

मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों में निद्रा विकार
: एक तुलनात्मक अध्ययन

एम.फिल. (अहिंसा एवं शांति अध्ययन) उपाधि हेतु प्रस्तुत

लघु शोध-प्रबंध



सत्र : 2012-13

शोध-निर्देशक
डॉ. नृपेन्द्र प्रसाद मोदी
विभागाध्यक्ष
अहिंसा एवं शांति अध्ययन विभाग

प्रस्तुतकर्ता
मुहम्मद शोएब
रजि.स.-2012/03/210/012
अहिंसा एवं शांति अध्ययन विभाग

अहिंसा एवं शांति अध्ययनविभाग
संस्कृति विद्यापीठ
महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय
(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997 क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केंद्रीय विश्वविद्यालय)
गांधी हिल्स, वर्धा-442005 (महाराष्ट्र) भारत

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना

1-11

- परिकल्पना
- अध्ययन के उद्देश्य
- वर्तमान समय में अध्ययन की आवश्यकता
- अध्ययन की विधि
- संबन्धित साहित्य का पुर्नवालोकन
- अध्ययन की परिसीमाएँ

प्रथम अध्याय निद्रा अवधारणा एवं वास्तविकता

12-46

- 1.1 निद्रा का स्वरूप एवं प्रकार
- 1.2 निद्रा की आवश्यकता एवं समस्याएँ
- 1.3 अनिद्रा के कारण
- 1.4 अनिद्रा और मनोचिकित्सा
- 1.5 सामान्य व्यक्ति एवं आसामान्य व्यक्ति

द्वितीय अध्याय मनोविक्षिप्त व्यक्तियों में नैदानिक समस्या

47-87

- 2.1 मनोविक्षिप्त व्यक्ति एवं मनोविक्षिप्ति के प्रकार
- 2.2 मनोरोग एवं मनोविकृति
- 2.3 अवसाद या डिप्रेशन
- 2.4 मनोचिकित्सा एवं मनोचिकित्सा की प्रणालियाँ
- 2.5 मनोचिकित्सा का इतिहास एवं मनोचिकित्सा के घटनाक्रम
- 2.6 मनोचिकित्सक की भूमिका

- 3.1 जनसंख्या प्रतिदर्श
- 3.2 उपकरण का स्वरूप
- 3.3 बी.पी.आर.एस. (B.P.R.S.) पैमाना परिचय
- 3.4 फलांकन एवं उपकरण की विश्वसनीयता
- 3.5 उपकरण का प्रशासन एवं सांख्यिकीय गणना

चतुर्थ अध्याय निद्रा विकार में विभिन्न वर्गों के बीच मध्यमान, मानक विचलन, टी मूल्य और सहः संबंध आदि में अंतर ज्ञात करना 97-108

- 4.1 मनोविक्षिप्त और सामान्य व्यक्तियों के बीच सांख्यिकीय गणना द्वारा अंतर ज्ञात करना
- 4.2 विभिन्न आयु वर्ग के बीच सांख्यिकीय गणना द्वारा अंतर ज्ञात करना
- 4.3 स्क्रीजोफ्रेनिया और डिप्रेशन से सम्बन्धित रोगियों के बीच सांख्यिकीय गणना द्वारा सार्थकता अंतर ज्ञात करना
- 4.4 B.P.R.S.(Brief Psychiatric Rating Scale) पैमाने द्वारा डिप्रेशन के रोगियों के बीच मध्यमान, मानक विचलन, सहः संबंध ज्ञात करना

पंचम अध्याय निष्कर्ष

1. सुझाव
2. उपयोगिता

संदर्भ ग्रंथ सूची

परिशिष्ट निद्रा विकार मापनी

- 1.1 निद्रा विकार प्रश्नावली
- 1.2 बी.पी.आर.एस. पैमाना

प्रस्तावना:

जागृत अवस्था का सामान्य व्यवहार निद्रा और स्वप्न प्रक्रिया का परिणाम होता है। औसतन हर व्यक्ति एक दिन का तीसरा हिस्सा या तो सो कर या कम से कम सोने की कोशिश करते हुए गुजारता है। अच्छी नींद स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है। निद्रा में शरीर अपनी टूटफूट की - मरम्मत करता है और दूसरे दिन काम करने की शक्ति प्राप्त करता है। रावर्ट ए बैरोन ने निद्रा की परिभाषा इस प्रकार दी है।

“निद्रा वह प्रक्रिया है जिसमें महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन तथा चेतना के स्तर में परिवर्तन होता है।”

निद्रा का तात्पर्य उस अवस्था से है जब विभिन्न प्रकार की स्वतंत्र प्रक्रियाएं क्रमिक रूप से एवं कभी कभी एक साथ घटित होती हैं।-निद्रा की अवधि में विभिन्न अवस्थाओं में एवं स्थितियों में जैविक एवं मनोवैज्ञानिक क्रियाएं परिवर्तित होती रहती हैं। चेतना बाह्य पर्यावरण और आंतरिक घटनाओं जैसे विचारों के प्रति जागरूकता की स्थिति है। निद्रा चेतना के स्तर में परिवर्तन की अवस्था है। अन्य सभी जीवों की ही भांति मानव प्राणी भी प्राकृतिक लयों पर क्रिया करता है और उन पर निर्भर है। हमारे व्यवहार, मनोभाव तथा क्रियाएं चारों ओर के प्रकाश एवं ताप में होने वाले परिवर्तनों के अनुसार बदलते रहते हैं। शरीर की आंतरिक लयों जैसे हृदय गति, श्वास व मस्तिष्क तरंगों शरीर की प्रत्येक गतिविधि की गति को निर्धारित करती है। 24 घंटे के चक्र पर आधारित इन्हीं शारीरिक लयों को **Circadian Rhythm** कहते हैं।

