

भारत का सबसे तेज बढ़ता अखबार  
**दैनिक भास्कर**

## सौ मर्जी की एक दवा है अच्छी नींद

एजेंसी. नई दिल्ली

स्वस्थ रहने के लिए नींद बेहद जरूरी है। लेकिन, जीवन की आपाधापी और संघर्ष के कारण नींद लोगों से रूठती जा रही है। दिनोंदिन अनिद्रा रोग के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है।

पुलिस सुरक्षा बलों, कॉल सेंटर तथा अन्य जगहों पर रात की पाली में झूटी करने वाले लोगों की दिनचर्या में यदि लंबे समय तक परिवर्तन नहीं होता है तो उनके लिए नींद संबंधी समस्याएं पैदा होना अस्वाभाविक नहीं है। दिल्ली के मैक्स अस्पताल के मनोचिकित्सक डा. समीर पारिख के अनुसार मनुष्य में नींद न आने के कारण अवसाद, कुंठा, भय, माइग्रेन जैसी तमाम परेशानियां शुरू हो सकती हैं। इनमें सबसे पहले व्यक्ति को उसकी दिनचर्या नियमित करने की सलाह दी जाती है। नींद दरअसल इसलिए जरूरी होती है, क्योंकि यही वह ऐसा समय होता है जब आपका शरीर न केवल उर्जा का संरक्षण कर रहा होता है। बल्कि शरीर में जो गड़बड़ियां होती हैं, उनको आंतरिक प्रणाली खुद से ठीक करने का प्रयास

करती है। यही वजह है कि नींद से उठने पर आदमी तरोताजा और उर्जावान महसूस करता है। डा. पारिख के अनुसार व्यक्ति को कितनी निद्रा लेनी चाहिए, इसका कोई बंधा बंधाया नियम नहीं है। हर आदमी और हर उम्र की नींद की जरूरत अलग-अलग होती है। चिकित्सा विज्ञान के अंदर पांच से आठ घंटे प्रतिदिन की नींद को सामान्य माना गया है। नींद की समस्या से अन्य पेशेवरों के अलावा सेना

अह्लसैनिक बलों और पुलिस के कर्मियों को भी रूबरू होना पड़ता है। झूटी के लंबे घंटे, तैनाती का दुर्गम स्थान आदि कुछ ऐसी बातें हैं जो इन लोगों के लिए परेशानी का सबब बनते हैं। सेना के विभिन्न चिकित्सा विभागों में रह चुके एयर वाइस मार्शल (सेवानिवृत्त) डा. अशोक चतुर्वेदी ने बताया कि सैन्यकर्मियों को निद्रा संबंधी समस्याओं से बचाने के लिए रात में एक बार में तीन घंटे से अधिक झूटी नहीं

करने दी जाती। हो सकता है कि तीन घंटे बाद फिर झूटी करनी पड़े, लेकिन उसे बीच में आराम मिलने से वह लंबे समय तक काम करने के लिए स्वस्थ रह सकता है। उन्होंने कहा कि युद्धकाल और सैन्य अभ्यास में लंबे समय तक जागने के लिए सुरक्षाकर्मियों को प्रशिक्षण के माध्यम से मानसिक रूप से पहले से ही तैयार कर दिया जाता है। उन्होंने कहा कि नींद पूरी नहीं होने से बिड़बिड़ापन, आलस्य आदि जो समस्याएं आम आदमी के लिए पैदा होती हैं, सैन्यकर्मी भी उससे दो चार होते हैं।

16 दिसंबर को स्लीप कंफर्ट डे पर विशेष

