

نیند کی کمی اور نقصانات

رات کی پُرسکون نیند کسے اچھی نہیں لگتی؟ پُرسکون نہ صرف مزاج خوشگوار بناتی ہے بلکہ آنکھوں کے گرد بدنماسیاء حلقے بھی پیدا نہیں ہونے دیتی نیز مناسب دورانیے تک سونا آپ کے دل، وزن اور ذہن سمیت ہر چیز کی صحت کیلئے بہترین ثابت ہوتا ہے۔

مگر آج کے دور کی مصروفیات نے نیند کا اوسط دورانیہ 6 گھنٹوں تک پہنچا دیا ہے جبکہ طبی ماہرین 7 سے 8 گھنٹے تک سونے کا مشورہ دیتے ہیں۔ لگ بھگ ہر ایک کو اچھی نیند کی اہمیت کے بارے میں علم ہے مگر ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ انداز نہ ہو کہ نیند کی کمی کی بدولت آپ کے ساتھ کیا کچھ ہو سکتا ہے؟

چڑچڑاپن: بے خواب راتوں کے نتیجے میں چڑچڑے پن کی شکایت عام ہو جاتی ہے۔ یہ بات ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی جس میں بتایا گیا کہ منفی جذبات نیند متاثر ہونے کا نتیجہ ہوتے ہیں اور اس سے دفتری کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

سردرد: نیند کی کمی سردرد کا باعث بنتی ہے۔ بے خواب راتوں کے نتیجے میں آدھے سر کا درد ہونے لگتا ہے جبکہ خراٹے لینے والے 36 سے 58 فیصد افراد صبح سردرد کا شکار ہوتے ہیں۔

موٹاپا: کم نیند کے نتیجے میں جسمانی ہارمونز کا توازن بگڑ جاتا ہے جس کے نتیجے میں کھانے کی اشتہا خاص طور پر بہت زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ اپنی خواہشات پر کنٹرول کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور یہ دونوں بہت خطرناک امتزاج ہیں کیونکہ اس کا نتیجہ موٹاپے کی شکل میں نکلتا ہے۔

بینائی کی کمزوری: نیند کی کمی بینائی کی کمزوری، دھندلا پن اور ایک کی جگہ دو نظر آنے کی شکل میں بھی سامنے آ سکتا ہے۔ جتنا زیادہ وقت آپ جاگ کر گزارتے ہیں اتنی ہی بینائی میں خرابی کا امکان بڑھتا ہے۔

امراض قلب: ایک تحقیق کے دوران لوگوں کو 88 گھنٹے تک سونے نہیں دیا گیا جس کے نتیجے میں بلڈ پریشر ہائی ہو گیا جو کہ کوئی زیادہ حیران کن امر نہیں تھا۔ مگر جب ان افراد کو ہر رات صرف 4 گھنٹے تک سونے کی اجازت دی گئی تو دل کی دھڑکن کی رفتار بڑھ گئی جبکہ ایسے پروٹین کا ذخیرہ جسم میں ہونے لگا جو امراض قلب کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

بولنے میں مشکلات: نیند کی شدید کمی آپ کو ہکلانے یا بولتے ہوئے مشکل پیش آسکتی ہے بالکل ایسے جیسے کسی نے نشہ کر رکھا ہو۔ ایک تحقیق کے دوران کچھ لوگوں کو 36 گھنٹوں تک جگا کر رکھا گیا۔ جس کے بعد وہ کسی سے بات کرتے ہوئے الفاظ بار بار دہرانے اور ہکلانے لگے، وہ اکتادینے والے انداز سے آہستگی اور مبہم باتیں کرنے لگے، یہاں تک کہ ان سے اپنے خیالات کا اظہار کرنا بھی ممکن نہ رہا۔

نزله زکام کے مسائل: اگر آپ ہر وقت نزله زکام کا شکار رہنے پر، پریشان ہیں اور کہیں بھی جانے پر فلو حملہ آور ہو جاتا ہے تو اس کی ایک ممکنہ وجہ نا کافی نیند بھی ہو سکتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ 7 گھنٹے سے کم نیند لیتے ہیں ان میں یہ بیماری ہونے کا خطرہ تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ نیند کی کمی کے شکار ہوں، یہاں تک کہ ایک رات کی نیند کی کمی بھی جراثیموں کے خلاف جسم کے قدرتی دفاعی نظام پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ جس کے نتیجے میں کوئی بھی بیماری آسانی سے آپ کو گھیر سکتی ہے۔ اس لئے اگر آپ ذہنی طور پر چوکنا اور ہوشیار رہنا چاہتے ہیں، تندرست اور توانا رہنا چاہتے ہیں تو مناسب نیند لیں اور وقت پر سوئیں۔