की हो सकती हैं :–

नींद न आना–Insomnia, खर्राटें मारना–Snoring, और नींदबाधक, श्वासावरोध– साँस की रुकावट एपनीया Obstructive Sleep Aponea, लड़खड़ाते–कदम–Rest Less Leg Syndrome, टांगों को बैठे बैठे

हिलाते रहना– Narcolepsy सोना और जागने का अनुभव करना, दिन में सोना।

नींद की गोलियाँ जो Sedatives – शांत, बेसुध करने वाली और Hypnotics– कृत्रिम निद्रा के दर्जे में आती हैं, (Pharmacology) औषध विज्ञान में भारत में (H) एच स्तर के द्रवों में आते हैं जो खुले आम काउन्टर पर नहीं बेचे जाते फिर भी कुछ विद्वान् जानकार कहते है कि कुछ कैमिस्ट बिना नुस्खे के ही बेचते हैं। बच्चे इस आदत को अपने माता–पिता से ग्रहण करते हैं जो नींद की गोलियाँ खाते हैं, जिन्हें नींद आने में दिक्कत होती है।

उत्तेजक द्रवों (Stimulants) और नींद की गोलियों को मिलाने के बुरे नतीजे Hazards संकट पैदा करने वाले गम्भीर परिणाम होते हैं। फरवरी में एक किशोर ने जो मैनचेस्टर में Rugby Player था वो नींद में मृत्युग्रस्त हो गया। रिपोर्टस ने दिखाया कि वह खेल परिणामों को बढाने के लिए शक्तिवर्धक उत्तेजक पेय लेता था जो कैफीन युक्त होते थे।

नींद की गोलियाँ तो आदत बनाने वाले द्रव होते हैं। इनके सहयोगी प्रभाव (Side Effects) खुमारी (Drowsiness) याद करने की योग्यताओं को (Learning Abilities) Impair क्षति पहुँचाती–दुर्बल करती हैं और श्वसन विषयक कठिनाईयाँ और अल्प अवधि के लिए याददाश्त का लुप्त होना हो जाता है। इन्हें डॉक्टर के परामर्श के बिना नहीं लेना चाहिए ऐसा निद्रा विशेषज्ञ का कथन है।

टी.वी. फोन्स और इंटरनेट बच्चे को देर तक जगाते हैं

विद्यालय में आज भी सिखाया जाता है कि–

Early to bed and early to rise
Makes a man healthy, wealthy, wise.

लेकिन बच्चे इस सीख का पालन नहीं करते हैं।

सफदरजंग अस्पताल के अभी अभी ताजा अध्ययन से पता चला है कि औसतन 11 वर्ष के बच्चे 10 और 10.30 बजे तक नही सोते हैं। जबकि 15 वर्ष की आयु के लड़के 12 से 12.30 बजे तक जागते हैं।

अध्ययन बताते हैं कि अभिभावक लम्बे समय से कहते हैं कि फोन, टी.वी. और इंटरनेट बच्चों की नींद चुरा रहे हैं। बच्चा जितना बडा होता है वह उतनी देर से सोता है । फिर जागने का समय ज्यों का त्यों रहता है क्योंकि सभी विद्यालय लगभग 8 बजे सुबह शुरू होते हैं। बच्चे दिन मे चिड़चिड़े होते हैं वे ताजगी महसूस नही करते हैं। उनकी हाजिरी और शैक्षणिक योग्यता भी कमजोर रहती है। वे दिन मे ऊंघते हैं और सप्ताह के आखिरी दिन अर्थात् रविवार को देर तक सोते हैं।

विदेशों के अध्ययनों से समान तरह का तरीका ज्ञात हुआ है कि अमेरिकन आधे से भी कम बच्चे आवश्यक नींद से भी कम लेते हैं। लम्बे समय की नींद से उन्हे वंचित किये जाने से वे निम्न स्तर के अंक प्राप्त करते हैं और उनका ध्यान पढ़ाई में भी कम होने से उनकी शैक्षणिक क्रिया में भी कमी होने से हाल फिलहाल मे ही अमेरिकन बच्चों को शैक्षणिक

अकादमी ने सुझाव दिया है कि विद्यालय एक घण्टे देर से शुरू किये जाये इस समस्या से निपटने के लिए।

