

# सरल मनोवैज्ञानिक रणनीतियां टूलकिट

## नींद से संबंधित पुस्तिका

### मुझे कितनी नींद की ज़रूरत है?

सही समय पर गुणवत्तापूर्ण नींद जीने के लिए आवश्यक है। नींद के बगैर आप अपने दिमाग में उन मार्गों का निर्माण या प्रबंधन नहीं कर सकते हैं जो आपकी सीखने और स्मृतियां बनाने देते हैं, और इससे ध्यान केंद्रित करना तथा तुरंत प्रतिक्रिया देना और भी मुश्किल हो जाता है। उम्र के साथ-साथ आपकी नींद की ज़रूरत और आपकी नींद के पैटर्न बदलते हैं, और यह अलग-अलग व्यक्तियों में काफी भिन्न भी होता है। नींद लेने के घंटों का कोई जादुई अंक नहीं है जो एक ही उम्र के सभी लोगों के लिए कारगर हो। शिशु हर दिन लगभग 18 घंटे तक सोते हैं। बच्चों और किशोरों को औसत रूप से प्रति रात 9.5 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। अधिकांश वयस्कों को रात में 7-9 घंटे सोने की ज़रूरत होती है, लेकिन 60 की उम्र के बाद नींद कम अवधि की, हल्की और ऐसी हो जाती है जिसमें आप बार-बार जागते हैं।

### नींद के चरण

नींद के दौरान, हमारे शरीर में आंखों की तेज गति (REM) का चक्र चलता है तभी अधिकांश सपने आते हैं, और गैर-REM नींद, हल्की से लेकर अत्यंत गहरी तक तीन चरणों में विभाजित होती है। प्रत्येक 90 मिनट में हम चरण 1, 2 और 3 के माध्यम से एक चक्र पूरा करते हैं फिर वापस चरण 2 और 1 पर आते हैं जिसके बाद REM नींद (रात में पहले लगभग 10 मिनट की और जागने से ठीक पहले लगभग एक घंटे तक) की अवधि होती है। चरण 1 गैर-REM नींद जागृत से बदलकर नींद की अवस्था में पहुंचना है। तुलनात्मक रूप से हल्की नींद की इस छोटी अवधि के दौरान (जो कुछ मिनटों तक चलती है), आपकी धड़कन, सांस, और आंखों की हरकत धीमी होती है, और आपकी मांसपेशियां कभी-कभी फड़कने के साथ आराम की अवस्था में होती हैं। चरण 2 गैर-REM नींद हल्की नींद की वह अवधि है जिसके बाद आप गहरी नींद में चले जाते हैं। आपकी धड़कन और सांस धीमी हो जाती है, तथा मांसपेशियां और भी शिथिल हो जाती हैं। आपके शरीर का तापमान गिरता है, और आंखों की हरकतें रुक जाती हैं। आप किसी अन्य नींद के चरण की अपेक्षा चरण 2 में अपने दोहराए गए नींद के चक्र अधिक व्यतीत करते हैं। चरण 3 गैर-REM नींद गहरी नींद की वह अवधि है जिसकी आपको सुबह तरोताजा महसूस करने के लिए ज़रूरत होती है। यह रात के पहले हिस्से में तुलनात्मक रूप से लंबी अवधि तक होती है। आपकी धड़कन और सांस नींद के दौरान अपने सबसे निचले स्तर तक धीमी हो जाती हैं। REM नींद के दौरान आपकी आंखें बंद पलकों के पीछे काफी तेजी के साथ हरकत करती हैं। मिश्रित आवृत्ति वाली दिमागी तरंगों की गतिविधियां जागृत अवस्था में देखी गई गतिविधियों के जैसी बन जाती हैं। हाथों और पैरों की मांसपेशियां अस्थायी तौर पर लकवाग्रस्त हो जाती हैं, जो आपको सपनों में हाथ पैर हिलाने से बचाती हैं। हालांकि, यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है, कि शरीर का लकवाग्रस्त होना हर समय आघात यानी ट्रौमा के बाद के दुःस्वप्नों में मौजूद नहीं होता है, इसकी वजह से कुछ लोग सपनों के दौरान हाथ-पैर चलाते हैं।

