

# कहीं आपको नींद की बीमारी तो नहीं

सहारा न्यूज ब्यूरो

नई दिल्ली, 24 अप्रैल।

एक ग्लास गरमा-गरम दूध पीने, बिस्तर पर जाने से पूर्व स्नान करने और करवटें बदलते रहने के बावजूद अगर अच्छी नींद न आए तो समझ जाइए कि आप अनिद्रा (इनसोमनिया) के शिकार हैं। इनसोमनिया नींद संबंधी सामान्य बीमारी है। तनावपूर्ण जीवनशैली, अधिक भागमभाग की वजह से लोगों में यह समस्या अधिक पायी जाती है।

सरगंगाराम अस्पताल में आयोजित 'स्नायु तंत्रिका व निद्रा विकार रोकथाम' विषयक एक गोष्ठी में स्नायु तंत्रिका विज्ञान

विभाग के वरिष्ठ विशेषज्ञ डा. मनवीर भाटिया ने कहा कि इनसोमनिया के कई लक्षण हैं जिनमें सिरदर्द, एकाग्रता में कमी, दिन में थकावट, मूड उखड़ा रहना,

नया विकार पर गोष्ठी

- ▶ तनावपूर्ण जीवनशैली में लोग इनसोमनिया नामक बीमारी के शिकार हो रहे हैं
- ▶ नींद की दवा का सेवन करें चिकित्सक की सलाह पर

स्मृति लोप आदि शामिल है। मनोचिकित्सक डा. राजेश नागपाल ने कहा कि कई अध्ययनों से इनसोमनिया और डिप्रेशन में गहरा

संबंध होने की पुष्टि हुई है। उन्होंने कहा कि ज्यादातर लोग इनसोमनिया को गंभीर बीमारी नहीं मानते हैं और नींद न आने पर चिकित्सक से पूछे बगैर

अल्प्राजोलम जैसी नींद की दवाओं का या शराब का सेवन कर लेते हैं।

ऐसे में इनसोमनिया की समस्या बढ़ जाती है। जिसके दुष्प्रभावी परिणाम हो सकते हैं। गोविंद बल्लभ पंत अस्पताल में मनोरोग विभाग के प्रमुख डा. आरसी जिलाहा ने कहा कि नींद संबंधी समस्याओं के निवारण के लिए बेंजोडियोजेपाइन जैसी राहतकारी दवाओं का सेवन भी चिकित्सक की निगरानी में ही होना चाहिए।