ASIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH & TECHNOLOGY Vol. 8 (2), Apr. 2018: 28-30
ISSN (Print) : 2249-7374
Website: http://www.tspmt.com ISSN (Online): 2347-4947

RESEARCH ARTICLE

अनिद्रा के कारण, परिणाम व उपायः एक सामान्य अध्ययन

बी.एल. जैन
विभागाध्यक्ष, शिक्षा संकाय, जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं
Email: amitajainjuly1@gmail.com

Received: 9th Feb. 2018, Revised: 17th Feb. 2018, Accepted: 23rd Feb. 2018

सारांश

अनिद्रा कम या अधिक हर व्यक्ति की समस्या है, इस समस्या से ग्रस्त व्यक्ति अपना जीवन सुव्यवस्थित ढंग से नहीं जी पाता है। अनिद्रा का रोग आज की सबसे बडी समस्या है, यह समस्या मानव की आयु को कम करती है, इस समस्या के बने रहने पर व्यक्ति की चिन्तन शक्ति, स्मरण शक्ति व सृजनात्मक शक्ति कमजोर हो जाती है। अनियमित दिनचर्या, दिनभर मनोरंजन, टी.वी. का देखना, खान–पीन का ठीक न होना, विचारो की नकारात्मक क्रिया–प्रतिक्रया में रहना आदि अनिद्रा के कारक है। इस समस्या के निजात हेतु हमें इसके कारण, परिणाम से परिचित होना होगा। तत्पश्चात् यौगिक क्रियाएँ व व्यवहारिक उपायों से हम इस रोग से छुटकारा पा सकते है।

प्रस्तावना

अनिद्रा मानव का सबसे बड़ा रोग बनता जा रहा है। अनिद्रा के शिकार मनुष्यों की संख्या निरन्तर बढ़ती जा रही है। धीरे धीरे प्रत्येक घर मे एक व्यक्ति इस रोग का शिकार होगा। अनिद्रा से ग्रस्त व्यक्ति दिनभर बैचेनी, परेशानी और संकटों से तो जूझता ही है, इसके साथ क्रोध, नफरत, घृणा आलोचना, अशांति, मानसिक असंतुलन व तनाव आदि में विचरण करता है। इसको व्यक्ति की कार्यशैली श्रमशक्ति, मेहनत व चिन्तन शक्ति पर भी प्रभाव पड़ता है। 50 प्रतिशत रोगो के पीछे अनिद्रा ही है। बीपी, डायबिटीज, माइग्रेन, मानसिक वेदना व मानसिक विचलन आदि अनिद्रा के कारण है। अनिद्रा हमारे शरीर की कार्यक्षमता पर सबसे अधिक प्रभाव डालता है। शरीर में हमेशा तनाव व भग्नाशा बनी रहती है। 6–8 घण्टे की निद्रा पूर्ण नहीं करने वाले व्यक्ति अनिद्रा के शिकार हो जाते है। 45 वर्ष आयु पार नहीं करने वाले व्यक्ति में अनिद्रा का यह रोग अधिक देखने में आता है, इस अवस्था में नींद एक साथ नहीं आती है। बीच–बीच में नींद टूट जाती है और अनिद्रा की भी स्थिति में व्यक्ति के मन में अनेक विचार उमड़ घुमड़ रूप में आते रहते है। अनिद्रा के समय बुरे विचारों का आना, अनेक शंकाओ व संशय को अवस्थित होना। अनिद्रा के समय अनिष्ट आशकांओं की धारा तेजी से बहती है। ये व्यक्ति को जल्दी से नींद आने में व्यवधान डालते है। शनैः शनै यह अभ्यास में होना शुरू हो जाती है जिससे व्यक्ति परेशानी में आ जाता है। नींद की गोली लेने पर ही उसका मन शांत हो पाता है। जीवन के लिए ये सबसे दुःख–दायी क्षण होते है जो पूरे शरीर को विचलित कर देते है।

पर्याप्त नींद आने पर मनुष्य ताजगी, फ्रेश व तरोताजा महसूस करता है। कार्य करने की प्रति ललक, रूचि व जिज्ञासा होती है। नेत्रो में ज्योति, मुँह शरीर में स्फूर्ति बाँहों मे ताकत, मन में ऊर्जा व विचारों में नवीनता के भाव संचरित होते है। यह अनिद्रा का रोग जीवन की कुछ बुरी आदतों के कारण होता है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. अनिद्रा के कारणों का अध्ययन करना।
2. अनिद्रा के परिणाम से अवगत कराना।
3. अनिद्रा दूर करने के उपायो से ओत–प्रोत कराना।

अनिद्रा के मुख्य कारण

1. कार्य की अधिकता
2. अनियमित दिनचर्या
3. सोने का समय निर्धारित न होना
4. टी.वी., मोबाईल, कम्प्यूटर, लेपटॉप, इंटरनेट का अधिक उपयोग करना
5. फास्टफूड खाना
6. शारीरिक श्रम/व्यायाम नहीं करना
7. अनिच्छा पूर्ण कार्य
8. पारिवारिक कलह, झगड़े, संधर्ष
9. पारिवारिक/कार्यस्थल की समस्याएँ
10. कामवासनाओं में मन का विचरण करना
11. सामाजिक समस्याएँ
12. शारीरिक व मानसिक रोग
13. दवाईयों का रिएक्शन होना