**सर्केडियन रिदम** जागृत अवस्था, शरीर के तापमान, चयापचय (मेटाबोलिज़्म), और हॉर्मोन की निकासी में प्रत्यक्ष दैनिक उतार-चढ़ाव। वे आपके सोने के समय को नियंत्रित करते हैं और आपको रात में नींद लाने और सुबह जगाने का काम करते हैं। वे आमतौर पर 24 घंटे के दिन पर आधारित होते हैं। सर्केडियन रिदम पर्यावरणीय संकेतों (प्रकाश, तापमान) से तालमेल बैठते हैं, लेकिन इन संकेतों की अनुपस्थिति में भी जारी रह सकते हैं। वे बाहरी कारकों (नींद, तनाव के स्तर, आप क्या खाते हैं, के साथ संबंध) से भी प्रभावित होते हैं। पाली (शिफ्ट) में काम करने और अंतर्राष्ट्रीय यात्रा से जुड़ी नींद की समस्याएं शरीर की प्राकृतिक सर्केडियन रिदम में व्यवधान को प्रदर्शित करती हैं। **स्लीप-वेक होमियोस्टेटिस** आपकी नींद की ज़रूरत पर नज़र रखता है। होमियोस्टेटिक स्लीप ड्राइव (नींद की ज़रूरत) शरीर को एक निश्चित समय के बाद सोने की याद दिलाती है और नींद की गहनता को नियंत्रित करती है। आप जितना अधिक जागते हैं, यह स्लीप ड्राइव उतनी ही मजबूत हो जाती है और नींद की कमी के बाद आपको अधिक गहरी नींद में सुलाती है। **सोते और जागते रहने की दो प्रमुख प्रक्रियाएं**। नींद में दो प्रक्रियाओं के बीच का व्यवहार शामिल होता है जो नींद और जागृत अवस्था को प्रभावित करता है, होमोस्टेटिक स्लीप ड्राइव और सर्केडियन रिदम।

### नींद, बुरे सपने, और आपदाएं

आपदाओं के बाद कई लोगों को नींद में व्यवधान होता है। वे लोग जिनमें आपदा-पश्चात मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं विकसित हो जाती हैं, इलाज नहीं किए जाने पर उनमें नींद की समस्या कई वर्षों तक बनी रह सकती है। इसलिए, आपदा के बाद अपनी नींद की निगरानी करना और यदि इस मुफ्त पुस्तिका यानी हैंडआउट की सरल रणनीतियों के साथ वह सामान्य स्थिति में नहीं लौटती है तो मदद लेना महत्वपूर्ण है। पहले खुद को कुछ सप्ताह दें – याद रखें कि कुछ समय के लिए बाधित नींद होना सामान्य बात है, क्योंकि आपका दिमाग कुछ बहुत बड़ी चीजों को संसाधित करने का प्रयास करता है जो हो चुकी हैं। यदि आपको लगता है कि आप नींद से बच रहे हैं, या आपको दुःस्वप्न आते हैं जो आपको जगा देते हैं, या आप या आपके बच्चे नींद में चलते हैं या बात करते हैं तो ये संकेत हैं कि आपका अपने GP के साथ अपनी नींद पर चर्चा करना अच्छा होगा।

### आराम और सुस्ताने वाली गतिविधियां

यदि आपके पास पसंदीदा आराम और सुस्ताने वाली गतिविधियां नहीं हैं, तो नींद का प्रबंधन करने का पहला चरण कुछ आरामदायक, श्वसन, या ध्यान के व्यायाम का परीक्षण (ट्रायल) करना होगा। ऐसे बहुत सारे व्यायाम निशुल्क उपलब्ध हैं। ऐसी कुछ वेबसाइटें जिनमें अच्छे व्यायाम हैं वे हैं **स्माइलिंग माइंड**: इस गैर-लाभकारी ऑस्ट्रेलियाई ऐप को मनोवैज्ञानिकों ने बनाया है। इसमें अलग-अलग आयु समूहों के लिए अलग-अलग ध्यान व्यायाम हैं, **[जारी]**

