

नींद संबंधी समस्याओं के लिए क्या किया जाए

कैंसर से जूझ रहे बहुत-से लोगों को नींद से जुड़ी परेशानियाँ होती हैं। लेकिन अच्छी नींद शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, मूड और समग्र सुख-शांति के लिए बहुत ज़रूरी है। इसीलिए नींद की अच्छी रूटीन या स्लीप हाइजीन बनाए रखना महत्वपूर्ण होता है।



नींद संबंधी समस्याएँ होने का क्या कारण है?

कैंसर से पीड़ित लोगों में नींद की समस्या कई कारणों से हो सकती है। कुछ कारण सीधे कैंसर या उसके इलाज से जुड़े होते हैं, लेकिन सभी नहीं।

नींद की समस्या पैदा करने वाले कुछ सामान्य कारणों में शामिल हैं:

- कुछ कैंसर उपचार, जैसे सर्जियाँ, रेडिएशन थेरेपी, और कीमोथेरेपी
- कैंसर या अन्य बीमारियों के प्रबंधन के लिए ली जाने वाली कुछ दवाइयाँ
- चिंता, घबराहट, या अवसाद
- आपकी दिनचर्या की आदतें, जैसे दिन में पर्याप्त शारीरिक गतिविधि न करना
- कैंसर या उसके इलाज के दुष्प्रभाव भी नींद में बाधा डाल सकते हैं, जैसे:
 - दर्द
 - बुखार
 - मतली और उल्टी
 - सीने में जलन
 - लात में ऐंठन
 - रात में पसीना आना या हॉट फ्लैश
 - साँस लेने में तकलीफ



नींद से जुड़ी कुछ आम समस्याएँ कौन सी हैं?

कैंसर से पीड़ित लोगों में नींद से जुड़ी कुछ आम समस्याओं में शामिल है:

- बहुत ज्यादा आराम या सोने की इच्छा होना
- नींद आने में दिक्कत या बार-बार नींद खुल जाना (अनिद्रा / इंसोमनिया)
- बहुत ज्यादा सोना, जिससे दिन के वे काम प्रभावित हो सकते हैं जो आप दिन के समय करते हैं

- दिन में बहुत ज्यादा बार झपकी लेना, जिससे आपकी रात की नींद खराब हो
- बहुत गर्मी या ठंड लगना, बार-बार बाथरूम जाना, नींद में चलना, बुरे सपने या स्लीप टेरर

नींद में बदलाव अस्थायी भी हो सकते हैं या कैंसर उपचार के बाद कई महीनों या सालों तक रह सकते हैं।

सोने में परेशानी आपके जीवन के बहुत से पहलुओं को प्रभावित कर सकती है। यह आपके लिए मुश्किल बना सकती है:

- अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना
- सामाजिक गतिविधियों या शौक का आनंद लेना



नींद की समस्याओं का इलाज कैसे किया जाता है?

हर व्यक्ति में नींद की समस्या अलग-अलग हो सकती है। सबसे पहला कदम है कि आप अपने लक्षणों को अपनी कैंसर देखभाल टीम को विस्तार से बताएँ। इससे उन्हें यह समझने में मदद मिलेगी कि आपके लिए कौन-सा इलाज सबसे बेहतर रहेगा।

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको स्लीप स्पेशलिस्ट (नींद विशेषज्ञ) से मिलने की सलाह भी दे सकती है। नींद विशेषज्ञ यह पता लगाने में मदद कर सकते हैं कि आपको नींद क्यों नहीं आ रही। जरूरत हो तो अपनी टीम से रेफरल (संदर्भ) देने के बारे में पूछें।

कैंसर से जुड़ी नींद की समस्याओं के कुछ सामान्य इलाज:

- कैंसर या कैंसर के उपचार के दुष्प्रभावों का इलाज
- कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT), ताकि नींद को लेकर आपकी चिंता कम हो
- रिलैक्सेशन तकनीकें, जैसे गहरी साँस लेना, मेडिटेशन या माइंडफुलनेस
- दवाइयाँ



अपनी नींद बेहतर करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

आप खुद भी कई कदम उठा सकते हैं जो नींद सुधारने में मदद करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- स्लीप डायरी रखना। कब सोए, कब जागे, कितनी झपकी ली, यह लिखें। इससे नींद की समस्या का कारण समझने में मदद मिल सकती है। घर का कोई सदस्य जो घर में आपके साथ रहता/ती है, वह भी आपके रात के व्यवहार के बारे में जानकारी दे सकता/ती है।
- हर दिन एक ही समय पर सोएँ और उठें, नियमित रूटीन बहुत मदद करता है।
- कम से कम दिन में एक बार व्यायाम करें। हल्की सैर (छोटी वॉक) भी फायदेमंद हो सकती है।
- दोपहर के बाद कैफीन से बचें — या उससे भी पहले, अगर यह आपकी नींद को प्रभावित करता हो।
- शराब और निकोटिन को लेने से परहेज करें।
- रोज़ एक ही समय पर आराम करने के लिए एक शांत वातावरण चुनें।

- अगर ज़रूरत हो, तो दिन में छोटी झपकी लें (लगभग 30 मिनट या उससे कम), इससे रात की नींद पर कम असर पड़ेगा।
- अपनी चादरें साफ, ठीक से बिछी हुई और बिना सिलवटों के रखने की कोशिश करें।
- सोने से पहले आराम देने वाली दिनचर्या बनाएँ, जैसे पढ़ना या गुनगुने पानी से स्नान करना।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अपनी कैंसर देखभाल टीम को अपने नींद से जुड़ी परेशानी के बारे में बताएँ। वे आपकी नींद की आदतों के बारे में सवाल पूछेंगे ताकि समस्या का कारण समझ सकें। वे ये भी जानना चाहेंगे कि आपने बदलाव कब नोटिस किये, किस चीज़ में परेशानी हो रही है, और कौन-सी बातें आपके लक्षणों को बेहतर या बदतर करती हैं। यह जानकारी आपकी कैंसर देखभाल टीम को नींद की समस्या का कारण ढूँढने और आपकी नींद सुधारने के लिए सही योजना बनाने में मदद करेगी।



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।