14. मादक पदार्थों का सेवन करना
15. नशीले पदार्थो का सेवन
16. धूमपान करना
17. चिंता, अवसाद व तनाव में जीना
18. शोरगुल/ध्वनि यंत्रो की आवाज
19. मनमुटाव होना
20. क्रोध, ईर्ष्या, घृणा के भावो का संचरण होना

अनिद्रा के परिणाम

1. रोगो का शिकार होना
2. दिनभर परेशान रहना
3. बैचेनी, तनाव व अवसाद रहना
4. आँखे भारी रहना/लाल रहना
5. सोचने की शक्ति कम हो जाना
6. भूलने की आदत बढ़ना
7. अनिद्रा रोग से छुटकारा पाने के उपाय मधुमेह, वी.पी. व माइग्रेन आदि होना–

यौगिक उपाय

यौगिक उपाय निम्न–

प्रति–दिन या योगिक क्रियाएँ करनाः

1. **कार्योत्सग करना–** षरीर को षिथिल करना/शरीर पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। साँसो पर ध्यान दे, स्वयं को सुझाव दें– शरीर शांत, मन शांत, विचार शांत, साँस शांत। यह क्रिया 10 मिनिट तक करें। शरीर को रिलेक्स करने का अभ्यास करें।
2. **प्राणायाम करना–** दीर्घ श्वास ले। यह प्रक्रिया लगभग 30 बार करें। गहरा लम्बा साँस ले और छोडें। साँस लेते समय पेट फूले और सॉस छोडते समय पेट अन्दर की ओर जाए।
3. **भ्रामरी करना–** लगभग 20 बार भ्रामरी का अनुगूँज करें। आँखे बंद करे, सीधे बैठे। दोंनो हाथो की अंगुली हल्के से कान में डाले और भॅवरे की तरह गूंज करें।

व्यवहारिक उपायः

1. दैनिक दिनचर्या व्यवस्थित करें।
2. सोने से 2 घण्टे पूर्व भोजन कर लें।
3. मनमुटाव को मन में लेकर न घूमें, उससे अपने मन से अलग करें।
4. पूर्व/उत्तर दिषा में सिर करके सोएँ।
5. टी.वी. देखते हुए/मोबाईल देते हुए/कम्प्यूटर पर कार्य करते हुए न सोएँ।
6. धार्मिक पुस्तक/ प्रेरणादाणी पुस्तक पढ़ने से मन मे बैचेनी नहीं रहती है, अच्छी नींद आती हैं।
7. अपने इष्ट को ध्यान करके सोएँ।
8. उठने के समय अपने इष्ट का स्मरण करें।
9. शाम के समय हल्का सुपचाय भोजन करें।
10. सोने के समय एयर कण्डीषन, कूलर आदि का कम उपयोग करे, कभी लाईट नही होने पर या चले जाने पर अनिद्र की स्थिति हो जाती
11. सोने के बिस्तर सामान्य होने चाहिए ज्यादा सॉफ्ट व हार्ड बिस्तर न हो।
12. सीधे सोना चाहिए अथवा उलटे हाथ की ओर करवट बदले।
13. दवाईयाँ का उपयोग बिल्कुल नहीं करें।
14. शारीरिक श्रम करने का प्रयास करें।
15. मन में नकारात्मक विचार कम से कम लावें।
16. मादक पदार्थ/नशीले पदार्थ का सेवन नही करें।
17. मन में दुविधा/परेशानी होने पर अपने इष्ट को याद करें
18. क्रोध, नफरत, ईर्ष्या नहीं करे।

निष्कर्ष

अनिद्रा का रोग आज की सबसे बडी समस्या है, यह समस्या मानव की आयु को कम करती है, इस समस्या के बने रहने पर व्यक्ति की चिन्तन शक्ति, स्मरण शक्ति व सृजनात्मक शक्ति कमजोर हो जाती है। अनियमित दिनचर्या, दिनभर मनोरंजन, टी.वी. का देखना, खान–पीन का ठीक न होना, विचारो की नकारात्मक क्रिया–प्रतिक्रया में रहना आदि अनिद्रा के कारक है। जिन कारणो से अनिद्रा रहती है उन कारणो को व्यक्ति को स्वयं को पहचान करनी है और व्यावहाकि उपाय

दैनिक दिनचर्या, सोने–जागने का समय निर्धारित करना, शारीरिक श्रम करना, मादक पदार्थो का त्याग, सकारात्मक विचार व क्रोध नहीं करना तथा कार्योत्सर्ग, भ्रामरी व प्राणायाम आदि यौगिक क्रियाएँ का प्रतिदिन करने से यह रोग दूर हो सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. गुप्ता एस.पी. (2008): उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, शारदा पुस्तक भवन और शिक्षा इलाहाबाद।
2. जायसवाल, सीताराम (2004): भारतीय मनोविज्ञान, आर्य बुक डिपो, नई दिल्ली।
3. मंगल, एच.के. (2011): शिक्षा मनोविज्ञान, प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली।
4. सिंह, अरूण कुमार. (2012): मनोविज्ञान के सम्प्रदाय एवं इतिहास, मोतीलाल बनारसी, दिल्ली।