## आपदा मानसिक स्वास्थ्य हब (डिजास्टर मेंटल हेल्थ हब)

**हेडस्पेस:** इस ब्रिटिश ध्यान ऐप में दस मिनट के सत्र हैं जो इस बात का अच्छा परिचय देते हैं कि किस प्रकार माइंडफुलनेस (सचेतन बने रहना) काम करता है, और **स्टॉप, ब्रीद एंड थिंक:** यह अमेरिकी ऐप आपसे यह दर्ज करने के लिए कहता है कि आप ध्यान करने से पहले और बाद में क्या महसूस करते हैं। समय के साथ अपनी भावनाओं को ट्रैक करना अपने जीवन के पैटर्न समझने और आपकी अपनी प्रगति को देखने का एक बढ़िया तरीका है। आप इन्हें Apple या Android से डाउनलोड कर सकते हैं।

### नींद की अच्छी आदतें क्या हैं?

नींद की अच्छी आदतों को अक्सर अच्छी नींद स्वच्छता यानी स्लीप हाइजीन के रूप में जाना जाता है। नींद को बेहतर करने के लिए कई काम किए जा सकते हैं। जबकि इनमें से अधिकांश सामान्य बोध यानी कॉमन सेंस हैं, जीवन बेहद व्यस्तता के बीच हम अक्सर इनके बारे में नहीं सोचते।

### मुझे शाम को क्या करना चाहिए?

हर रात एक ही समय पर बिस्तर पर जाने का प्रयास करें। शरीर में एक आंतरिक घड़ी और हार्मोन होते हैं जो नींद और जागृत अवस्था को नियंत्रित करते हैं। नींद की नियमित दिनचर्या होने पर यह घड़ी सबसे बेहतर काम करती है। इसके ठीक से काम करने पर सोने के समय आपको नींद आने लगेगी। जागते रहकर इसे अनदेखा करने की कोशिश न करें, क्योंकि यह नींद आने के अवसर की अवधि है। समय से पहले बिस्तर पर जाने से भी आपकी नींद गड़बड़ा सकती है। बिस्तर पर जाने से पहले के घंटे में, आरामदेह नींद की दिनचर्या होना महत्वपूर्ण है। इसमें गुनगुने पानी से स्नान करना, शांति से पुस्तक पढ़ना या गुनगुना दूध पीना शामिल हो सकता है। क्या कोई ऐसे काम हैं जो मुझे शाम को नहीं करने चाहिए? बिस्तर पर जाने से कम से कम 4 घंटे पहले तक कैफीन (कॉफी, चाय, और सॉफ्ट ड्रिंक्स) और सिगरेट से बचना चाहिए। शराब से आपको नींद लाने में मदद मिल सकती है, लेकिन यह नींद कायम रखने में मुश्किल पैदा कर सकती है। बिस्तर पर जाने से पहले के घंटे में उत्तेजित करने वाली गतिविधियों से बचना चाहिए। इसमें साधारण व्यायाम, कंप्यूटर गेम, टेलीविजन, फिल्में और परेशान करने वाली बातचीत शामिल है। तेज़ रौशनी वाला वातावरण या कंप्यूटर की नीली रौशनी नींद को बढ़ावा देने वाले हार्मोन मेलाटोनिन के शाम के स्तरों को कम कर सकती है।

### खाने और सोने का क्या?

पूरा भरा पेट सोने में कठिनाई पैदा कर सकता है। शाम का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। कुछ लोगों ने पाया है कि सोते समय हल्का नाश्ता करने से उन्हें अच्छे से सोने में मदद मिलती है।

### जब मैं बिस्तर पर हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

गर्माहट महत्वपूर्ण है, कमरे का तापमान और पर्याप्त कम्बलों का होना दोनों ही। हाथ और पैरों में गर्माहट होना आवश्यक है। गद्दा, तकिया और कम्बलों को सुखदायी और आरामदायक होना चाहिए। शयनकक्ष में कोई ध्यान बंटाने वाली चीज नहीं होनी चाहिए। इसका अर्थ टेलीविजन, कंप्यूटर, रेडियो और टेलीफोन को हटाना हो सकता है। यदि शयनकक्ष में कोई घड़ी है, तो घड़ी पर ध्यान जाने से बचने के लिए उसे ढक देना चाहिए।

