

निद्रारोग और उनका यौगिक उपचार

नम्रता चौहान, शोधार्थी (योग एवं आयुर्वेद विभाग)

namrata.chouhan154@gmail.com

[साँची बौद्ध – भारतीय ज्ञान अध्ययन विविद्यालय, बारला](#)

[रायसेन \(म. प्र.\)](#)

संक्षेपिका

आयुर्वेद के प्रमुख ग्रंथ चरक सूत्र में स्वास्थ्य के तीन उपस्तंभों में निद्रा का महत्वपूर्ण स्थान है। निद्रा के संबंध में सुश्रुत का कहना है कि निद्रा का कारण हृदय का तमोभिभूत होना है। अर्थात् निद्रा का हेतु तम तथा जागरण का हेतु सतोगुण है। महर्षि पतंजली ने अभाव की प्रतीति कराने वाली वृत्ति को निद्रा कहा है। युक्तियुक्त निद्रा जीवनोपयोगी तथा अनिद्राव्याधि स्वरूप होती है। विकृत जीवनचर्या, मांशपेशीय थकावट तनाव, चिंता, आनुवांशिकी तथा अनेक अन्य कारणों से निद्रा में विकृतिया या रोग उत्पन्न हो जाते हैं। निद्रारोग मानसिक रोगों की श्रेणी में आता है, जिससे व्यक्ति की दिनचर्या प्रभावित होती है। इन रोगों से बचाव तथा उपचार में योग एक उपायभूत साधन है। योग के विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से निद्रा संबंधित रोगों का उपचार बिना किसी दुष्प्रभाव के संभव है। इस शोणपत्र में निद्रा की अवधारणा, निद्रा के प्रकार, निद्रारोगों का कारण तथा उनसे बचने के योगसम्मत उपायों तथा अभ्यासों को बताया गया है।

मुख्य भाब्द— निद्रा, निद्रारोग, योग, चेतना।

प्रस्तावना—

चेतना की 2 अवस्थाओं में प्रथम अवस्था है जागृत अवस्था तथा द्वितीय अवस्था है निद्रा अवस्था। चेतना की विपरीत तथा परिवर्तित अवस्था ही नींद कहलाती है। चेतना की परिवर्तित अवस्था से तात्पर्य ऐसी मानसिक अवस्था या अवस्थाओं से होता है जिसे विभिन्न दैहिक मनोवैज्ञानिक या औषधि परिवर्तन हो या एजेंटों के द्वारा उत्पन्न किया जाता है तथा जिसे स्वयं व्यक्ति द्वारा सचेत जागृत अवस्था में कुछ निश्चित सामान्य मानकों से विभिन्न आत्म निष्ठ अनुभूति या मनोवैज्ञानिक कार्यों में पर्याप्त समझा जाता है।¹ सैनट्रोक के अनुसार चेतना की परिवर्तित अवस्था उस समय उत्पन्न होती है जब व्यक्ति एक ऐसी

¹ लुडविग 1969

मानसिक अवस्था में होता है जो सामान्य बोध की अवस्था से भिन्न होती है। सामान्यतः मनुष्य 24 घंटों में से 7-8 घंटा अर्थात् अपनी जिंदगी में लगभग एक तिहाई भाग नींद में ही व्यतीत करता है। नींद के कुछ लक्षण देखे जाते हैं जैसे- नींद की अवस्था में व्यक्ति की दैहिक क्रियाओं में गति कम हो जाती है। व्यक्ति की आंखें बंद हो जाती हैं, व्यक्ति का मस्तिष्क ज्ञानेंद्रियों से सूचनाओं को प्राप्त तो करते रहता है परंतु उनका विश्लेषण नहीं कर पाता, शारीरिक गतिविधियों में कमी आती है जैसे कि उनकी हृदय गति धीरे-धीरे धीमी पड़ जाती है, उत्तेजना कम होने लगती है। कुछ शोधकर्ताओं ने विद्रोह के दौरान मस्तिष्क में होने वाले विद्युतीय क्रियाओं का अध्ययन किया तथा अध्ययन में यह पाया कि चेतना की परिवर्तित अवस्थाओं के प्रकार में निद्रा एवं नींद, स्वप्न, मनन, सम्मोहन, संवेदीवचन, बायोफिडबैक, औषध-उत्पन्न परिवर्तन आदि आते हैं।² निद्रा के स्वरूप में यह मान्यता है कि निद्रा की अवस्था चेतना के क्षेत्र में प्रमुख परिवर्ती अवस्था है।