निद्रा जागृति चक्र भी इसी जैविक घड़ी से नियंत्रित होता है। जब यह नीचे की ओर अग्रसर होता है तो व्यक्ति अनिद्रापन अनुभव करता है तथा जब यह बिंदु उच्चतम स्तर पर होता है। तब शरीर का तापमान बढ़ता है। संवेदनाएं अपने शिखर पर होती हैं तथा व्यक्ति अधिक जागरूक होता है।

निद्रा के संबंध में सिद्धांत दिए गए हैं। पुर्नअर्जन सिद्धांत के अनुसार निद्रावस्था में शारीरिक एवं मानसिक पुर्नअर्जन होता है। सुरक्षात्मक सिद्धांत के अनुसार निद्रा जीव को अतिशय खतरों से बचाता है। ऊर्जा सुरक्षात्मक सिद्धांत के अनुसार निद्रा सीमित ऊर्जा संसाधनों का संरक्षण का उद्देश्य लिए होती है। मूल प्रवृत्ति सिद्धांत के अनुसार निद्रा का एक मूल प्रवृत्ति है और प्राणी के अंतर्गत होती है। इसी प्रकार अनुकूलन सिद्धांत निद्रा को अनावश्यक समस्याओं से जीवों को बचाने का प्राकृतिक उपाय मानता है। निद्रा की गहराई का मापन करने के लिए मस्तिष्कीय विद्युत आलेख EEG द्वारा निद्रा के स्तर पर पता चलता है। EEG निद्रा का मानक होने वाले विद्युतीय क्रियाओं में होने वाले

परिवर्तनों जो कि उसी समय मस्तिष्क में काम कर रहे होते हैं का आलेखन है। इन विद्युतीय परिवर्तनों को इस यंत्र द्वारा उपर्युक्त स्तर तक प्रबंधित किया जाता है। शोधकर्ताओं ने दो प्रकार की निद्रा की पहचान की है तीव्र नेत्र गति संचलन निद्रा Rapid Eye Movement Sleep (REM) तीव्र नेत्र गतिहीन Non-Rapid Eye Movement Sleep (NREM)

नींद के प्रकार

नींद दो प्रकार की होती है।

1 तीव्र नेत्र गति संचलन निद्रा) Rapid Eye Movement Sleep)

REM Sleep को चार अवस्थाओं में बांटा गया है।

प्रथम अवस्था

प्रथम अवस्था में EEG की आवृत्ति उच्च एवं विभवांतर कम होता है। EEG पैटर्न यह प्रदर्शित करता है कि व्यक्ति निद्रा के चरण में प्रवेश कर रहा है। लेकिन जब यह बाद में रात्रि में प्रदर्शित होता है तो यह REM Sleep में होता है कुछ शोधकर्ताओं ने REM Sleep को Level 1 की निद्रा के आंतरिक रूप में माना है।

द्वितीय अवस्था

इसका EEG पैटर्न भी LEVEL-2 जैसा ही होता है अंतर केवल यह है कि यह तीव्र उच्च विभव के होते हैं। तुलनात्मक रूप से व्यक्ति की नींद में लाया गया परिवर्तन होता है।

तृतीय अवस्था

EEG Pattern तरंग रूप से प्रदर्शित करता है जिसे डेल्टा तरंग कहते हैं तथा विभवांतर बढ़ने लगता है। व्यक्ति शांतिपूर्वक सोया लगता है तथा आसानी से नहीं जगाया जा सकता है।

चतुर्थ अवस्था

EEG पैटर्न डेल्टा तरंगों का रूप ले लेता है, जिसमें अति उच्च विभव एवं निम्न आवृत्ति पैटर्न दिखता है। इस अवस्था से व्यक्ति को जगाना कठिन है।

II तीव्र नेत्र गतिहीन निद्रा)Non-Rapid Eye Movement Sleep)

इस निद्रा को Paradoxical sleep भी कहते हैं इस अवस्था में मॉसपेशियां एकदम शिथिल पड़ जाती है और नेत्र एक किनारे से दूसरे किनारे तक घूमते हैं। यही अवस्था सपनों वाली अवस्था है।

प्रथम REM अवस्था सामान्यता सोने के 70 से 90 मिनट बाद घटित होती है। औसतन हम निद्रा के पांच चक्र पूरे करते हैं। REM निद्रा सामान्यतः चार या पांच बार क्रमशः बढ़ती हुई समयावधि की होती है। पहली अवस्था 15 से 20 मिनट तक रहती है। तथा अंतिम 30 से 60 मिनट तक चलती है जो कि सामान्यतः सुबह से पहले चल रही होती है। REM निद्रा शारीरिक ऊर्जा संचित करने में सहायक होती है। जबकि REM निद्रा का प्रभाव जागृत मन पर पड़ता है। निद्रा वचन के कारण बहुत से साधारण कार्यों में निष्पादन कुछ सीमा तक कम हो जाता है। व्यक्ति बैचेनी का अनुभव करती है। मांसपेशियों की सक्रियता अवधान एवं स्मृति का निद्रा से सीधा संबंध है। लगभग 6 घंटे के निद्रा वचन के पश्चात भ्रम एवं विभ्रम होने लगते हैं तथा पीड़ा देहली कम हो जाती है। उसी प्रकार REM निद्रा वचन से द्वेष, व्यामोह तथा आक्रामकता में वृद्धि पायी गयी तथा जटिल कार्यों के अधिगम में योग्यता में कमी आएगी। नवजात शिशु औसतन 16 से 18 घंटे प्रतिदिन सोते हैं। जैसे-जैसे-वह बड़ा होता जाता है, नींद की आवश्यकता तीव्र रूप से घटती जाती है। औसतन व्यस्क 6½ से 8 ½ कुछ को कम नींद की आवश्यकता होती है।

