

जब आपको नींद न आए

रात में जागते रहने से अकेलापन महसूस हो सकता है। दुनिया शांत है, लेकिन आपका मन शांत नहीं है। आप बातचीत को दोहरा सकते हैं, उन चीजों के बारे में चिंता कर सकते हैं जो घटित नहीं हुई हैं, या अंधेरे में आपका दिल बहुत तेजी से धड़कता महसूस होगा। आप सो तो सकते हैं, लेकिन कई घंटों बाद फिर से जाग सकते हैं, लेकिन आपको इसका कारण पता नहीं होगा। या फिर हो सकता है कि आप हल्की नींद लें और सुबह उठते ही आप तरोताजा महसूस करने की बजाए निराश महसूस करें।

यदि आपके साथ ऐसा हो रहा है तो आप अकेले नहीं हैं। जब जीवन तनावपूर्ण या बोझिल हो जाता है तो कई लोगों को नींद आने में कठिनाई होती है। आप कुछ भी ग़लत नहीं कर रहे हैं। आपका शरीर तनाव के प्रति प्रतिक्रिया करता है, और यह कोमल संकेतों पर भी प्रतिक्रिया दे सकता है।

यह समझना कि क्या हो रहा है और यह जानना कि आप उस समय छोटे-छोटे कदम उठा सकते हैं, आपकी रातों को फिर से शांत बनाने में मदद कर सकता है।

रात में आपका दिमाग व्यस्त क्यों हो जाता है

दिन के दौरान, आपका मस्तिष्क हलचल, शोर और कार्यों से विचलित रहता है, लेकिन जब सब कुछ शांत हो जाता है, तो आपके दिमाग को सोचने के लिए जगह मिलती है। यदि आप तनाव या गंभीर भावनाओं से ग्रस्त हैं, तो वे अक्सर रात में सतह पर आ जाती हैं।

आपका मन आपको चोट पहुँचाने की कोशिश नहीं कर रहा है। यह दिन को सार्थक बनाने का प्रयास है। यह समीक्षा, विश्लेषण या तैयारी करके आपकी सुरक्षा करने का प्रयास कर रहा है।

यही कारण है कि रात के समय की चिंता अक्सर दिन की तुलना में अधिक प्रबल या अधिक नाटकीय लगती है।

तनावग्रस्त होने पर नींद क्यों कठिन हो जाती है

जब आप दबाव में होते हैं, तो आपका शरीर तनाव हार्मोन छोड़ता है जो आपको सतर्क रखते हैं। ये हार्मोन तब सहायक होते हैं जब आप खतरे में हों, लेकिन जब आप आराम करने की कोशिश कर रहे हों तो ये हार्मोन आपके लिए उपयोगी नहीं होते हैं।

वे निम्न काम कर सकते हैं:

- आपके विचारों को तेज़ी से आगे बढ़ाते हैं
- आपकी मांसपेशियों को तनावग्रस्त रखते हैं
- आपकी हृदय गति को बढ़ाते हैं
- आपकी सांस को हल्की रखते हैं

- आपकी शांत होने की क्षमता कम हो जाती है।

आपका शरीर तब भी 'सक्रिय' हो जाता है जब आप उसे आराम देना चाहते हैं। इसमें से कोई भी आपकी गलती नहीं है। यह तनाव महसूस करने पर आपके शरीर की प्रतिक्रिया है।

आपकी नींद प्रणाली पर दबाव पड़ने के सामान्य संकेत

आप निम्न नोटिस कर सकते हैं:

- सोने में कठिनाई
- रात में व्यस्त मन के साथ जागना
- सुबह जल्दी जागना
- हल्की या बेचैन नींद
- बिस्तर पर पर्याप्त समय बिताने के बावजूद थकान महसूस करना
- लेटते समय शरीर में तनाव महसूस होना
- सोने के समय को लेकर भय या निराशा।

ये अनुभव तब आम होते हैं जब आपका मन अभिभूत होता है या आपका तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है।

आपके शरीर को स्थिर होने में मदद करना

कुछ चीजें हैं जो आप अपने शरीर और मन को आराम देने में मदद करने के लिए कर सकते हैं।

अपनी साँस बाहर छोड़ते समय धीमी करें

धीरे-धीरे साँस लें, फिर साँस अंदर लेने की अवधि से थोड़ी अधिक देर तक धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़ें।

यह आपके तंत्रिका तंत्र को सुरक्षा का संकेत देता है।

अपने जबड़े और कंधों को आराम दें

अपना जबड़ा थोड़ा नीचे गिरा दें। अपने कंधों को गिरने दें।

ये अक्सर वे पहले स्थान होते हैं जहां तनाव पैदा होता है।

अपना हाथ अपनी छाती या पेट पर रखें

अपनी साँस के उठने और गिरने को महसूस करें।

इससे आपको अपने शरीर के साथ पुनः जुड़ने और दौड़ते विचारों को शांत करने में मदद मिल सकती है।

Mental Health Check In

क्या हो रहा है उसका नाम बताइए

आप चुपचाप अपने आप से कह सकते हैं: “मेरा दिमाग व्यस्त है क्योंकि आज बहुत काम हो गया है। कोई बात नहीं।”

दयालुता तीव्रता को नरम कर देती है।

एक छोटा सा ध्यान भटकाने का प्रयास करें

स्क्रॉलिंग नहीं, बल्कि कुछ ग्राउंडिंग, जैसेकि:

- सुखदायक ऑडियो सुनना
- धीरे-धीरे शरीर का स्कैन करना
- ऐसी जगह की कल्पना करना जहाँ आप सुरक्षित महसूस करें
- अपने आस-पास की ध्वनियों पर ध्यान केंद्रित करें।

इससे आपके मन को घूमते विचारों से दूर रहने में मदद मिलती है।

अगर आपका मन रात में चिंतित रहता है

रात्रिकालीन चिंता अक्सर एक पैटर्न का अनुसरण करती है। आप दिन के दौरान अपनी चिंताओं को एक स्थान देकर इसे धीरे से बाधित कर सकते हैं।

दिन के आरंभ में एक छोटा सा 'चिंता समय' चुनने का प्रयास करें; 10 मिनट भी पर्याप्त होगा। जब रात को चिंताएँ उठें, तो आप अपने आप से कह सकते हैं: “मैं कल अपनी चिंता के समय में इस बारे में सोचूँगा।”

इससे आपके दिमाग को आराम करने की अनुमति मिलती है।

सहायता के लिए आगे बढ़ना

यदि नींद की समस्याएं आपके मूड, ऊर्जा, एकाग्रता या सामना करने की क्षमता को प्रभावित कर रही हैं, तो सहायता लेना एक अच्छा विचार है। मदद मांगने के लिए आपको निदान की आवश्यकता नहीं है।

आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिस पर आप भरोसा करते हैं, अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं, [मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य लाइन](#) पर कॉल कर सकते हैं, या [मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र](#) पर जा सकते हैं।

यदि आप आत्महत्या का विचार कर रहे हैं, या खतरे में हैं, तो कृपया **000** पर कॉल करें या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ।

आप आराम के हकदार हैं

नींद से जूझने का मतलब यह नहीं है कि आप कमजोर हैं या असफल हो रहे हैं। इसका मतलब है कि आपका दिमाग आपके द्वारा ढोए जा रहे हर काम को प्रबंधित करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है। दयालुता, समर्थन और छोटे-छोटे कदमों से आपकी नींद फिर से सुधर सकती है। आप आराम के हकदार हैं, और यदि आपको इसकी आवश्यकता हो तो सहायता उपलब्ध है।