नींद के प्रकार

मनोवैज्ञानिकों ने नींद का अध्ययन करने के लिए इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम नामक यंत्र का सहारा लिया जिसमें नींद के समय मस्तिष्क की तरंगों की रिकॉर्डिंग की जाती है इन तरंगों के अध्ययन से पाया कि नींद के समय मस्तिष्क में एक लयात्मक पैटर्न बनता है जिससे हमारी नींद के विषय में पता चलता है। सामान्यतया देखा जाता है कि तीव्र बारंबारता वाली रिकॉर्डिंग्स में व्यक्ति उत्तेजित अवस्था में होता है तथा निम्न बारंबारता वाली रिकॉर्डिंग से यह पता चलता है कि व्यक्ति की उत्तेजित अवस्था सामान्य की अपेक्षा कम है अर्थात् व्यक्ति निद्रा की अवस्था में प्रवेश कर चुका है। इस अध्ययन से यह पता चलता है कि नींद दो प्रकार की होती है- तीव्र गतिक नींद तथा अतीव्र गतिक नींद।

तीव्र गति नींद- इस प्रकार की नींद में व्यक्ति को गहरी नींद आती है तथा उसकी संवेदी प्रक्रियाएँ बहुत कम हो जाती हैं, उसकी आंख में गति नहीं के बराबर होती है, श्वसन गति भी धीमी पड़ जाती है, साथ ही हृदय गति में भी कमी आ जाती है तथा रक्तचाप कम हो जाता है। इस अवस्था से व्यक्ति को नींद से जगाया जाए तो बहुत कम ही संभावना होती है कि वह बताए कि वह कोई सपने देख रहा था।

तीव्र आंख गति नींद- इस प्रकार की नींद में नेत्र गोलक 30 से 40 बार प्रति मिनट की दर से गति करता है इस तरह की नींद में हृदय और श्वसन गति काफी तेज तथा अनियमित हो जाती है। इस तरह के व्यक्ति को नींद तो गहरी ही आती है परंतु व्यक्ति ऐसा महसूस कर रहा होता है कि वह आधा सो रहा है तथा आधा जाग रहा है। ऐसा माना जाता है कि सामान्य नींद का करीब 20 प्रतिशत भाग इसी प्रकार की नींद होती है।

² सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, पृ सं. 1126

कुछ लोगों को नींद से जगाना बहुत ही आसान होता है तथा कुछ लोगों की नींद बहुत अधिक गहरी होती है मनोवैज्ञानिकों ने नींद की 5 अवस्थाएं कही है जिसमें से प्रथम चार अवस्थाएं नॉन रैपिड आई मूवमेंट नींद की अवस्था होती है तथा अंतिम अवस्था रैपिड आई मूवमेंट नींद की होती है। प्रत्येक प्राणी में निद्रा का एक चक्र होता है जिसे सरकेडीयन रिदम कहा जाता है। प्रत्येक व्यक्ति में नींद का एक पूर्व कथित पैटर्न होता है जिसे व्यक्ति की नींद का एक चक्र कहा जाता है यह एक चक्र प्रत्येक व्यक्ति में लगभग 90 मिनट का पाया जाता है। एक रात्रि में अधिकतर लोग लगभग चार से पांच निद्रा चक्र अर्थात् 7:30 से 8:00 घंटा सोते हैं।³