द्वितीयक निद्रा विकार ऐसे विकार हैं जिनमें मुख्य रोगी चिकित्सीय जैसे स्नायुविक या मनोचिकित्सकीय होते हैं तथा निद्रा विघन्नता बहुत से लक्षणों में से एक होती है। उदाहरण के अनुसार, थायराइड प्रकार्यात्मक असामान्यता, रसायन, प्रयोग अवसाद, मनोविदलता आदि।

VI अध्ययन का कथन

मानसिक चिकित्सालय में भर्ती मनोक्षिप्ति रोगियों एवं सामान्य व्यक्तियों के बीच निद्रा विकारों का तुलनात्मक अध्ययन'

OPERATIONAL DEFINITION कार्यकारी परिभाषा

Sleep disorder की परिभाषा समझने से पहले Sleep की परिभाषा समझना आवश्यक है। रार्वट ए बैरोन ने निद्रा की परिभाषा इस प्रकार से दी है "निद्रा वह प्रक्रिया जिसमें महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन तथा चेतना के स्तर में परिवर्तन होता है अर्थात् निद्रा का तात्पर्य उस अवस्था से है जब विभिन्न प्रकार की रचना प्रक्रियाएं क्रमिक सब से एवं कभी कभी एक ही साथ घटित होती हैं-निद्रा की अवधि में विभिन्न अवस्थाओं में एक स्थितियों में जैविक एवं मनोवैज्ञानिक क्रियाएं परिवर्तित होती हैं। निद्रा चेतना के स्तर में परिवर्तन की अवस्था है।

इस प्रकार निद्रा विकारों की परिभाषा निम्न है।

“व्यक्ति की निद्रा में आए गए किसी भी प्रकार की समस्या को निद्रा विकारों की श्रेणी में रख सकते हैं।”

सामान्य का अर्थ (MEANING OF NORMALITY)

मानव व्यवहारों को दो भागों में बांटा जा सकता है। सामान्य और असामान्य अंग्रेजी के Normal शब्द हिंदी का रूपांतर है। Normal शब्द लैटिन के नौरमा शब्द से बना है जिसका अर्थ होता है बढई का स्केल जिस तरह से बढई अपने स्केल का प्रयोग एक मानक के रूप में निश्चित रूप में करके यह निश्चित करता है कि परिस्थिति में क्या सामान्य मापन ठीक होगा ठीक इसी अर्थ में Normal शब्द अंग्रेजी भाषा में एवं माच पैटर्न को दिखाने के लिए किया जाता है।

मनोविक्षिप्तता का अर्थ (MEANING OF PSYCHOSIS)

यह एक गंभीर वर्ग होता है जिसमें ऐसी बीमारी है जो समाज के लिए गंभीर होती है। साइकेट्रिक के विचारों से और इन्हें ठीक करना मुश्किल होता है।

- यह लोग वास्तविकता से संबंध तोड़ देते हैं।
- इन्हें भर्ती कराने की जरूरत पड़ती है।
- रोजमर्रा के कार्यों को कराने में अक्षम
- अंतर संबंध बनाने में अक्षम
- समाज के लिए घातक

मनोविक्षिप्त बीमारी दो प्रकार की होती है।

1. मनोविदलता (स्कीजोफ्रेनिया)
2. मनोदशा विकृति (वाई पोलर मूड डिस ऑर्डर)

परिकल्पनायें

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित परिकल्पनायें की रचना की गईं...

1. मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों के निद्रा विकारों में क्या अंतर पाया जाता है
2. मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों के निद्रा विकारों में आयु की क्या भूमिका होती है
3. सामान्य और आसामान्यता के कारण भी अनिद्रा विकार उत्पन्न होते हैं
4. व्यक्ति के जीवन में स्वस्थ रहने के लिये नींद की क्या उपयोगिता है
5. निद्रा के कारण मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों में भावनात्मक समस्याओं का विकास होता है
6. मनोविक्षिप्त रोगियों में नैदानिक समस्या अधिक होती है
7. निद्रा विकारों में अवसाद तथा डिप्रेशन की भूमिका

अध्ययन के उद्देश्य

1. निद्रा विकारों के अध्ययन के लिए उपकरणों का निर्माण।
2. परिश्रम की विभिन्न विधाओं के आधारपर व्यक्तियों सामान्य व मनोविक्षिप्त रोगियों के निद्रा विकारों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. अनिद्रा के मनोवैज्ञानिक कारकों का अध्ययन करना।
4. सामान्य व्यक्ति तथा मनोविक्षिप्त व्यक्तियों में निद्रा विकारों का फलांकन ज्ञात करना।
5. मनोरोग के कारणों को ज्ञात करना।
6. मनोरोग में मनोचिकित्सक की भूमिका का अध्ययन करना।

