

रात को बिना दवा लिए अच्छी नींद कैसे लें ।



यहां व्यक्त डकए गए डिरि आशियक रूप से हेल्थ कनार्गि के डिरिों का प्रडतडनमधत् नहीं करते हैं।

परिचय

इस गाइड को यूनिवर्सिटी डी मॉन्ट्रियल से संबद्ध सेंटर डे रीचर्चे डे एल'इंस्टीट्यूट यूनिवर्सिटी डे गेरिएट्री डे मॉन्ट्रियल, में जेरिएट्रिक हेल्थ एंड एजिंग में मिशेल सॉसर चेयर द्वारा प्रायोजित किया गया है। इसकी सूचना सामग्री को र्स एम. मोरिन, पीएचडी की अनुमति से पुनः प्रस्तुत किया गया है, जो 2009 में एडिशन डी एल' होमे द्वारा प्रकाशित उनकी पुस्तक वेन्के लेस एननेमिस डू सोम्मिल पर आधारित है।

बहुत से लोग प्रति रात 10-12 घंटे बिना किसी रुकावट के सोना चाहेंगे। इस लक्ष्य को प्राप्त करने वाले बहुत कम भाग्यशाली होते हैं। यह पुस्तिका इस बात की रूपरेखा प्रस्तुत करती है कि यथार्थवादी क्या है, और कैसे आप 6 आसान चरणों का पालन करके अपने लिए रात की सर्वोत्तम नींद प्र त कर सकते हैं।



रात की अच्छी नींद सुनिश्चित करने के लिए 6 कदम

चरण 1 - स्लीप डायरी शुरू करें।

अपने आपको आधारभूत नींद प्रोफ़ाइल¹ परिचित करें ताकि इसे लागू करने के लिए सर्वोत्तम रणनीति निर्धारित करने में आपकी सहायता कर सके।

चरण 2 - नींद की अच्छी आदतें विकसित करें।

नींद की अच्छी आदतें विकसित करने से आपकी नींद में सुधार होगा।

चरण 3 - भ्रांतियों को दूर करें।

नींद के संबंध में आपकी किसी भी गलत विश्वास को ठीक करें।

चरण 4 - दैनिक तनाव पर नियंत्रण रखें।

जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, विभिन्न मुद्दों का नींद पर असर पड़ता है: चिकित्सा और मनोवैज्ञानिक मुद्दे, दवाएं, जीवन शैली में परिवर्तन (उदाहरण के लिए सेवानिवृत्ति), जैविक कारक या दर्द।

चरण 5 - अच्छी नींद की स्वच्छता से लाभ उठाएँ।

सोने से पूर्व² फीन, निकोटिन, शराब और व्यायाम से दूर रहें। शयनकक्ष नींद लाने वाला होना चाहिए: अंधेरा, शांत और एक सहज तापमान पर होना चाहिए।

चरण 6 - नींद की गोलियां कम करें

यदि आप वर्तमान में नींद की गोलियां ले रहे हैं, तो अपने डॉक्टर या अपने फार्मासिस्ट की देखरेख में पृष्ठ 19 पर दिए गए टेपरिंग-ऑफ प्रोग्राम का पालन³ करें।

चरण 1 - स्लीप डायरी शुरू करें।

नींद की डायरी आपकी नींद की क्षमता का आकलन करती है। यहाँ नींद डायरी का एक उदाहरण दिया गया है:

	सोमवार
1. कल, मैंने _____ से _____ तक झपकी ली थी। (अपनी सभी झपकी इंगित करें।)	दोपहर 1:50 से 2:30 बजे तक
2. कल, मैंने नींद के लिए _____ मिलीग्राम दवाई और/या _____ स शराब ली।	इमोवेन 3.75 मिलीग्राम
3. (क) मैं _____ बजे सोने गया और (ख) मैंने _____ बजे शयनकक्ष की रोशनी बंद कर दी।	रात्रि 10:45 बजे रात्रि 11:15 बजे
4. रोशनी बंद करने के बाद, मैं _____ मिनट में सो गया।	60 मिनट
5. मैं रात में _____ बार जगा। (जगने की संख्या इंगित करें।)	3
6. मैं हर बार _____ मिनट के लिए जगा रहता था। (इंगित करें कि आप हर बार कितने मिनट जागते रहे।)	10, 5, 45
7. आज सुबह, मैं _____ बजे जगा। (अपना जागने का समय इंगित करें।)	6:20 बजे सुबह
8. आज सुबह, मैं _____ बजे बिस्तर से उठा।	6:40 बजे सुबह
9. मेरी नींद की क्षमता है:	64%
10. जब मैं जगा, मेरी शारीरिक अवस्था थी: 1= शक्तिहीन, 2=थका हुआ, 3=औसत, 4=विश्राम, 5 = बहुत अच्छी तरह से आराम किया हुआ।	2
11. कुल मिलाकर पिछली रात मेरी नींद इस प्रकार थ 1 = बहुत अशांत, 2 = अशांत, 3 = औसत, 4 = गहरी, 5 = बहुत गहरी।	3

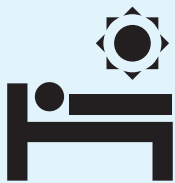
अपने सोने के कुल समय को बिस्तर पर बिताए गए कुल समय से विभाजित करके और उसे 100 से गुणा करके, आपको अपनी नींद की क्षमता का अनुपात प्राप्त होगा।

$$\frac{\text{सोने का कुल समय}}{\text{बिस्तर में बिताया गया कुल समय}} \times 100 = \text{नींद की क्षमता का अनुपात}$$

यदि आपका अनुपात 85% से अधिक है, तो यह इंगित करता है कि आप अच्छी नींद ले रहे हैं। 85% से कम का अनुपात इंगित करता है कि सुबह में अच्छी तरह से आराम से उठने के लिए आपको क्षमता बढ़ाने के लिए कदम उठाने की जरूरत है।

पहला कदम नींद की डायरी भरना है। यहां बताया गया है कि इसे लाइन से लाइन कैसे भरना है:

क) नींद की डायरी कैसे भरें, इस पर निर्देश



पंक्ति 1 – झपकी लेना

जब आप झपकी लेना शुरू करते हैं और जब आप जागते हैं (टीवी देखते हुए सो जाना जैसी अनैच्छिक झपकी सहित) उस समय को लिखें।



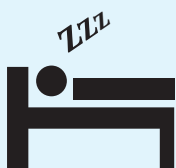
लाइन 2 – नींद में सहायक

नींद (ओवर-द-काउंटर और/या निर्धारित) में मदद के लिए ली जाने वाली दवा और सोने में मदद करने के लिए आपके द्वारा ली जाने वाली शराब की मात्रा इंगित करें।



पंक्ति 3 - सोने का समय

उस समय को इंगित करें जब आप रात को सोने के समय से पूर्व गए थ उदाहरण के लिए, यदि आप रात 11:00 बजे बिस्तर पर जाते हैं, लेकिन आप रोशनी बंद करने से 15 मिनट पहले पढ़ते हैं, तो आपको दोनों समय (रात 11:00 बजे और रात 11:15 बजे) इंगित करना चाहिए।



पंक्ति 4 - सो जाने का समय

लाइट बंद करने के बाद आपको सोने में कितना समय लगा, इसका अपना सवर्ष अनुमानित समय बताएं।



पंक्ति 5 - आप कितनी बार जागे

रात के दौरान आप कितनी बार जागे, यह इंगित करें।



पंक्ति 6 - जागे रहने की अवधि

अनुमान लगाएं कि हर बार जब आप जागते हैं तो आप कितनी देर रात तक जागते हैं। यदि आप 3 बार जागते हैं, तो आपको 3 अलग-अलग संख्याओं को इंगित करना चाहिए (उदाहरण के लिए 10 मिनट, 1 घंटा, 30 मिनट)।