नींद की सैद्धांतिक रूप से व्याख्या करने के लिए मनोवैज्ञानिकों ने नींद के 2 सिद्धांतों को प्रतिपादित किया पहला सिद्धांत सुधार या प्रतिपूर्ति सिद्धांत तथा दूसरा पारिस्थितिकी सिद्धांत।⁴ नींद चेतन क्रियाओं से उत्पन्न थकान से प्रतिपूर्ति अर्थात् थकान से मुक्ति की प्रक्रिया है, इसे नींद का 'बलवर्धक सिद्धांत' भी कहा जाता है। नींद का सुधार सिद्धांत की अवधारणा सर्वप्रथम अरस्तु ने दी थी। जिसका डीमेट, स्कोरविज, मुर्रे, मिनहोटों (1997) द्वारा समर्थन किया गया। कुछ मनोवैज्ञानिकों का मत है कि हम लोग किसी तरह की कमी को पूरा करने के लिए नहीं सोते बल्कि हम अपने शरीर में उस परिस्थिति में ऊर्जा को इकट्ठा करते हैं जब उसकी आवश्यकता किसी कार्य में नहीं होती।

निद्रा से संबंधित रोग

ऐसा देखा जाता है कि कुछ व्यक्तियों का अपनी नींद पर बहुत अधिक उत्तम नियंत्रण होता है वह घंटों तक सो सकते हैं परंतु कुछ लोगों में यह भी देखा जाता है कि उनके लिए कुछ घंटे सोना भी बहुत मुश्किल होता है जिन लोगों में नींद से संबंधित समस्याएं होती है उन्हें निद्रा रोग कहते हैं। किसी व्यक्ति या पशु के निद्रा से संबंधित चिकित्सकीय विकारों को निद्रा विकार कहते हैं।⁵ इससे कुछ विकार भी उत्पन्न हो जाते हैं। पैरासोमनिया , ब्रक्सवाद, सर्केडियन लय नींद विकार तथा अन्य विकार भी है।⁶ निद्रा से संबंधित कुछ विकार निम्न हैं⁷

- अनिद्रा रोग—

अनिद्रा वह रोग है जिसमें व्यक्ति रात को सो नहीं पाता, रात को सोने की अक्षमता को ही अनिद्रा कहा जा सकता है। यह एक ऐसा रोग है जिससे वर्तमान समय में बहुत अधिक लोग ग्रस्त हैं एक अध्ययन के अनुसार यह पाया गया कि अनिद्रा रोग पुरुषों में करीब 6% तथा महिलाओं में 14% तक पाया

³ श्रोजा परेता-एड्रडोस, "इलेक्ट्रोएन्सेफॉलोग्राफी, पॉलीसोमोग्राफी और अन्य स्लीप रिकॉर्डिंग सिस्टम", 5 परमेगेंजी और वेल्लुति में 2005 अध्याय 5

⁴ सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, पृ सं. 1132

⁵ हिशकोविट्ज, मैक्स 2004, अध्याय 10, न्युरोसाइकेट्रिक अस्पेक्ट ऑफ स्लीप डिस्ऑर्डर , पृ. सं. 315-340

