

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

निद्रा संबंधी सामान्य समस्याएं

निद्रा संबंधी समस्याओं में नींद न आने की समस्या, सोए रह जाना या जागते रहना शामिल है। यदि इनमें से कोई भी कथन आप पर लागू होते हैं तो निशान लगाएँ (✓):

- मुझे अक्सर पर्याप्त नींद नहीं मिलती है।
- मुझे आरामदायक नींद नहीं आती है।
- जब मैं स्थिर बैठा/बैठती हूँ, टेलीविजन देखता/देखती हूँ या पढता/पढती हूँ तो मुझे जागते रहने में परेशानी होती है।
- ड्राइविंग करते समय मैं सो जाता/जाती हूँ या बहुत थका हुआ महसूस करता/करती हूँ।
- मुझे घर, काम पर या स्कूल में ध्यान केन्द्रित करने में परेशानियाँ होती हैं।
- मुझे नौकरी पर या स्कूल में मेरा काम करते समय परेशानियाँ होती हैं।
- मुझे अक्सर दूसरे बताते हैं कि मैं थका हुआ लगता/लगती हूँ।
- मुझे अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने में समस्या आती है।
- मुझे महसूस होता है कि मैं प्रतिक्रिया करने या जवाब देने में धीमा/धीमी हूँ।
- मुझे महसूस होता है कि मुझे लगभग प्रत्येक दिन सुस्ताने की जरूरत पड़ती है।

यदि आपने किसी भी कथन पर निशान लगाया है तो हो सकता है कि आपको निद्रा की समस्या है।

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking

निद्रा संबंधी समस्याओं के कारण

निद्रा संबंधी समस्याएँ कई कारणों से हो सकती हैं, लेकिन आम सामान्य कारणों में से कुछ हैं:

- सोने-जागने के चक्र में बदलाव, जैसे कि रात की पाली में काम करना जबकि आप आम तौर पर सोते हैं
- पर्याप्त मात्रा में नींद न आना ताकि आप दिन भर आराम और चौकन्ना महसूस कर सकें
- स्वास्थ्य समस्याएँ जैसे कि अस्थमा, हृदय गति का रुकना, या दर्द और कुछ दवाएँ
- शराब, कैफीन या निकोटिन का इस्तेमाल
- अनिद्रा विकार

निद्रा विकार के सामान्य प्रकार

इनसोमनिया (निद्रालोप / अनिद्रा)

अनिद्रा में नींद आने की कोई भी समस्या, सोए रह जाना या जागते रहना या सुबह बहुत जल्दी नींद खुल जाना शामिल है। अनिद्रा का कारण हो सकने वाले कारकों में शामिल हैं:

- बीमारी
- दुखी महसूस करना
- तनाव
- कैफीन
- शराब या नशीले पदार्थ
- कुछ खास दवाएँ
- अत्यधिक धूम्रपान

- Poor sleep habits such as:
 - ▶ Daytime napping
 - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - ▶ Going to bed early
 - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss

- सोने की खराब आदतें जैसे कि:
 - ▶ दिन के समय झपकी लेना
 - ▶ बहुत अधिक शोर या रोशनी वाले स्थान पर सोना
 - ▶ जल्दी सो जाना
 - ▶ बिस्तर पर बहुत अधिक समय जागते हुए बिताना

यदि संभव हो तो ऐसे कारकों को बदल दें जो आपकी अनिद्रा का कारण हो सकते हैं। यदि आपको एक महीने तक सप्ताह में 3 रातों सोने में कठिनाई होती है तो अपने डाक्टर से बात करें। सोने के समय की नियमित दिनचर्या बनाएं। कैफीन, शराब और धूम्रपान को सीमित करें।