पंक्ति 7 - प्रातःकाल उठने का समय

बिस्तर छोड़ने से पहले बताएं कि आप कितने बजे उठें।



पंक्ति 8 - बिस्तर छोड़ने का समय

अपना दैनिक कार्य शुरू करने के लिए बिस्तर छोड़ने का समय इंगित करें।



पंक्ति 9 - नींद की क्षमता

अपनी नींद की क्षमता का संकेत दें (इसकी गणना कैसे की जाती है पृष्ठ 7 पर देखें)।



पंक्ति 10 - बिस्तर छोड़ने पर थकान का स्तर

अपनी सुबह की थकान के स्तर को 1 से 5 के पैमाने पर रेट करें (जहाँ 1 का अर्थ है अच्छा महसूस नहीं करना और 5 का अर्थ है अद्भुत महसूस करना)।



पंक्ति 11 - नींद की गुणवत्ता

अपनी नींद को 1 से 5 के पैमाने पर रेट करें (जहाँ 1 का अर्थ है भयानक रात और 5 का अर्थ है बेहतरीन रात है)।

ख) अपनी नींद की क्षमता की गणना करें।

अपनी नींद की क्षमता की गणना करने के लिए, आपको अपने सोने के कुल समय को बिस्तर में बिताए गए कुल समय से विभाजित करना होगा, फिर 100 से गुणा करना होगा। यह हमेशा मिनट में कार्य करता है।
प्रत्येक फैक्टर के लिए, घंटे की संख्या को 60 (मिनट प्रति घंटा) से गुणा करें और इसमें अतिरिक्त मिनट जोड़कर अपनी संख्या प्राप्त करें।

1. सोने का कुल समय

सोने में बिताए कुल समय की गणना करें। रात के मध्य में जागने के समय को सोने के कुल समय से घटाना होगा। घंटों की कुल संख्या को 60 (मिनट प्रति घंटा) से गुणा करें और मिनटों में अपनी संख्या प्राप्त करने के लिए इसमें अतिरिक्त मिनट जोड़ें।

उदाहरण: पेज 4 पर स्लीप डायरी के उदाहरण से, रात 11:15 बजे लाइट बंद करने के 1 घंटे बाद आप सो गए (पंक्ति 3बी और 4)। आप अनुमान लगाते हैं कि सुबह 00:15 बजे आप सो जाते हैं। आप सुबह 6:20 बजे जगे (लाइन 7)। आपका सोने का समय 6 घंटे 5 मिनट या 365 मिनट $((6 \text{ घंटे} \times 60 \text{ मिनट}) + 5 \text{ मिनट} = 365)$ होगा। आप बिस्तर से उठे बिना कुल 60 मिनट (पंक्ति 6) के लिए 3 बार उठे। आपके सोने का कुल समय 305 मिनट $(365 \text{ मिनट} - 60 \text{ मिनट} = 305)$ होगा।

आपके सोने का कुल समय 305 मिनट होगा।

2. बिस्तर में बिताया गया कुल समय

आपके द्वारा बिस्तर में बिताए गए कुल समय की गणना करें, आपके बिस्तर पर जाने से लेकर अगली सुबह बिस्तर से उठने तक की गणना करें। घंटों की कुल संख्या को 60 (मिनट प्रति घंटा) से गुणा करें और मिनटों में अपनी संख्या प्राप्त करने के लिए अतिरिक्त मिनट जोड़ें।

उदाहरण: पृष्ठ 4 पर दिये गये स्लीप डायरी के उदाहरण से, आप रात 10:45 बजे सोने गए (पंक्ति 3क) और सुबह 6:40 बजे जगे (पंक्ति 8), तो आपके द्वारा सोने में बिताया गया कुल समय 7 घंटे 55 मिनट होगा या 475 मिनट $((7 \text{ घंटे} \times 60 \text{ मिनट}) + 55 \text{ मिनट} = 475)$ ।

आपके द्वारा सोने में बिताया गया कुल समय लगभग 475 मिनट होगा।

3. नींद की क्षमता

अपनी नींद की क्षमता की गणना करने के लिए, अपने कुल सोने के समय को अपने कुल नींद के समय से विभाजित करें और 100 से गुणा करें।

$$\frac{\text{सोने का कुल समय}}{\text{बिस्तर में बिताया गया कुल समय}} \times 100 = \text{नींद की क्षमता}$$