वर्तमान समय में अध्ययन की आवश्यकता

निद्रा में समस्या का सर्वाधिक सामान्य समस्या है। अमेरिका की एक तिहाई जनसंख्या को नींद की कमी की शिकायत है। जर्मन सोसाइटी फार स्लीप चीज एण्ड थिरैपी के गोट मेयर के अनुसार दुनिया की करीब तीस फीसदी जनसंख्या अनिद्रा से ग्रस्त है और कुछ मामलों में स्थितियां इतनी गंभीर होती हैं जो चिकित्सा की अबिलम्ब आवश्यकता होती है।

निद्रा केंद्रों में पाए जाने वाले 50 प्रतिशत लोगों को दिन में जगे रह पाने के लिए काफी कोशिश करनी होती है। गोट मेयर के अनुसार अनिद्रा का कारण शारीरिक परेशानी होता है। हेमवर्ग के सेट जार्ज जनरल हास्पिटल की निद्रा लैबोरेटरी के अध्यक्ष प्रोक्लाज मोजे सर्टन के अनुसार इलाज . समाज की जड़ में जाना महत्वपूर्ण कारक है। एक अन्य विशेषज्ञ बीट पेट्राक कहते हैं कि के लिए नींद का इलाज अनिद्रा की स्थिति अगर अनियमित होती है तो इसे गंभीरता से लेना चाहिए और करना चाहिए अगर इसका इलाज नहीं कराया गया तो मरीज की औसत आयु 10 से 15 वर्ष कम हो जाती है। विकसित देशों में निद्रा केंद्रों की संख्या लगातार बढ़ रही है। आज निद्रा समस्याओं का स्थायी व प्रभावशाली उपचार संभव है।

अध्ययन विधि

यह एक तुलनात्मक अध्ययन है जिसको विभिन्न सांख्यिकीय विधि द्वारा पूर्ण किया गया तथा व्यक्तियों में निद्रा विकार हेतु बी०पी०आर०एस पैमाने, मध्यमान, मध्यिका तथा सहबंध आदि सूत्रों की प्रक्रिया के द्वारा किया गया है।

संबंधित साहित्य का पुर्नवालोकन

संबंधित साहित्य का सर्वेक्षण

1. निद्रा विकारों से संबंधित अध्ययन आज हमारे समाज में निद्रा समस्या बहुत ही सामान्य हैं। निद्रा विकारों पर भारत के अलावा विदेशों में काफी अध्ययन हुए है। जो निम्न प्रकार से है:-

Schubert – Franz- christen et al (1976) निद्रा व्यवहार और निद्रा बीमारी और उनके ऊपर निर्भर व्यक्तित्व की विशेषताओं के बारे में बताया निद्रा व्यवहार और व्यक्तित्व के बीच रिपोर्ट का 20

परीक्षण करके बताया। उनके अध्ययन के अनुसार एक सामान्य सोने वाले व्यक्ति की अध्ययन का रिपोर्ट वैध होती और यह उसकी नींद परेशानियों के कारण प्रभावित होती है और यह depression साथ psychosomatic activation के साथ बढ़ती है।

एक अध्ययन के अनुसार Ballinger C Barbara (1976) ने Nine well hospital और Medical school Scotland में सर्वेक्षण किया गया। इस सर्वेक्षण में औरतों के ऊपर किया 539 गया। जिसे सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली से नापा गया।

जिन्हें कि वाद की रजोनिवृत्ति अवस्था के साथ insomnia की समस्या पायी गयी और अध्ययनों में यह बताया गया कि रजोनिवृत्ति वाली औरतों में निद्रा विकार endocrine gland को वजह से निद्रा विकार होती है।

इसी प्रकार Roehrs – Timothy- A – et.al. 1983 Henry ford Hosp में अपना अध्ययन अत्यधिक दिन के समय आने वाली नींद के ऊपर किया। अध्ययनों के अनुसार पुरानी अपर्याप्त नींद का कारण दिन के समय अत्यधिक नींद का आना होता है।

इसी अध्ययन को Roehrs- Timothy- A – et.al. 1983 Henry ford Hosp .Sleep disorder and Research central Detroit उन्होंने वर्ष (60-41) व प्रोढ़ावस्था (81-61) वृद्धो 97 मरीजों का (40-20) युवावस्था 202 आर Physical और mental परीक्षण किया और इस की पूरी रात निद्रा की रिकार्डिंग की। वृद्धावस्था वाले समूह के मरीजों में अत्यधिक दिन के समय सोने के कारण insomnia की समस्या व्यक्त की।

Ander Thomas f (1983) शिशुओं आर बच्चों पर नींद के बारे में neurophysiologic अध्ययन किया। यह अध्ययन उन्होंने standarard medical center Dept of psychiatry and Beh science में किया। उनके अध्ययन में शिशुओं और बच्चों में और किशोरों में नींद का नमूना सामान्य और बीमारीयुक्त होता है। बच्चों में नींद की बीमारी और किशोरों में Hupersomnia पायी जाती है। एक अध्ययन में Baretini wade H(1980) में ही एक Thomas Jefferson university Hospital ने paranoid psychotic और sleep apnea syndrome पर अध्ययन किया। उन्होंने एक बेंम वाइमेम पुरुष पर अध्ययन किया जिसकी आयु साल की थी जिस 33sleep apnea थी। जिसका उन्होंने इलाज Weight loss और oropharyngeal के प्रयोग करने से उसकी नींद में सुधार हुआ।