डा० जे० सी० सूरी जो नींद विभाग के सफदरजंग अस्पताल मे हैं इस बात से सहमत है कि नींद से वंचित किशोरो मे स्कूली घण्टों को रद्द करने का ही (Postphoning School Hours) हल नजर आता है। आप इंटरनेट, मोबाइल फोन के इस्तेमाल पर पांबदी नही लगा सकते। हम सुझाव देने वाले हैं दिल्ली के विद्यालय मे भी पढाई शिक्षण विषयक सुघार के लिए और स्वास्थ्य सुधार के लिए भी साथ ही साथ।

राहुल वर्मा इंटरनेट का नशा–लत दूर करने के लिए अपना सेन्टर चलाते हैं। बच्चो के लिए दक्षिणी दिल्ली में (Internet Technology Distress Centre) चलाते है और कहते हैं कि पंचम वर्ग के विद्यार्थी एप्स इस्तेमाल करते हैं और फेसवुक पसंद करते हैं। उनकी इंटरनेट के नशे के लत के विषय मे स्वीकारते हैं कि इंटरनेट की लत जिम्मेदार है उनकी कमजोर शैक्षणिक योग्यता के लिए और विद्रोह उसके लिए मुश्किल है।

इसके लिए सुझाव है कि स्कूलों, यूनिवर्सिटियों और मेडिकल कालेजों मे नींद विषयक शिक्षा को जारी किया जाये। डा० मनवीर भाटिया जो विशेषज्ञ हैं उनका कहना है कि हमने देखा है कि अभिभावक माता–पिता अपने बच्चों को सोने के लिए कहते हैं लेकिन टी० वी० शो केवल देर रात में देर तक देखने के लिए ही। उनके बच्चे भी देर रात तक जागते हैं और बात करते रहते हैं। माता–पिता को भी बराबर का जागरूक होना होगा और जिम्मेदारी लेनी होगी इस मुसीबत से निपटने की।

आँखें पूर्णतः बन्द लेकिन शरीर पूर्णतः जाग्रत

संहारक है यह समय यदि आप सोने के समय जागते हैं लेकिन शरीर के कई अंग जागते हैं पूरे शरीर के सोने पर भी।।

दिमाग (Brain)

रात्रि की नींद में दिमाग की एक विशेष रूप में क्रिया होती है। 90 मिनट में पांच चक्र होते हैं तेज न घूमने वाले गोलक की परिक्रमा (Non Rapid Eye Movement (NREM) और तेज घूमने वाले गोलक की परिक्रमा (Rapid Eye Movement (REM) पर। (NREM) के समय 40% आम–साधारण– सामान्य रक्त बहाव दिमाग की ओर बहता है और (Muscles) की ओर घूमता है (Diverted)। अपनी शक्ति को कायम रखने के लिए (Restore Energy) REM एक उच्च स्तर की (Hight Level) दिमागी क्रिया होती है और वह स्वप्न लेने की क्रिया से जाकर जुड़ती है (Associated with dreaming and memory consolidation.)

आँखें (Eyes)

आँखें यद्यपि पलकों से ढकी होती हैं, आँखे फिर भी निरन्तर घूमती रहती हैं नींद में भी। ज्यों ही हम सोते हैं, आँखें घूमती हैं, लेकिन गहरी नींद मे और भी तेजी से घूमती हैं और तभी अधिकांशतः स्वप्न लिए जाते हैं।

श्वसन प्रक्रिया (Respiratory System)

गले की नसें नाड़ियां आराम करती हैं। खर्राटें आती है जब गला सिकुड़ जाता है और सांस लेने में जोर लगाना (Resist) पड़ता है। मोटे भारी वजन का होने से अथवा गले में टान्सिल्स होने के कारण खर्राटों में श्वसन का योगदान होता है।

हृदय का काम (Heart Function)

नींद के दौरान हृदय को थोडा सुस्ताने का अवसर मिलता है। (To relax) हृदय की गति और रक्त का दवाव (Blood Pressure), नींद में धीमा हो जाता है जब NREM गोलक धीमी गति से घूम रहा होता है।

शरीर का तापमान (Body temperature)

शरीर थोड़ा ठंडा हो जाता है नींद से थोड़ा पहले। तापमान में बढ़ोतरी गहरी नींद को भंग कर देती है।

रोग निरोधक शक्ति (Immune system)

अधिक सोने से सुधार शीध्रता से होता है। प्राकृतिक चिकित्सा का यह प्रमुख उपाय है।

क्यों जरुरी-आठ घंटे की नींद?