उदाहरण :

$$\frac{\text{सोने का कुल समय}}{\text{बिस्तर में बिताया गया कुल समय}} = \frac{305 \text{ मिनट}}{475 \text{ मिनट}} \times 100 = 64\%$$

* ध्यान दें कि यदि आप 60 मिनट के लिए बिस्तर से बाहर निकले, तो आप रात के मध्य में जाग रहे थे, इन 60 मिनटों को आपके बिस्तर में बिताए गए कुल समय की गणना से घटा दिया जाना चाहिए। इससे आपकी नींद की क्षमता अधिक हो जायेगी।

हर सुबह जगने के बाद एक सप्ताह के लिए अगले पृष्ठ पर स्लीप डायरी भरें और जो आपका सर्वश्रेष्ठ अनुमान है उसे लिखिए। समय का बिल्कुल सटीक होना जरूरी नहीं है।



नींद की डायरी

से _____ तक का सप्ताह

	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रव	शनिवार
1. कल, मैंने _____ से _____ तक झपकी ली। (अपने सभी झपिक्यों को इंगित करें।)							
2. कल, मैंने नींद के लिए _____ मिलीगराम दवाई और/या _____ औस शराब ली।							
3. (क) मैंने _____ बजे सोने गया और (ख) मैंने _____ बजे शयनकक्ष की रोशनी बंद कर दी।							
4. रोशनी बंद करने के बाद, मैंने _____ मिनट में सो गया							
5. मैं रात में _____ बार जगा। (जागने की संख्या इंगित करें।)							
6. मैं हर बार _____ मिनट के लिए जगा रहता था। (इंगित करें कि आप हर बार कितने मिनट जागते रहे।)							
7. आज सुबह, मैंने _____ बजे जगा। (अपना अंतिम जागने का समय इंगित करें।)							
8. आज सुबह, मैंने _____ बजे बिस्तर से उठा।							
9. मेरी नींद की क्षमता है:							
10. जब मैं जगा, मेरी शारीरिक अवस्था सामान्य थी: 1 = शक्तिहीन, 2 = थका हुआ, 3 = औसत 4 = विश्राम, 5 = बहुत अच्छी तरह से आराम किया हुआ।							
11. कुल मिलाकर पिछली रात मेरी नींद इस प्रकार थी 1 = बहुत अशांत, 2 = अशांत, 3 = औसत 4 = गहरी, 5 = बहुत गहरी।							

चरण 2 - नींद की अच्छी आदतें विकसित करें



सोने से पूर्व एक घंटा विश्राम करें।

उनींदापन एक क्रमिक प्रक्रिया है और सोने से पूर्व विश्राम की अवधि मन को शांत करने में मदद करती है।



2. सोने जाने के लिए दिनचर्या स्थापित करें।

एक बार जब आपका सोने जाने का रूटीन स्थापित हो जाता है, तो यह आपके मस्तिष्क और आपके शरीर को संकेत देगा कि सोने का समय जल्द ही आने वाला है और इससे आपको नींद आने लगेगी।



3. सोने का समय तब होता है जब आपको नींद आने लगे।

उनींदापन के लक्षणों को देखें: उबासी लेना, भारी पलकें आदि।



4. 20 मिनट करवटें बदलने के बाद बिस्तर बिस्तर छोड़ दें।

यदि आप सो नहीं सकते हैं, तो कमरे से बाहर निकल जायें और ऐसी गतिविधियाँ करें जो उद्दीतकारक नहीं, हो: जैसे शांति से पढ़ना, मधुर संगीत सुनना। जब आपको फिर से नींद आने लगे तो सोने चले जाएं।



5. नियमित रूप से जागने का समय रखें।

हर दिन एक ही समय पर उठना, भले रात को किसी भी समय सोये हों, यह अच्छी नींद लेने के लिए अनुकूल है।



6. आपको सोते समय पढ़ना नहीं चाहिए, उपकरणों का उपयोग नहीं करना चाहिए या टीवी नहीं देखना चाहिए।