इसी प्रकार एक और अध्ययन में Deluic - jalena (1977) में जगाने और sleep का physiology और neurophysiology में अध्ययन किया। उनके इस अध्ययन के अनुसार जगाने की आदत और नींद का संबंध केंद्रीय तंत्रिका तंत्र से होता है। निद्रा विकार में Hypersonic Narcolepsy की अधिक psychogenic होती है। दूसरे sleep disorder जैसे insomnia night mare, nervous Tension और Anxiety के प्रतिबम्बित करते हैं।

एक अध्ययन Finnerty Richard J Gold berg Harlod rickel's karl (1981)ने डिप्रेशन के मरीजों के ऊपर Doxepin Vs imipramine का अध्ययन निद्रा विकारों से संबन्धित किया। इस अध्ययन को double blind study भी किया गया।

यह अध्ययन west Ros-park Mental Health center में psychopharmacology Research Group में बाह्य मरीजों का किया गया।

Inpaimine Tab (488) और doxepin Tab (49ss) की तुलना करके इसका प्रभाव निद्रा विकारों से संबन्धित psychoneurotic deression और 11.6mg 1 day imipramine मरीजों को खाने के लिये दी गयी। इसका प्रयोग दिनों के लिए करवाया गया। दोनों दवाइयों में 26doxepin का प्रभाव अच्छा पाया गया।

3484 व्यक्तियों, 184 Depression मरीजों डायबिटीज, हार्ट फैलेयर, अर्थटेटाइटिस थी और इसकी तुलना ऐसे लोगो से की गई जिन्हें कोई नींद की बीमारी नहीं थी। इसी प्रकार एक और अध्ययन में Mannocchia Michael Keller et.al.(2001) में निंद की समस्यायें स्वास्थ्य से संबन्धित जीवन का गुण कार्य करने की क्रिया विधि और स्वास्थ्य की देखभाल का उपयोग पुरानी बीमारियों के ऊपर अध्ययन किया। इस अध्ययन के अनुसार नींद की समस्यायें मरीजों की बीमारी से संबन्धित तथा उसके अलावा काम करने की क्रियाविधि एवं स्वास्थ्य की देखभाल आधार पर पायी जाती है।

एक नवीन अध्ययन में निद्रा विकार Alzheimer disease से ग्रस्त मरीज का किया। इसमें epidemiology, path physiology और इलाज का अध्ययन होता है। यह अध्ययन Washington school of medicine Dep of psychiatry और Behavioral science में किया। इस अध्ययन में sleep disorder का प्रमुख कारण आयु और Dementia उम्र में शारीरिक परिवर्तन भौतिक और मानसिक स्वास्थ्य और इसका इलाज होता है। Dementia की Neuropathology नींद को प्रभावीत करती है। इसके अलावा दूसरे अन्य कारण

Psychopathology Medical Disorder दवाइयाँ और वातावरणीय परिस्थितियाँ निद्रा विकारों का कारण होती है।

अन्य अध्ययनों में विस्तृत प्रतिदर्श के परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि व्यक्ति जिस पर निद्रा आने या बनाए रखने में परेशानी अनुभव करते हैं। एक अध्ययन पर। इस प्रतिशत में पाया जाता है 30 से 20 अध्ययन का Bixler, Kaler, Spoliaters, Kaes 1979, Thornhy et.al (1983) को किया।

एक अध्ययन में Thomas J. Coats तथा Carl E Thotesen 1971 में निद्रा विकारों के प्रयत्न एवं मूल उपागम के निर्देशन हेतु समकालीन संदर्भ के दो अनुप्रयोग सुझाये हैं।

1. निद्रा रोग Circadian cycle में तथा विभिन्न Circadian cycle में मध्य या Circadian cycle और निद्रा जागृति में अनियमितता प्रदर्शित करते हैं।
2. जैविक एवं मनोवैज्ञानिक कारक इन चक्रों में इनके मध्य संगति एवं असंगति में भूमिका निभाते हैं।

एक अध्ययन के निद्रा विकार Sleep Apnea या Narcolepsy के अलावा दैनिक अनिद्रापन के अन्य कारणों का अध्ययन Carskadon और Dement (1981) तथा Carskadon (1982) ने किशोरों नववयस्कों तथा प्रौढ़ों का प्राकृतिक एवं प्रयोगिक नियमित निद्रा प्रतिबंधक अनुक्रमों का अध्ययन किया इस कार्य ने प्रदर्शित किया कि रात्री निद्रा पर ऐच्छिक नियंत्रण दैनिक उनीदापन में महत्वपूर्ण वृद्धि करता है, यह रोगी द्वारा अच्छे तरह से नहीं पहचाना जाता है। निद्रा दरों में प्रतिबंध के प्रति अधिक आयु के लोगो कि अपेक्षा किशोरों के अधिक सहिष्णुता होता है।

एक अध्ययन Webb तथा Agnew 1978 ने कार्य समय के परिवर्तन के निद्रा पर पड़ने वाले का सर्वेक्षण इस प्रकार किया।

- (क) सम्पूर्ण निद्रा आगमन समय में देरी से आंशिक कमी
- (ख) सम्पूर्ण निद्रा समय में कमी आई
- (ग) निद्रा आगमन के पश्चात जागृत समय में वृद्धि होना
- (घ) प्रथम अवस्था की निद्रा में वृद्धि होना।