डा० जे सी सूरी, जो सफरजंग अस्पताल में नींद की दवाई के प्रमुख हैं और जिन्होंने शहर की 1995 में सर्वप्रथम नींद की लैब स्थापित की उनका कथन है कि 70 से भी अधिक प्रकार की निद्रा विषयक अव्यवस्थाएँ हैं लेकिन Insomnia और Sleep Apnea सर्वप्रमुख हैं। उनका कथन है कि जब मैने नींद के रोगियों पर काम शुरु किया उनमें से कुछ डाक्टर्स इस बारे में जानते थे। प्रतिदिन हम दर्जन से भी अधिक मरीज बहुत अधिक सख्त पीड़ित होते थे, जो नींद के दौरान सांस लेनें की तकलीफ से पीड़ित का इलाज करते थे। अध्ययनों से ज्ञात होता है कि 30% – 40% काम पर जाने वाले लोग, खासकर जो उच्च तनाव की नौकरियों पर व्यापार का काम, मेडिकल पेशों पर और सिपाही वर्ग (Cops) के लोग ठीक प्रकार से नही सोते हैं। OSA – Obestructive Sleep Apnea जो श्वास लेने में कठिनाई से युक्त और उच्च रक्त चाप युक्त नींद के दौरान होती है। हृदय की बीमारियों और मोटापे के कारण 9-21% स्त्रियों और 24-31% पुरुषों में ऐसा होता है और Dyslipdemia (abnormal level of कलस्ट्रोल/चिकनाई का रक्त में अधिक होना और इन्सुलिन को लेने वाले। (Accident) दुर्घटनाएँ और Occupational injuries व्यावसायिक दुर्घटनाएँ और अन्य खतरे हैं जो कमजोर किस्म की नींद से जुड़े हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि वर्ष 2020 तक वाहनों की टक्कर की दुर्घटनाओं से मरने वालों की संख्या दुगुनी हो जाएगी। इसमें 2-5 से 3-5 लाख लोग निद्रालु अथवा थकान के शिकार होंगे।

निद्रा की अव्यवस्था मौन संक्रमण है। कुछ लोग इससे पीड़ित होने

वाली दशा को जानते हैं और इससे भी कम लोग अभी भी इसका इलाज चाहते हैं ऐसा ड० किशोर का कथन है।

अनेक भारतीयों ने गर्व महसूस किया जब अमेरिका के राष्ट्रपति बराक ओबामा ने हमारे प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी को उनसे भी कम समय सोने के लिए प्रशंसा की। कुछ लोग यह सुनकर प्रेरित हुए लेकिन नींद की अव्यवस्थाओं के जानकर डाक्टर इससे प्रभावित नही हुए।

डॉ० संजय मनचन्दा जो प्रमुख जानकार Consultant, नींद विषयक दवाईयों के प्रमुख जानकार गंगा राम अस्पताल मे हैं, कहते हैं कि सात से आठ घंटे तक की नींद बहुत जरुरी है एक औसत प्रौढ़ आयु वर्ग के व्यक्ति के लिए। प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी कम नींद से भी गुजारा कर सकते हैं क्योंकि वे योग का मेडिटेशन और प्राणायाम का अभ्यास करते हैं। जिससे वे ताजगी–स्फूर्ति का अनुभव करते हैं। नपी तुली मात्रा में वे पूरी पक्की तरह से आहार–भोजन लेते हैं। हम मे से अधिक लोग इस बात का अनुसरण नही करते हैं। इसलिए हमें इस बात का ध्यान रखना चहिए कि रात्रि की नींद पूरी और मोटापे जैसे खतरे और उच्च रक्तचाप से बचें जो नींद की समस्याओं को बढ़ाते हैं।