### दिन के दौरान मुझे क्या करना चाहिए?

बिस्तर से दूर रहें। कुछ लोग शयनकक्ष यानी बेडरूम को बैठक की तरह इस्तेमाल करते हैं, जहां पर वे पढ़ते, टेलीविजन देखते, और फोन पर बात करते हैं। यह दिमाग को बिस्तर से नींद का रिश्ता जोड़ने से रोक देगा। बेडरूम का उपयोग केवल नींद और अंतरंगता के लिए किया जाना चाहिए। व्यायाम नींद के लिए अच्छा तो है, लेकिन बिस्तर पर जाने से पहले नहीं। सुबह या शाम के भोजन से पहले व्यायाम करें। दिन के दौरान धूप में बाहर रहने से आपको अपनी शरीर की घड़ी और मेलाटोनिन स्तरों के साथ समायोजन में मदद मिलेगी। दिन के आरंभिक हिस्से में बाहर रहना सबसे बेहतर होता है।

### यदि मुझे नींद ही न आए तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको बिस्तर पर जाने के बाद 20 से 30 मिनट के भीतर नींद न आए तो आपको उठ जाना चाहिए। किसी अन्य अंधेरे कमरे में जाएं और शांतिपूर्वक बैठें। टेलीविजन न देखें, कंप्यूटर का उपयोग न करें, और न ही कुछ खाएं या पिएं और न कोई घरेलू काम करें। जब आप फिर से थकान महसूस करने लगे तो बिस्तर पर चले जाएं। इससे आपके दिमाग को बिस्तर का रिश्ता नींद से जोड़ने में मदद मिलेगी। घड़ी की तरफ न देखें क्योंकि इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि वक्त क्या हुआ है, इससे आपकी भावनात्मक प्रतिक्रिया ही होगी। आराम करना अच्छा है - इसके लिए नींद लेना ज़रूरी नहीं है।

### यदि आप अपना दिमाग का प्रयोग करना बंद नहीं कर सकते तो क्या होगा?

कुछ लोग बिस्तर पर पड़े हुए जागते रहते हैं और अपने विचारों को बंद नहीं कर सकते हैं। यदि यह समस्या है, तो 'चिंता के समय' को दिन के दौरान या शाम की शुरुआत के लिए अलग रखें। इस समय का उपयोग इस बात को सोचने के लिए करें कि दिनभर क्या होता रहा, और इसे योजनाएं और संभावित समाधान बनाने के लिए उपयोग करें। फिर अगले दिन तक उन चीजों के बारे में दोबारा न सोचें। बिस्तर पर जाने से पहले के घंटे को अपने आराम और सुस्ताने के समय के रूप में रखें - एक ऐसी दिनचर्या विकसित करें जो आपके शरीर और दिमाग को नींद के लिए तैयार करे। शांत संगीत सुनें या आराम करें।

### कोई नियमित दिनचर्या किस तरह महत्वपूर्ण है?

अच्छी नींद की दिनचर्या से बंधे रहने का प्रयास करें। जब तक बदलाव नहीं किए जाएंगे बेहतर नींद नहीं होगी। लेकिन यदि नींद की अच्छी आदतें कायम रखी जाती हैं तो निश्चित रूप से नींद बेहतर होगी। हर दिन एक ही चीज़ करना संभव नहीं है, लेकिन उसे अधिकांश दिनों में किया जाना चाहिए। खोजें कि आपके लिए क्या कारगर है और उस पर कायम रहें। यदि आपने सब कुछ आजमा लिया है और नींद में कोई सुधार नहीं हो रहा है तो अपने GP से मिलें। और अधिक जानकारी [www.sleephealthfoundation.org.au](http://www.sleephealthfoundation.org.au) से उपलब्ध है।