एक अध्ययन में Kurtz D Krieger J 1987 ने अतिशय निद्रा कि समस्या वाले व्यक्तियों में sleep apnea से ग्रस्त लोग सर्वाधिक है। स्पष्ट रूप से शारीरिक समस्या से पीड़ित इन व्यक्तियों में निद्रा के दौरान श्वास नली कि शिथिलता आ जाती है।

एक आध्यान में Jovanovich जो कि Wurzburg Neuropsychiatric Clinic W Germany में किया उन्होने पिछले मरीजों का परीक्षण 493 सालों में 12 Polygraphically, psychometrically और Clinically अध्ययन किया। इसका खोजो का परिणाम Bipolarity निद्रा विकारों का गुणात्मक और मात्रात्मक होता है।

इसमें दो Group कि सूची निम्न है।

(क) रात्री के पहले घंटे में लगातार सोने में असमर्थता एवं निद्रा के आने में गड़बड़ी।

(ख) सुबह की नींद में गड़बड़ी एवं सुबह जल्दी जागने में समस्या पहले वाले समय में इस तरह की गड़बड़ी ज्यादा देखी गई , जबकि दूसरे वाले समूह में इस तरह की अपेक्षा ज्यादा देखी।

एक अध्ययन में Goldberg Harold et.al. 1947 में Boston State Hosp West Rose park Mental Health Ctr. इस अध्ययन में साइकोन्यूरोटिक वाध्य रोगियो जो कि 41 Anxiety या Depression से ग्रसित थे जिनके कारण उनमें निद्रा विकार था उनको 30 से 50mg प्रतिदिन Doxepin Hel रात में सोते वक्त हफ्ते दी गयी उसके बाद हेममिल्ट 4n Anxiety Scale, Psychiatric outpatient scale आदि लगाये गये। अध्ययन के परिणाम स्वरूप यह पाया गया कि रात को सोते समय Doxepin दी जाये तो रोगी में placebo effect में मदद मिलती है जिसके फलस्वरूप निद्रा विकारो को ठीक किया जा सकता है।

एक अध्ययन में कोलमैन एट आंल में ही आर जागृत अवस्था के आने एवं बनाये रखापने (1969) प्रतिशत को 50 वाले व्यक्तियों में sleep Apraxia तथा 25 को प्रतिशत Narcolepsy पाया गया।

एक अध्ययन में कोलमैन (1969) निद्रा केन्द्रों पर देखे जाने वाले 8000 व्यक्तियों के सर्वेक्षण में देखा गया कि निद्रा आने एवं बनाए रखने में समस्या वाले व्यक्तियों के समूह में पर्याप्त निद्रा लेने में समस्या होती है जो कि व्यक्तित्व विकारों एवं भावात्मक विकारो से संबन्धित है। निद्रा केन्द्रों को भेज गये 35 लोगों को निद्रा की परेशानी थी।

अध्ययन की परिसीमाएं

निम्नलिखित परिसीमाएं निम्न हैं।

1. वर्तमान प्रस्तुत अध्ययन केवल पुरुषों पर किया गया है।
2. प्रस्तुत अध्ययन में प्रतिदर्शों का चुनाव केवल शहरी क्षेत्र से किया गया है।
3. प्रस्तुत अध्ययन केवल व्यस्क पुरुष प्रतिदर्शों पर किया गया है।
4. प्रस्तुत अध्ययन में स्वनिर्मित मापनी का प्रयोग किया गया है। जिसके लिए कोई स्थापित मानक नहीं है।

अध्ययन का निष्कर्ष, उपयोगिता एवं सुझाव

निष्कर्ष

निद्रा विकारों की प्रश्नावली से प्राप्त प्राप्तांकों के सांख्यिकीय विवेचन और विश्लेषण के उपरांत प्राप्त हुए परिणामों के आधार पर निम्न निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं।

1. मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों के मध्य Primary insomnia, Primary Hypersomnia, Breathing Related Sleep Disorder, Sleep Walking, Enuresis Bruxism, Restless legs syndrome तथा Rapid eye movement Behaviour disorder के प्रचलन में सार्थक अंतर नहीं है।

Narcolepsy, Nightmare तथा Circadian, Rhythm sleep disorder पर मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों के प्रचलन के मध्य सार्थक अंतर पाया जाता है।

2. मनोविक्षिप्त रोगियों व सामान्य रोगियों के बीच विभिन्न आयु स्तरों (25-35) आयु व (36-45) आयु पर निद्रा विकारों में सार्थक अंतर पाया जाता है। जबकि मनोविक्षिप्त रोगियों (36-45) आयु व सामान्य व्यक्तियों (25-35) आयु के निद्रा विकारों के समूहों के माध्य केवल दो तालिकाओं के मध्य अंतर सार्थक है। और शेष साथ तालिकाओं के निद्रा विकारों के मध्यमानों मनोविक्षिप्त रोगियों व सामान्य व्यक्तियों के मध्य सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

समग्र रूप से मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों के मध्य निद्रा विकारों के मध्य सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

अतः मनोविक्षिप्त रोगियों और सामान्य व्यक्तियों के निद्रा विकारों के बीच आयु का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

निद्रा विकारों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के पूर्व का लक्षण समझा जाता है। इसके विपरीत अधिकांश व्यक्ति जो कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित होते हैं, उसमें निद्रा समस्याएं अधिक होती हैं। इसलिए निद्रा विकारों के अध्ययन को अति महत्वपूर्ण समझा जाता रहा है।