यह अनुशंसा की जाती है कि आप सोने के लिए केवल अपने बिस्तर का उपयोग करें।



7. दिन में झपकी लेना सीमित करें।

दिन के दौरान सोने में बिताया गया समय आपके कुल सोने के समय के रूप में गिना जाता है। रात के खाने के बाद झपकी लेने से आपकी रात की नींद खराब हो सकती है।



8. बिस्तर पर बिताया गया समय, जितना संभव हो सके, कुल सोने के समय के बराबर होना चाहिए। अधिकांश दिनों में आपकी नींद की क्षमता का अनुपात 85% से अधिक होना चाहिए।

चरण 3 - मिथकों से दूर रहें।

1. उम्र के अनुसार, अधिकांश वृद्ध व्यक्ति 5-7 घंटे की नींद के साथ सामान्य रूप से कार्य करते हैं।



सत्य है। अधिकांश वृद्ध व्यक्तियों को प्रति रात केवल 5 से 7 घंटे सोने की जरूरत होती है। उम्र के अनुसार, नींद का पैटर्न स्वाभाविक रूप से बदल जाता है: गहरी नींद में कम समय व्यतीत होता है, रात में बार-बार जागना होता है और दिन के दौरान झपकी लेना अधिक सामान्य होता है। नतीजतन, वृद्ध व्यक्तियों के लिए उनके युवा होने के समय की तुलना में बिस्तर देर से सोने जाना और जल्दी जागना सामान्य सी बात है।

2. नींद की परेशानी बढ़ती उम्र का एक सामान्य हिस्सा है।



असत्य। हालाँकि गहरी नींद प्राप्त करना कठिन हो जाता है और बढ़ती उम्र के साथ आप अधिक बार जागते हैं, 65 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों को सोने में कोई परेशानी नहीं होती है।

जिस तरह कुछ लोगों की उम्र बढ़ने के साथ आपकी शारीरिक शक्ति और ऊर्जा का स्तर कम होता जाता है, उसी तरह नींद भी आती है।

गात में एक या दो बार जागना सामान्य है।

जब तक आपको 6 ½ घंटे की नींद का साप्ताहिक औसत मिलता है

और अगला दिन सामान्य होता है आपको अपनी नींद की चिंता नहीं करनी चाहिए

चरण 3 - मिथकों से दूर रहें

3. आपकी बढ़ती उम्र के साथ सोने का तरीका नहीं बदलता है।



असत्य । समय के साथ सोने के पैटर्न में बदलाव आता है। विभिन्न कारक इसकी व्याख्या करते हैं: सामान्य रूप से बढ़ती उम्र, मनोवैज्ञानिक और चिकित्सा संबंधी समस्याएं, जीवनशैली में बदलाव (उदाहरण के लिए सेवानिवृत्ति), आपकी बायोलॉजिकल क्लॉक, शारीरिक परेशानी या पुराने दर्द और कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव से आपको रात में अच्छी नींद नहीं आ सकती हैं।

4. नींद की गोलियों से आप ठीक वैसे ही सो सकते हैं जैसे आप अपने युवावस्था में सोते थे।



असत्य । कोई भी दवा आपकी युवावस्था के समय की नींद वापस नहीं ला सकती है। शामक कृत्रिम निद्रावस्था (सेडेटिव हिप्नोटिक) की दवाएं नींद को प्रेरित करती हैं और इसे बनाए रखती हैं लेकिन आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार नहीं करती हैं। आपको नींद की गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, खासकर उस समय जब आपकी उम्र बढ़ती है। ये दवाएं आपके शरीर में लंबे समय तक रहती हैं, आपकी स्मृति और संतुलन को प्रभावित करती हैं, और इससे मनोभ्रंश (डिमेंशिया) की शुरुआत हो सकती है, भले ही आप उन्हें प्रति माह केवल कुछ बार ही इस्तेमाल क्यों न करें।

चरण 4 - दैनिक तनाव का प्रबंधन करें

विभिन्न रणनीतियाँ तनाव को प्रबंधित करने में आपकी सहायता कर सकती हैं। कुछ तकनीकें हैं जो तनाव के प्रति शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रियाओं को कम करने में मदद करती हैं। दूसरे जो आपको चीजों (अपने विचारों, विश्वासों, धारणाओं को बदलना) पर अपना दृष्टिकोण बदलने में मदद करते हैं। इस खंड में, हम तनाव को प्रबंधित करने में मदद करने वाले रणनीतियों का एक विकल्प प्रदान करते हैं।