निद्रा में श्वासावरोध

निद्रा में श्वासावरोध तब होता है जब नींद के दौरान कई बार सांस रुक जाती है। सांस के रुकने का समय-अंतराल कुछेक सेकेंडों से लेकर एक मिनट से ज्यादा तक हो सकता है। इस समय के दौरान, शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। निद्रा में श्वासावरोध एक रात में अनेक बार हो सकता है। यदि आपके परिवार के सदस्य जोर-जोर से खरटि लेने या नींद के दौरान सांस की कमी होने पर गौर करते हैं तो अपने डाक्टर से मिलें। ऐसे अन्य लक्षण जिन पर आप ध्यान दे सकते हैं उनमें दिन के दौरान सो जाना और सुबह जागने पर आराम न महसूस करना शामिल है। निद्रा में श्वासावरोध के उपचार में नींद के दौरान हवा के आने-जाने का रास्ता खुला रखना शामिल है। इस में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- यह जानने के लिए नींद का अध्ययन करवाना कि किस प्रकार नींद के दौरान आपकी सांस बदलती है
- वजन कम करना

- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

- शराब न पीना
- नींद के दौरान वायुपथ को खुला रखने के लिए एक सतत सकारात्मक वायुपथ दबाव(सीपीएपी) मशीन का प्रयोग करना

निद्रा अपस्मार (नार्कोलेप्सी)

नार्कोलेप्सी में दिन के दौरान जागे रहने में बहुत कठिनाई होती है। नार्कोलेप्सी से पीड़ित कोई व्यक्ति किसी गतिविधि के दौरान अचानक सो सकता है। इसके उपचार में दिन के दौरान आपको जागृत रखने में सहायता देने वाली दवाएं लेना शामिल है।

रात्रि भय

रात्रि भय तब होता है जब कोई व्यक्ति अचानक चीखते-चिल्लाते हुए, उलझन में या आतंक में पडकर जाग जाता है। रात्रि भय का उपचार दिन के दौरान ली जाने वाली औषधियों से किया जाता है।

नींद में चलना

नींद में चलना किसी सोए हुए व्यक्ति द्वारा की गई चलने जैसी कोई भी गतिविधि होती है। उस व्यक्ति को अक्सर यह गतिविधि याद नहीं रहती है। नींद में चलने वाले किसी व्यक्ति को जगाना खतरनाक नहीं होता है, लेकिन नींद में चलने के दौरान चोटें लग सकती हैं। नींद में चलने वाले व्यक्ति को चोट लगने से बचाएं जैसे सीढ़ियों का रास्ता फाटक लगाकर बंद कर दें और उलझकर गिरने से बचाने के लिए रास्ते की वस्तुओं को हटा दें। यदि नींद में चलने से सुरक्षा संबंधी चिंताएं हों या यह अक्सर होता हो तो किसी डाक्टर से बात करें।

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम में अक्सर रात को पैर में असुविधा महसूस होती है। यह असुविधा एक रेंगने जैसी अनुभूति हो सकती है, जो पैरों को हिलाने-डुलाने भर से बेहतर हो जाती है। रेस्टलेस लेग सिंड्रोम के कारण अनिद्रा और दिन के समय उर्नीदापन महसूस हो सकता है। रेस्टलेस लेग सिंड्रोम होने का कारण या उपचार ज्ञात नहीं है। इस समस्या के प्रबंधन के तरीकों के बारे में जानने के लिए अपने डाक्टर से बात करें। अपनी मांसपेशियों को आराम पाने में मदद करने के लिए आप तनाव कम करने, गुनगुने पानी से स्नान करने, मालिश कराने और स्ट्रेचिंग व्यायाम करने की कोशिश भी कर सकते हैं। यदि इससे नींद आने में बहुत अधिक कठिनाई होती हो तो असुविधा में सहायता देने के लिए डाक्टर द्वारा दवा सुझाई जा सकती है।

यदि आप में नींद संबंधी समस्या के लक्षण हों तो अपने डाक्टर से बात करें। आपका डाक्टर आपसे समस्या का प्रबंधन करने के तरीकों के बारे में बात कर सकता है या नींद का अध्ययन करने का निर्देश दे सकता है। नींद का अध्ययन रात में आपके नींद लेने के दौरान आपके मस्तिष्क की गतिविधि, हृदय के धड़कने की दर, पाँवों की गतिशीलता, ऑक्सीजन के स्तर और श्वास लेने की 6 से 8 घंटे तक की रिकॉर्डिंग करता है।

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Common Sleep Problems. Hindi.