करवटें बदलते रहे सारी रात हम

बिस्तर पर लेट कर करवटें बदलना निश्चय ही बड़ा कष्टकर है पर उसके लिए नींद की गोलियॉं खाना उससे भी कष्टकर है। नींद की गोलियॉं समस्या का समाधान नहीं है, ये गोलियॉं और जटिलता उत्पन्न करती हैं । उपचार के तौर पर प्राकृतिक विधि अपनाना उचित है।

निदान के तौर पर ध्यान दें तो आप देखेंगे कि ऐसी चीजें जिनसे आपका रक्तचाप बढ़ता हो, उनसे बचें। रक्तचाप बढने और नींद के बीच बड़ा गहरा सम्बन्ध है। तनाव लाने वाली समस्याओं में आर्थिक समस्या शीर्ष स्थान पर है। उसके बाद दूसरे नम्बर पर है भावनाओं का दमन। सिगरेट पीना छोड़ देने से भी नींद सरलता से आती है।

नींद लाने के लिए कुछ क्रियाएँ भी सक्षम हैं। इन क्रियाओं के करने से नींद आ ही जायेगी। सुनने में कुछ अजीब सा लगता है कि पशु भी प्रायः इसी विधि को अपनाते हैं। कुत्ता जब सोना चाहता है तो इधर उधर घूमता है और भूमि को सूंघता है। इस रूप में वह गर्म तथा आराम देह भूमि को तलाशता है और सो जाने की मुद्रा में बैठने से पहले उस स्थल के चारों ओर घूमता है। आदमी भी इसी प्रकार कुछ क्रियाओं को अपना सकता है जैसे सोने पूर्व दॉंत ब्रश करे। बिस्तर झाड़े और सुखद मुद्रा में उस पर लेटें तो तुरन्त नींद आ जायेगी। इसके अतिरिक्त बिस्तर पर तभी जाऍं जब नींद महसूस हो। पढ़ने या टी.वी. देखने के लिए बिस्तर पर न लेटे। शयन कक्ष को आकर्षक व आरामदेह बना कर रखें इसके अतिरिक्त शिथिलन की कुछ परीक्षित तकनीकें अपनाने से

आपको सहज ही अच्छी नींद आने लगेगी, बीच में उचटेगी भी नहीं और सुबह आप तरोताजा उठेंगे।

इस तकनीक के पूरे क्रम में क्या–क्या है यह भी ध्यान रखना–जान लेना जरूरी है। इनमें हैं मांसपेशियों का शिथिलन, गहरी सांस लेना। आप अपनी मुट्‌ठी कस कर बांध लें और सात सेकेंड के बाद शिथिलन की स्थिति में आ जाएँ। केवल दो बार इस प्रकार करने मात्र से तनाव और शिथिलन की स्थिति स्पष्ट हो जायेगी।

दूसरी प्रक्रिया में गहरी सांस अन्दर खींचें और किसी मांस पेशी में तनाव लाएँ। फिर श्वास बाहर निकालें और शिथिलन लाएँ। इस क्रिया में भी 4-5 सेकेंड का समय लगाएँ इस प्रकार शरीर की कितनी ही मांसपेशियों के शिथिलन करने की क्रिया जान जायेंगे। जिन लोगों को मांसपेशियों में तनाव के कारण नींद नहीं आती, उनके लिए ऐसा कर पाने की क्षमता एक अच्छा उपचार है। इसकी आवृत्ति से शीघ्र नींद आ जायेगी जो कल्पनातीत होगी।

श्वसन के साथ मन्त्र जाप की प्रक्रिया भी अपनाई जा सकती है। मन्त्र धार्मिक हो या कोई भी शब्द समूह हो। इस प्रयोग का प्रतिफल भी बड़ा ही उत्साहवर्धक रहता है। परिणाम स्वरूप सभी थोडी ही देर में सो जाते हैं।

आत्मसम्मोहन (Hypnosis) के द्वारा भी नींद जल्दी व गहरी आती हैं। इसके लिए कल्पना करें कि आप किसी मनोरम स्थान पर गए हैं अवकाश बिताने के लिए। अधिक से अधिक समय वहाँ ठहरने की कल्पना करें। थोडी ही देर में नींद आ जायेगी।