निद्रा विकारों से उत्पन्न होने वाले क्रियात्मकता हास्य तथा प्रतिबल की गंभीरता को देखते हुए समस्या का निदान एवं उपचार आवश्यक है। नियमित दिनचर्या में सोने की सही आदतें तथा संतुलित खानकते हैं। गंभीर निद्रा विकारों का पान एवं व्यायाम निद्रा की समस्या को कम कर स-

उपचार संभव है। लेकिन इसके लिए समस्या का सही निदान तथा उत्तरदायी कारकों की पहचान आवश्यक है।

प्रस्तुत अध्ययन में निद्रा विकारों के अध्ययन में साक्षात्कार व प्रश्नावली का उपयोग किया गया है। यह प्रारंभिक अध्ययन मात्र है भविष्य में इस शोध को और अधिक प्रभावी रूप में बनाया जा सकता है।

सुझाव

प्रस्तुत लघु शोध कार्य में समय एवं साधन की सीमितता के कारण कुछ सीमाएं हैं जिनकी पूर्ति के लिए भविष्य में होने वाले अनुसंधानों के लिए निम्न सुझाव दिए जा सकते हैं।

यह अध्ययन केवल एक सामान्य व्यक्तियों और मनोविक्षिप्त रोगियों के ऊपर बहुत ही अल्प प्रतिदर्श लेकर किया गया। इस अध्ययन को अपेक्षाकृत विस्तृत जनसंख्या क्षेत्र राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर भी किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन को सामान्य व्यक्तियों और मनोविक्षिप्त रोगियों के अलावा बच्चों में निद्रा विकारों का अध्ययन कर निद्रा विकार प्रश्नावली को और अधिक परिमार्जित करके इसे अधिक उपयोगी बनाया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन को प्रत्यक्ष निरीक्षण एवं प्रयोगशाला विधि के प्रयोग द्वारा अधिक शुद्ध रूप में किया जा सकता है।

कई मनोचिकित्सक यह मानते हैं कि मनोचिकित्सा की बारीकियां प्रश्नावली-शैली के परीक्षण के द्वारा पकड़ में नहीं आ सकतीं, और वह किसी भी पद्धति के उपचार के समर्थन के लिए स्वयं के नैदानिक अनुभवों और सैद्धांतिक तर्कों पर अधिक विश्वास करते हैं।

जिंदगी के लिए आहार, निद्रा और मैथुन तीन प्राकृतिक कर्म माने गए हैं। शेक्सपीयर ने नींद को जिंदगी का सबसे महान पोषक माना है। यह तो हम सभी जानते हैं कि शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए नींद और आराम निहायत जरूरी है।

प्राचीन समय से ही स्वस्थ रहने के नियमों में सबसे पहला स्थान नींद का रहा है। मानव शरीर की यही खासियत है कि दिनभर की शारीरिक थकान की भरपाई रातभर की नींद में पूरी हो जाती है। जो लोग रात में नहीं सोते उन्हें किसी न किसी तरह दिन में इसकी भरपाई करना जरूरी होता है। हर साल लाखों सड़क दुर्घटनाएँ नींद के कारण होती हैं।

कितनी नींद जरूरी इस पर कई मतभेद हैं। आधुनिक युग से पहले यानी 1920 के आसपास यूके में माना जाता था कि 9 घंटे की नींद तरोताजा रहने के लिए जरूरी है। अब ऐसा नहीं है। अब साढ़े सात

घंटे की नींद को ही विशेषज्ञ पर्याप्त मानते हैं। कई विद्वानों का मानना है कि 6 घंटे की नींद वयस्क मानव शरीर के लिए पर्याप्त है। शर्त यही है कि उसे नींद दवाओं की मदद से नहीं, बल्कि प्राकृतिक रूप से आए। दवाओं का दुरुपयोग नींद की कमी को पूरा करने के लिए नींद लाने वाली दवाओं का सेवन करते हैं, किन्तु इनसे मिलने वाली नींद साधारण नींद ना होकर नशा होती है। इसमें नींद के प्राकृतिक गुण नहीं होते। इससे नींद से मिलने वाले लाभों से वंचित रह जाते हैं। नींद से संबंधित छोटी से छोटी समस्या के प्रति उदासीनता से डॉक्टर बचने की राय देते हैं।

डॉक्टरों का कहना है कि एक तिहाई मनुष्यों में स्पष्ट तौर पर नींद से संबंधित 80 विकारों में से कोई न कोई बीमारी पाई जाती है, जिसमें से कुछ बहुत ही हानिकारक हो सकते हैं। लेकिन सबसे अच्छी बात है कि इसका इलाज भी हमारे हाथ में ही है।

नई दिल्ली के सर गंगाराम अस्पताल में निद्रा चिकित्सा विभाग के अध्यक्ष तथा देश के शीर्ष स्नायु विशेषज्ञ डॉक्टर संजय मनचंदा ने चेतावनी देते हुए कहा, 'आपके सोने के तरीके पर ही आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है। यह हमारे जीवन का ऐसा हिस्सा है जिसमें हम समझौता नहीं कर सकते। इसलिए नींद से संबंधित विकार को लापरवाही से न लें।'

डॉक्टर मनचंदा ने कहा, 'नींद के विकार के कारण और कई तरह की समस्याएं जन्म ले सकती हैं जिनमें जीवन की गुणवत्ता में कमी आना, स्मरण शक्ति का कमजोर होना, घबराहट, सुस्ती, तनाव, पारिवारिक कलह, ठीक से तकिया न लगाने पर होने वाली दिक्कतें, मधुमेह, हृदयरोग तथा दिल का दौरा पड़ना आदि परेशानियां हो सकती हैं।' मनचंदा ने आगे बताया कि 33 फीसदी सड़क हादसे वास्तव में पूरी नींद न लेने के कारण होते हैं।