आप जो भी तकनीक चुनें, आपको उसका नियमित रूप से इस्तेमाल करना चाहिए। पहले दो सप्ताह तक आपको प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए। तकनीक का अभ्यास दिन के दौरान करना बेहतर है। जब आप इस तकनीक में विशेषज्ञता हासिल कर लेते हैं, तो आप बिस्तर पर जाने पर या रात च में उठने पर इसे लागू कर पाएंगे।

आपको दुकानों में रिकॉर्ड किए गए या निर्देशित विश्राम टेप मिल सकते हैं या इसे इंटरनेट से ऐप डाउनलोड कर सकते हैं। यदि आपने उन्हें पहले कभी नहीं आजमाया है तो वे आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं। अधिक तकनीकों के लिए, चार्ल्स एम. मोरिन की पुस्तक देखें, वेन्के लेस एननेमिस डू सोम्मिल या वेबसाइट स्लीपवेल (mysleepwell.ca) देखें, जो नींद में सुधार के लिए ऑनलाइन संज्ञानात्मक व्यवहार उपचार प्रदान करता है।



गहरी साँस लेना

गहरी साँस आपके पेट से शुरू होती है। यदि आप एक हाथ अपने ऊपरी पेट पर और एक हाथ अपनी छाती पर रखते हैं, तो आपको अपने पेट से साँस लेने और अपने फेफड़ों से साँस लेने में अंतर महसूस होगा।

अपनी पीठ के बल लेटने के लिए एक सुविधाजनक स्थान ढूँढें। धीरे-धीरे साँस लें, हवा को अपने फेफड़ों से होकर अपने पेट में जाने दें। आपको यह महसूस करना चाहिए कि साँस लेते समय पेट पर रखे हाथ ऊपर की ओर उठ रहा है। यदि आपको लगता है कि छाती पर रखा हुआ आपका हाथ उठा रहा है, तो आप बहुत सतही रूप से साँस ले रहे हैं। धीरे-धीरे साँस लें और छोड़ें। दिन के अलग-अलग क्षणों में एक बार में कुछ मिनटों के लिए गहरी साँस लेने का अभ्यास करें।

जब आप घबराया हुआ महसूस करें तो गहरी साँस लें। यह आपको आराम करने और मांसपेशियों के तनाव को दूर करने में मदद करेगा। रात में जागने के बाद गहरी साँस लेने से आपको सोने में भी मदद मिलेगी।



मांसपेशियों को आराम

कसने और आराम देने वाली गतिविधियों की एक श्रृंखला के माध्यम से आपके शरीर में मांसपेशियों के प्रत्येक समूह को प्रगतिशील तरीके से आराम देने से आपको मानसिक विश्राम प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

- हाथ, बाहें
- माथा, खोपड़ी, आँखें, नाक
- गाल, मुँह, होंठ, जबड़े, ठुड़ी
- गर्दन और गला
- कंधे, छाती, पीठ के ऊपरी हिस्से
- पेट और पीठ के निचले हिस्से
- नितंबों
- टांगें और पैर

अपनी पीठ के बल लेटने के लिए एक सुविधाजनक स्थान ढूँढें। अपने शरीर से कनेक्ट होने के लिए कुछ गहरी साँसें लें। किसी मांसपेशी समूह को 20 सेकंड के लिए रिलीज करने से पूर्व इसे 5 सेकंड के लिए एक मांसपेशी समूह को टाइट करके शुरुआत करें। मांसपेशियों के प्रत्येक समूह के लिए इसी क्रम को दोहराएं। आराम करने से पूर्व 5 सेकंड के लिए इसके टाइट होने पर ध्यान दें और 20 सेकंड के लिए अपनी मांसपेशियों में रिलीज होने का मूल्यांकन करें। दुसरी साइड जाने से पहले पहले साइड की मांसपेशियों का व्यायाम करें। यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपने प्रभावी साइड (दायें) से शुरू करें (यदि आप वामपंथी हैं तो छोड़ दें)।