⁶ <http://en.m.wikipedia.org/wiki/sleep>

⁷ वही पृ. सं. 1134-1137

जाता है।⁸ अनिद्रा के संबंध में एक रोचक तथ्य यह है कि इसके रोगी को नींद की जितनी कमी होती है इससे कहीं अधिक कमी होने का अनुमान लगाता है। अनिद्रा से व्यक्ति के कार्य स्वास्थ्य तथा संबंध पर काफी खराब असर पड़ता है इस हेतु उपचार के लिए वे अनिद्रा में कमी लाने के लिए मेलाटोनिन जो कि पीनियल ग्रंथि का स्राव है तथा निद्रा में सहायक होता है के लिए दवाइयां लेते हैं। मेलाटोनिन हार्मोन की कमी के कारण ही अनिद्रा रोग उत्पन्न होता है। अनिद्रा के रोगियों में से करीब आधे होगी ऐसे थे जो पूरी रात के दौरान केवल 30 मिनट तक जागे थे परंतु उन्होंने यह अनुभव किया कि वह पूरी रात जागे हुए थे।⁹ अनिद्रा को विभिन्न प्रकार है जैसे अस्थायी अनिद्रा, चीर अनिद्रा, औषध आधारित अनिद्रा। चिंता, तनाव एवं उत्तेजना से अस्थायी अनिद्रा उत्पन्न होती है जिसमें नींद ना आने के कारण व्यक्ति को कंटा, क्रोध, चिंता और उत्तेजना जैसे रोग उत्पन्न होने लगते हैं। जब व्यक्ति को अनिद्रा की समस्या 3 सप्ताह या उससे अधिक समय तक बनी हुई होती है तो वह चिरकालीन अनिद्रा कहलाती है। औषध आधारित वह निद्रा कहलाती है जब व्यक्ति अनिद्रा की गोली को अचानक लेना बंद कर देने से नींद आना बंद हो जाती है।¹⁰

- हाईपरसोमनिया

यह अनिद्रा का विपरीत होता है। इस रोग में रोगी को प्रत्येक थोड़े समय में नींद आने लगती है।¹¹ और नींद की अधिकता होती है।

- नारकोलेप्सी-

नारकोलेप्सी निद्रा का वह रोग है जिसमें व्यक्ति को अपनी नींद के प्रारंभ होने पर किसी भी प्रकार का कोई नियंत्रण नहीं रहता इस प्रकार के रोग ग्रस्त व्यक्ति कभी भी, किसी भी वक्त अचानक सो जाता है यह भी संभव है कि उस व्यक्ति को कार चलाते-चलाते, भोजन करते हुए, भ्रमण करते हुए अथवा पढ़ते-पढ़ते, बातचीत करते-करते भी नींद आ जाए। नारकोलेप्सी रोग में रोगी को जो बीच-बीच में अल्प समय के लिए नींद आ जाती है। इस तरह की नींद में व्यक्ति सिर हिलाते हुए उंघता है या फिर किसी चीज पर सिर रखकर सो भी जाता है। नारकोलेप्सी प्रकार का निद्रा रोग अनुवांशिक होता है।¹²

- एपनिया-

⁸ क्रिपकी एवं गिल्लिन, 1985

⁹ डीमेट 1974

¹⁰ सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, पृ सं. 1135

¹¹ m.livehindustan.com

¹² चावास तथा उनके सहयोगी 2003

इस प्रकार के निद्रा रोग में नींद में 20 सेकंड से 2 मिनट तक व्यक्ति का सांस लेना रुक जाता है इस अवस्था में सांस रुकने का कारण श्वास नलिका का बंद हो जाना होता है।¹³ इस रोग का कारण मस्तिष्क का वह केंद्र जो श्वसन का नियंत्रण करता है ठीक ढंग से कार्य करना छोड़ देता है। इस तरह का रोग वृद्ध व्यक्तियों में अधिक देखने को मिलता है। रोग से ग्रस्त व्यक्ति को अपनी श्वास पर नियंत्रण करने के लिए थोड़े-थोड़े समय बाद में उठना आवश्यक हो जाता है ताकि वह श्वास ले सकें। इस प्रकार का निद्रा रोग स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक खतरनाक होता है। ऐपनिया के उपचार के लिए शारीरिक भार में कमी लाना आवश्यक है। ऐपनिया को सडेन इनफैन्ट डेथ सिन्ड्रोम या किब मृत्यु भी कहा जाता है।

- विद्रावंचन के प्रभाव—

जब कोई व्यक्ति किसी कारणवश लगातार कई दिन और कई रात्रि तक नहीं सो पाता तो उसके कुछ स्पष्ट प्रभाव शरीर पर दिखाई देते हैं और यह प्रभाव विद्रावंचन के प्रभाव कहलाते हैं। जिसके लक्षण सोने की इच्छा व्यक्त करना तथा थोड़ा भी मौका मिलने पर तुरंत नींद आ जाना प्रमुख है। 50 घंटे से अधिक समय तक लगातार जागे रहने से व्यक्ति में संभ्रांति अप्रत्यक्ष तथा क्षणिक रूप से ध्यान रहित हो जाने के लक्षण विकसित हो जाते हैं।¹⁴