15 मार्च को विश्व नींद दिवस के अवसर पर जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से मनचंदा आगे बताते हैं, 'लेकिन सबसे अच्छी बात यह है कि अधिकतर नींद की बीमारियों का पूरी तरह इलाज संभव है'

भारत में फिलिप्स तथा नील्सन कंपनी द्वारा हाल ही में किए गए एक अध्ययन में नींद से संबंधित कुछ रोचक तथ्य सामने आए हैं। इस अध्ययन के अनुसार 93 फीसदी लोगों को नींद की कमी की शिकायत है। लोगों का कहना है कि वे आठ घंटे से भी कम सो पाते हैं। इन लोगों में केवल दो फीसदी ही इसके लिए चिकित्सक के पास जाते हैं।

निद्रा चिकित्सा विश्व संगठन ने इस वर्ष विश्व नींद दिवस पर 'खूब सोओ, खूब जीयो' का नारा दिया है।

भारतीय किस तरह सोते हैं (शोध का परिणाम):

93 फीसदी लोग मानते हैं कि वे पूरी नींद नहीं ले पाते हैं। लोगों ने कहा कि वे रात में आठ घंटे से भी कम सो पाते हैं।

87 फीसदी लोगों को लगता है कि नींद की कमी के कारण स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

72 फीसदी लोग नींद के बीच में एक से तीन बार जगते हैं।

62 फीसदी लोग प्रतिरोधात्मक श्वासरोधी बीमारी से ग्रसित हैं। इसमें सोते वक्त 10 सेकेंड या उससे थोड़ेअधिक वक्त के लिए सांस रुक जाती है।

57 फीसदी लोगों का मानना है कि नींद की कमी के कारण उनका काम प्रभावित होता है।

38 फीसदी लोगों ने काम के दौरान अपने सहयोगियों को सोते हुए देखा है।

33 फीसदी लोग नींद में खर्राटे लेते हैं। इनमें से आधे लोगों के खर्राटे की आवाज जागते वक्त उनकी आवाज से तीव्र होती है।

19 फीसदी लोगों का मानना है कि नींद की कमी के कारण परिवार के साथ संबंध प्रभावित होता है

11 फीसदी लोग नींद की कमी के कारण दफ्तर से छुट्टी ले लेते हैं।

केवल दो फीसदी लोगों ने नींद की कमी को लेकर चिकित्सक से बात की है।

शोध के लिए असंतुष्ट होना जरूरी:

प्रकृति की चीजों को दोबारा खोजना ही रिसर्च है। उपलब्ध ज्ञान और सिद्धांत के बारे में ही समीक्षा होती है और पुनर्विचार किया जाता है, जो लोग उपलब्ध ज्ञान से संतुष्ट हो जाते हैं, उन्हें शोध की जरूरत नहीं पड़ती। जो संतुष्ट नहीं होते, वह शोध करते हैं। सभी विषय ज्ञान प्राप्त करते हैं, हर शोध के बाद प्रश्न उत्पन्न होते हैं और प्रश्नों के उत्तर खोजने में भी नए-नए प्रश्नों का उद्भव होता है, यही सिलसिला लगातार चलता रहता है और नए-नए विचार और सिद्धांत बनते जाते हैं

उपयोगिता

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य निद्रा विकारों के सामान्य व्यक्तियों व मनोविकसित रोगियों में रहा है। इसके लिए निद्रा विकार प्रश्नावली का निर्माण किया गया। यह प्रश्नावली सामान्य जनसंख्या के निद्रा

विकारों में भी प्रयुक्त हो सकती है। नैदानिक दृष्टि से भी यह प्रश्नावली उपयोगी सिद्ध हो सकती है। यह अध्ययन अपनी सीमितता के बावजूद निद्रा विकारों के प्रचलन का एक और मोटा आकलन प्रस्तुत करता है।

सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि यद्यपि निद्रा अपसामान्यताओं का जागृत क्रियात्मकता तथा निष्पादन पर नाटकीय प्रभाव पड़ता है। फिर भी भारत में यह क्षेत्र शोधकार्यों की दृष्टि से अछूता ही रहा है। आजकल बदलते हुए पर्यावरण ने मानव की संस्कृति और सभ्यता को प्रभावित किया है। क्योंकि आजकल टेक्नोलॉजी का युग आ गया है। और मनुष्य अन्य देशों की संस्कृति व सभ्यता और रहनसहन को अपना रहा है। जिसके कारण मनुष्य के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। अतः - आजकल इस बदलते वातावरण में व्यक्ति के **Counselling** की अत्यधिक आवश्यकता है कि वह एक कैसे अच्छा अनुशासित जीवन को अपना सकता है क्योंकि व्यक्ति की जिंदगी में नींद एक महत्वपूर्ण तथ्य होता है यदि व्यक्ति समय पर ठीक से सो नहीं पाएगा जिससे कि उसके रोजमर्रा के कार्यों में बाधा पड़ सकती है और वह निद्रा विकारों से ग्रस्त हो सकता है। अतः निद्रा विकारों पर शोधकर्ताओं को अधिक से अधिक अध्ययन करने की आवश्यकता है।