आपको महसूस करना चाहिए कि मांसपेशी समूह भारी हो गया है, जैसे कि आप जिस सतह पर लेटे हैं उसमें डूबता हुआ महसूस कर रहे हैं। एक बार जब आप अपने शरीर की मांसपेशियों के प्रत्येक समूह को टाइट करते हैं और रिलैक्स कर लेते हैं, तो धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलने के लिए 3 से उल्टी गिनती गिनने से पूर्व, अपने पूरे शरीर को महसूस करने के लिए कुछ समय लें। एक बार जब आप इस तकनीक के साथ सहज हो जाते हैं, तो आप टाइट करने वाले चरण को छोड़ सकते हैं और केवल आराम वाले भाग को कर सकते हैं।

यदि आपको गठिया है या यदि इस तकनीक से आपको किसी प्रकार की परेशानी होती है, तो आपको टाइट करने वाले हिस्से को छोड़ देना चाहिए और केवल अपनी मांसपेशियों के आराम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

तनाव (स्ट्रेस) के बारे में अपने सोचने के तरीके में बदलाव करें।

तनाव (स्ट्रेस) को प्रबंधित करने का एक तरीका यह भी है कि आप किसी स्थिति को देखने के तरीके को बदल दें। आपको सबसे पहले उन विचारों के बारे में पता लगाना चाहिए जो आपके दिमाग में चल रहे हैं और जो तनाव पैदा कर रहे हैं। यदि आपको अपने अन्दर के नकारात्मक विचारों को पहचानने में परेशानी हो रही है, तो एक बार समस्या का समाधान हो जाने के बाद उस पर विचार करें। उस विशेष स्थिति में आपके मन में जो विचार आये थे उन्हें सूचीबद्ध करें। आप स्वयं से पूछ सकते हैं: "मैं क्या सोच रहा था? मैं अपने मन में किन-किन बातों को दोहरा रहा था? मैं इस चक्र को कैसे तोड़ सकता हूँ?"।

मानसिक चित्र (विश्राम दृश्य/ रिलैक्सेशन विजुअलाइजेशन)

तनाव कम करने की यह तकनीक आपके मन और आपके शरीर को गहरी रिलैक्सेशन दे सकती है। इस संबंध में आप किसी रिकॉर्डिंग को सुन सकते हैं या अपना खुद का परिदृश्य बना सकते हैं और इसे वापस चलाने के लिए रिकॉर्ड कर सकते हैं। यह रिलैक्सेशन विजुअलाइजेशन का एक उदाहरण है:

आप अपनी पीठ के बल लेट जाएं। सुविधाजनक स्थिति आ जायें। अपनी आंखें बंद करें और अपनी सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करें। महसूस करें कि आपका शरीर रिलैक्स स्थिति में है। कल्पना कीजिए कि आप एक सफेद रेतीले समुद्र के तट पर चल रहे हैं। आप समुद्र और आकाश को क्षितिज को स्पर्श करते हुए देख सकते हैं। आप समुद्र तट पर लहरों को धीरे-धीरे लुढ़कते हुए सुन सकते हैं। आप महसूस करते हैं कि आपके पैरों के नीचे की रेत गर्म है। आपको अच्छा लगता है। आप समुद्री पक्षी की आवाज सुनते हैं। आपके नंगे पैर रेत में दबे हुए हैं। आपको लगता है कि रेत आपके पैर की उंगलियों से गुजर रही है। प्रत्येक लहर के साथ, आप महसूस करते हैं कि आपका शरीर और अधिक रिलैक्स कर रहा है। भलाई की भावना आपको अपने आप में समा लेती है। आप उस शांतिपूर्ण क्षण में झूमते हैं। अब आप आसपास की आवाजों को सुनकर वास्तविकता से जुड़ना शुरू करते हैं। आप अपनी आंखें धीरे-धीरे खोलें। आप इस बात को जानते हैं कि जब आप चाहें या ज़रूरत हो तो आप उस शांतिपूर्ण स्थान पर वापस आ सकते हैं।