- निद्रा भ्रमण

यह एक ऐसा निद्रा रोग है जिसमें व्यक्ति नींद में ही अपने बिस्तर से उठता है तथा अधखुली आंखों से ही टहलने लगता है उनको देखने से ऐसा प्रतीत होता है कि मानो व्यक्ति किसी चीज की खोज कर रहे हो। निद्रा भ्रमण के रोग का कारण स्पष्ट करते हुए मनोवैज्ञानिकों ने कहा है कि अनिद्रा रोग नॉन रैपिड आई मूवमेंट की गड़बड़ी के कारण उत्पन्न होता है। स्वानसन ने अपने शोधों में स्पष्ट लिखा है कि नींद में चलने वाले व्यक्तियों को उनकी नींद से जगा देना चाहिए ताकि वह अपने आप को किसी भी प्रकार की हानि न पहुंचा पाए।

- निद्राभाष

निद्राभाष में व्यक्ति नींद में ही बातचीत करते रहता है, ऐसी विकृति से कम उम्र के वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं परंतु इसका प्रभाव सभी उम्र के लोगों पर भी कुछ मात्रा में देखा गया है।

- दुःस्वप्न

¹³ स्लीप ऐपनिया क्या है ? britishsnoring.co.uk

¹⁴ वेब 1975

यह एक ऐसा निद्रा रोग है जिसमें वह ऐसा डरावना सपना देखता है जिससे व्यक्ति अचानक नींद में ही घबराकर उठ जाता है, सपने में ऐसे विषय देखता है जिसमें खतरा सम्मिलित होता है जैसे कि उसका स्वप्न में कोई पीछा कर रहा हो या उसे लूट रहा होता है या कोई उसका बलात्कार कर रहा होता है या हत्या कर रहा होता है। इस प्रकार के रोग 20 वर्ष की आयु में अधिक दिखाई देते हैं उसके बाद धीरे-धीरे मात्रा में या कम होने लगते हैं एक प्रयोग के अनुसार यह पाया गया है कि एक कॉलेज के छात्र में औसतन 1 साल में 4 से आते हैं, बूढ़े व्यक्ति में साल में एक या दो बार देखने में आते हैं।

- रात्रि संत्रास

रात्रि संसार से तात्पर्य नींद के उस प्रकार के रोग से है जिसमें व्यक्ति दिन में अचानक उठ कर बैठ जाता है इस प्रकार का रोग बच्चों में अधिक पाया जाता है इस प्रकार की नींद से जागने के बाद व्यक्ति में कुछ देर तक अनमनष्यता बनी रहती है तथा कुछ देर तक संपूर्ण दिख पड़ता है इसे नींद संत्रास भी कहा जाता है रात्रि संत्रास दूसरों की तुलना में थोड़ा कम होता है तथा रात्रि सुनता में कुछ दैहिक अनुकियाए जैसे की हृदय गति का तेज होना, पसीना आना आदि मुख्य रूप से देखे जाते हैं।

उक्त प्रकार के निद्रा और लोगों को देखने से स्पष्ट होता है कि निद्रा रोग अनेक प्रकार के होते हैं जिसमें से अनिद्रा तथा रात्रि संत्रास तुलनात्मक रूप से अन्य लोगों की अपेक्षा सामान्य लोगों में अधिक पाया जाता है

