

# अनिद्रा



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक  
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन  
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,  
नई दिल्ली-110058  
फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748  
ई-मेल : dg-ccras@nic.in  
वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।



तगर



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
आयुष मंत्रालय  
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)  
भारत सरकार

## अनिद्रा

व्यक्ति की निद्रा अव्यवस्थित होने से उसकी प्रसन्नता, मानसिक क्रियाएँ, साहस, बल, शक्ति व अन्य क्रियाएँ अत्यधिक प्रभावित होती हैं। बाह्य बाधाओं यथा असुविधाजनक वातावरण, शोर, तेज रोशनी आदि के अभाव में भी व्यक्ति का थकान मिटाने के लिए न सो पाना अनिद्रा कहलाता है।

अनिद्रा एक गंभीर समस्या बन जाती है यदि इसके कारण व्यक्ति का स्वभाव, व्यवहार, शारीरिक व मानसिक क्रियाएँ प्रभावित होने लगे।

आयुर्वेद में निद्रा के गुण एवं अवधि में तमोगुण व कफ दोष की प्रधानता मानी गई है। अव्यवस्थित जीवन शैली अथवा किसी अन्य रोग के कारण उत्पन्न शारीरिक व मानसिक अवस्था के द्वारा वातदोष व रजोगुण बढ़कर निद्रा को कुप्रभावित करते हैं। इस अवस्था के चिरकाल तक बने रहने से अनिद्रा व निद्रा की अनेक विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं।

## अनिद्रा के क्या लक्षण हैं ?

अपर्याप्त विश्राम होने के कारण थोड़ी अस्वस्थता के अलावा निरंतर निद्रा के अभाव से निम्न स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा होती हैं—

- शिरःशूल
- बेचैनी
- अंगमर्द
- अरुचि
- मलावरोध
- त्वक् रौक्ष्य
- चिड़चिड़ापन
- असम्यक् मनोयोग (चित्त अस्थिरता)
- व्यवहार व स्वभाव में बदलाव



जटामांसी



अश्वगन्धा

## 'आयुर्वेदीय उपचार'

अनिद्रा के कारण एवं लक्षणों के आधार पर चिकित्सा की व्यवस्था की गई है। शारीरिक व मानसिक विश्राम हेतु जीवन शैली का मार्ग दर्शन बताने के लिए रोगी की प्रकृति को ध्यान में रखा जाता है जिससे कि शनैः शनैः निद्रा के गुण व अवधि में सुधार आता है। अनिद्रा व संबंधित विकारों के सफलता पूर्वक उपचार हेतु आवश्यकता के अनुसार निम्न बिन्दुओं द्वारा चिकित्सा की जाती है—

- आहार, भावनाओं, शारीरिक क्रियाओं, व्यवहार व निद्रा के समय आदि जीवन शैली पर नियंत्रण
- पंचकर्म द्वारा शारीरिक शोधन एवं शारीरिक व मानसिक विश्राम
- अनिद्रा के कारणों की चिकित्सा

- मेध्य रसायन व अन्य चिकित्सीय परामर्श के अनुसार औषधों का प्रयोग
- सोते समय दूध के साथ खसखस का प्रयोग
- गुड़ के साथ पिप्पली मूल का प्रयोग
- सोते समय उबला हुआ बैंगन
- मुक्ता शुक्ति भस्म
- योगाभ्यास



शंखपुष्पी

## अनिद्रा में मुख्य औषधीय पौधे

- शंखपुष्पी (Convolvulus pluricaulis)
- जटामांसी (Nardostachys jatamansi)
- अश्वगन्धा (Withania somnifera)
- तगर (Valeriana wallichii)
- सर्पगन्धा (Rauwolfia serpentina)



सर्पगन्धा

## विशिष्ट पथ्य व अपथ्य

- सरल, पौष्टिक व सुपाच्य आहार का सेवन
- समय पर भोजन व सोने से 2 घंटे पूर्व रात्रि भोजन का सेवन
- धूम्रपान, चाय, कॉफी, मद्यपान व उत्तेजक पदार्थों से बचें
- दिन में सोना, अव्यवस्थित व व्यस्त दिनचर्या, अत्यधिक श्रम, अत्यधिक यौन संबंध व उत्तेजनापूर्ण व्यवहार न करें
- ऋतु व वातावरण के अनुकूल सुखद शैल्या
- सकारात्मक सोच, शान्तिपूर्ण व्यवहार, रात्रि भोजन के बाद घूमना, पैरों को गुनगुने पानी से धोना, शिर व पैर की मालिश व सोते समय विशेषकर भैंस के दूध का सेवन।

## महत्वपूर्ण वैज्ञानिक संदर्भ व पाठ्य सामग्री

- प्रोफेसर के. आर. श्रीकान्त मूर्ति द्वारा अनुवादित अष्टांग संग्रह, चौखम्बा ओरिन्टलिया, प्रथम संस्करण, 1997
- डैश एन. सी. व अन्य— श्रे क्लिनिकल स्टडी ऑन निद्रानाश (इनसोमनिया) एण्ड इट्स मैनेजमेंट विद निद्रोदय रस एण्ड शिरोधारा," जरनल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेद एण्ड सिद्ध, खण्ड ग्गटए नं. 3-4 (2003), च् 126.138<sup>ए</sup>
- शर्मा ए. के. व अन्य, श्रोल ऑफ शिरोधारा इन मैनेजमेंट ऑफ अनिद्रा (इनसोमनिया) एण्ड चित्तोद्वेग (एंग्जाइटी न्यूरोसिस)— ए क्लिनिकल स्टडी