चरण 5 - अच्छी नींद की स्वच्छता से लाभ उठाएँ



कैफीन एक उत्तेजक पदार्थ है और सोने से कम से कम 4 से 6 घंटे पहले इसे लेने से बचना चाहिए।



निकोटिन एक उत्तेजक पदार्थ है। सोने से पहले या रात के बीच में धूम्रपान करने आपकी नींद में बाधा आ सकती है।



शराब एक अवसादक (डिप्रेसेंट) पदार्थ है। यह आपको नींद ला सकती है किन्तु कुछ ही समय बाद यह आपको जगा देगा।



सोने से पहले हल्का नाश्ता करने से आपको अच्छी तरह से नींद आ सकती है। बहुत अधिक खाना खाने से विपरीत प्रभाव पड़ेगा और सीने में जलन होगी।



व्यायाम, खासकर एरोबिक गतिविधियां, करने से आपको गहरी नींद आयेगी। हालाँकि, सोने के समय से तुरंत पूर्व ज़ोरदार गतिविधि करने से उत्तेजक प्रभाव होगा।



अपने शयनकक्ष (बेडरूम) को साफ-सुथरा और व्यवस्थित रखें। आपका गद्दा और किरा आरामदेह होना चाहिए।



अपने कमरे को सुविधाजनक तापमान पर रखें।



किसी अंधेरे और शांत कमरे में सोएं।

चरण 6 - नींद की गोलियां कम करें।

प्रति नींद को बोलबंद नहीं किया जा सकता है। नींद की गोलियों से प्रति नींद नहीं आती है। देर-सवेर इसके परिणाम होंगे।

यदि आप कुछ हफ्तों से अधिक समय से नींद की गोलियों का नियमित रूप से सेवन कर रहे हैं, तो संभवतः आपका शरीर उसका आदी हो गया है। अब यह आदत छोड़ने का समय है। व्यसन शारीरिक से अधिक मनोवैज्ञानिक हो सकता है। कथित नींद की समस्याओं को दूर करने के लिए नींद की गोलियां एक त्वरित समाधान हैं। नींद की गोलियों की जरूरत को कम करने के लिए कुछ लोग नींद की गोलियों का कम से कम इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, अगले दिन गिरने के जोखिम, स्मृति समस्याओं और मोटर वाहन दुर्घटनाओं को बढ़ाकर भी कभी-कभी इस्तेमाल करना खतरनाक हो सकता है।

अगले पृष्ठ पर, हम आपको एक नींद की गोलियों को कम करने वाले कार्यक्रम दान करते हैं जिसे आप नींद की गोलियों की अपनी आवश्यकता को समाप्त करने के लिए आप अपने चिकित्सक या अपने फार्मासिस्ट की मदद से पालन कर सकते हैं।

यहां तक कि अगर आप नींद की गोलियों के जोखिम को पीछे छोड़ना चाहते हैं, तो भी हम आपसे आग्रह कर हैं कि जैसा लिखा है, वैसा ही कार्यक्रम का पालन करें। ऐसा करने से वापसी के लक्षणों के जोखिम कम हो जाएंगे।

हमारा सुझाव है कि आप सबसे पहले विश्राम की कुछ तकनीकों में महारत हासिल करना शुरू करें। आप उनका उपयोग कर सकते हैं, जब आप गोलियों को कम कर रहे हों तो किसी बिंदु पर आप उनसे दूर हो सकते हैं। आप बधाई के पात्र !



टेपरिंग-ऑफ प्रोग्राम

हम अनुशंसा करते हैं कि आप अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट की देखरेख में इस (अनुसूची) शेड्यूल का पालन करें।

सप्ताह	टैपिंग शेड्यूल							✓
	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार	
1 और 2								
3 और 4								
5 और 6								
7 और 8								
9 और 10								
11 और 12								
13 और 14								
15 और 16								
17 और 18								

व्याख्या



पूरी खुराक



आधी खुराक



एक चौथाई खुराक



कोई खुराक नहीं