निद्रा रोगों के उपचार में योग

सामान्यतः लोग यह स्वीकार करने में घबराते हैं कि उन्हें किसी प्रकार का मानसिक रोग है तथा इस हिचक में समय पर उपचार न कराने के कारण तनाव, अवसाद, अनिद्रा, याददाश्त खोना आदि शिकायते आती हैं। विद्वानों का मानना है कि निद्रा को नियंत्रित करने के लिए कुछ व्यवहार पर उपायों को जीवन शैली में शामिल किया जा सकता है जैसे कि नींद की आदतों में परिवर्तन करना अनिद्रा का सबसे बड़ा उपाय है। इस प्रकार के रोगी को सलाह दी जाती है कि वह प्रत्येक दिन एक ही समय पर बिस्तर पर जाए तथा एक ही समय पर बिस्तर से उठे। नींद का आना बहुत हद तक इस बात पर भी निर्भर करता है कि दिन में कितना व्यायाम किया है कितना शारीरिक गतिविधियां की है। यदि व्यक्ति का शारीरिक श्रम उचित मात्रा में हो तो व्यक्ति को अच्छी नींद आती है। अनिद्रा से ग्रसित व्यक्ति को उत्तेजक अर्थात् कॉफी सिगरेट का उपयोग नहीं करना चाहिए।¹⁵ सोने से 4-8 घंटे पहले का अथवा दिन में कभी भी किया हुआ व्यायाम अनिद्रा को दूर करने में सहायक है।¹⁶

¹⁵ मार्स 1999

¹⁶ बमन, सांसद, किंग, एसी 2010, "नींद को बढ़ाने के लिए उपचार के रूप में व्यायाम करें"। अमेरिकी जर्नल ऑफ लाइफस्टाईल मेडिसिन। 4(6):500-514

एल्कोहल तथा शमक दवाईयों के सेवन से नींद के समय में तो वृद्धि होती है परंतु नींद की गुणवत्ता कम हो जाती है।¹⁷ शोधकर्ताओं के अनुसार प्रतिदिन 6–7 घंटे की नींद मनुष्य तथा अन्य सहायक कारक मनुष्य को दीर्घायु तथा हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।¹⁸ 2015 में अमेरिका में नेशनल स्लीप फाउंडेशन पे प्रत्येक आयु वर्ग के लिए नींद की आवश्यक मात्रा का उल्लेख किया है। तालिका निम्न है।¹⁹

आयु	आवश्यक नींद
नवजात शिशु (0–3 माह)	14–17 घंटे
शिशु (4–11 माह)	12–15 घंटे
शिशु (1–2 वर्ष)	11–14 घंटे
प्रीस्कूलर (3–4 वर्ष)	10–13 घंटे
स्कूली बच्चे (5–12 वर्ष)	9–11 घंटे
किशोर (13–17 वर्ष)	8–10 घंटे
वयस्क (18–64 वर्ष)	7–9 घंटे
वृद्ध (65 वर्ष से अधिक)	7 घंटे से कम

ड्युक विश्वविद्यालय में हुए एक शोध के अनुसार ध्यान तथा आसन दोनों रूपों में मानसिक तथा सकारात्मक असर करता है। इस शोध में मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए कम से कम 30 मिनट योगाभ्यास करने की सलाह दी गई है। योग मन की चंचलता को नियंत्रित करके उसे दिशा प्रदान करता है। ड्युक विश्वविद्यालय के ड्युक स्कूल ऑफ मेडिसिन विभाग में साइकायट्री विभाग में योग मुद्राओं पर हुए शोध से यह पता चलता है कि 139 वरिष्ठों को सप्ताह में तीन बार योगाभ्यास तीन माह तक कराने पर उनके अनिद्रा में 28–30% तक सुधार हुआ है।²⁰ निद्रा रोगों पर नियंत्रण के लिए आहार नियंत्रण तथा उषापान का अभ्यास करना चाहिए।

निद्रारोगों में मुख्यतः षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा सुक्ष्म व्यायाम आदि विशेष लाभदायक है। शंख प्रक्षालन का भी अभ्यास कराया जा सकता है।²¹ योगाभ्यास में सर्वप्रथम जलनेति, वमन, कपालभौति का अभ्यास कराकर शरीर के मलों का शोधन कराया जा सकता है। श्वसन की जागरूकता के साथ संधि संचालन के अभ्यास जिसमें पवन मुक्तासन के भाग (एक, दो और तीन) ताडासन, तिर्यकताडासन,

¹⁷ लोबो एवं टुफिक 1997

¹⁸ पटेल एस. आर. आयस एन टी, मल्होत्रा एम आर, व्हाइट डीपी, शर्महमर ईएस, स्पीजर एफई, स्टैम्फर एमजे मई 2004, महिलाओं में नींद की अवधि और मृत्यु दर जोखिम का एक संभावित अध्ययन' 27(3)

¹⁹ हिशकोविट्ज, मैक्स, व्हिटन तथा अन्य, 14 फरवरी 2015। "नेशनल स्लीप फाउंडेशन की नींद कर अवधि की सिफारिशें: कार्यप्रणाली और परिणाम सारांश।

²⁰ m.livehindustan.com

²¹ नीरज, नागेन्द्र कुमार, असाध्य रोगों की सरल चिकित्सा, 2012, पृ. सं. 133 पापुलर बुक डिपो, जयपुर

कटिचक्रासन, वज्रासन, सर्वांगासन, जानुशिरासन, नौकासन, हलासन, योगमुद्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, मत्स्यासन आदि का अभ्यास निद्रारोगों को दूर करता है, साथ ही श्वासन तथा योग निद्रा का प्रतिदिन अभ्यास मानसिक विक्षुब्धता आदि से जनित निद्रारोगों में विशेष लाभदायक है यह मन की विक्षुब्धता को शांत कर शरीर को बेहतर नींद के लिए प्रेरित करता है। प्राणायाम के अभ्यास में नाडीशोधन, भ्रामरी तथा उज्जायी का अभ्यास प्रतिदिन की दिनचर्या में शामिल करे। साथ ही अनुलोमविलोम, आनापान शक्ति प्रयोग, विपश्यना, साक्षीभाव, ओम उच्चारण तथा योग निद्रा का विशेष अभ्यास करे।²²

उपसंहार— निद्रा की असामान्य अवस्था ही निद्रारोग कहलाती है जिनके कारणों में अव्यवस्थित दिनचर्या, खानपान, धूम्रपान, चाय कॉफी और नशीने पदार्थों का अत्यधिक सेवन, मोबाईल का अधिक प्रयोग के साथ –साथ मानसिक तनाव, कुंठा, परेशानियों, चिंता, अधिक महत्वकांक्षाएँ आदि शामिल हैं। निद्रारोग के विभिन्न प्रकार हैं, जो व्यक्ति को शारीरिक तथा मानसिक रूप से निरंतर पतन की ओर ले जाते हैं। परंतु योग एक ऐसा उपाय है जिसके नियमित अभ्यास तथा यौगिक जीवनशैली के पालन से इन रोगों से मुक्ति संभव है। तथा स्वस्थ जीने के लिए के अग्रसर करती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची—

1. सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
2. नीरज, नागेन्द्र कुमार, असाध्य रोगों की सरल चिकित्सा, 2012, पापुलर बुक डिपो, जयपुर
3. कुमार कामाख्या, ए हँड बुक ऑफ योगा थेरेपी, 2006, देव संस्कृति विश्वविद्यालय पब्लिकेशर्स,
4. हिशकोविट्ज, मैक्स 2004, अध्याय 10, न्युरोसाइकेट्रिक अस्पेक्ट ऑफ स्लीप डिस्ऑर्डर
5. हिशकोविट्ज, मैक्स, व्हिटन तथा अन्य, 14 फरवरी 2015। "नेशनल स्लीप फाउंडेशन, नींद कर अवधि की सिफारिश: कार्यप्रणाली और परिणाम सारांश ।

²² कुमार कामाख्या, ए हँड बुक ऑफ योगा थेरेपी, 2006, देव संस्कृति विश्वविद्यालय पब्लिकेशर्स, पृ. सं. 08