

## অনিদ্রা ও তার প্রতিকার

মোঃ শিবলী সাদেক

মনোবিজ্ঞানী

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

'নিদ্রা' একটি জৈবিক চাহিদা। খাদ্য ও পানির মত ঘুমও মানুষের জন্য অপরিহার্য। শক্তি সংরক্ষণ, শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিষেধকমূলক কাজের প্রক্রিয়ায় ঘুমের কোনো বিকল্প নেই। প্রকৃতপক্ষে, কোনো প্রাণী অনেকদিন সম্পূর্ণরূপে ঘুম থেকে বিরত থাকলে তা তাকে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে দেবে। তাই প্রাণীর ক্ষেত্রে ঘুমের গুরুত্ব অপরিসীম।

নিশাত জাহান (ছদ্মনাম) ৩৬ বছর বয়স্ক একজন বিবাহিতা মহিলা। তিনি একটি বেসরকারী প্রতিষ্ঠানের প্রশাসনিক কর্মকর্তা। প্রতিরাতে ১১টায় ঘুমাতে যান, কিন্তু প্রায় প্রতিরাতেই রাত একটার আগে ঘুমাতে পারেন না। ফলে তার গভীর ঘুম হয় না। তার অভিযোগ হলো সঠিকভাবে ঘুম না হওয়ার কারণে তিনি মানসিক অবসাদ বা ক্লান্তি অনুভব করেন। তিনি মনে করেন যে, তার অপরিপূর্ণ ঘুম দৈনন্দিন কাজে মনোসংযোগ দেয়ার ক্ষমতাকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। ফলে তিনি প্রশাসনিক কাজসহ অন্যান্য দৈনন্দিন কাজগুলো সঠিকভাবে করতে পারছেন না। ঘুম নিয়ে তিনি সবসময় উদ্বেগ থাকেন। ঘুমের চিন্তা তার মনে সবসময় ঘুরপাক খায় এবং এটা তাকে ঘুমিয়ে পড়তে বাধাগ্রস্ত করে। বিছানায় গেলে তিনি মনে করেন সহজেই তার ঘুম আসবে না এবং অনেকক্ষণ তাকে বিছানায় নিদ্রাহীন অবস্থায় শুয়ে থাকতে হবে। ঘুম সম্পর্কিত অহেতুক চিন্তা থেকে তিনি মুক্তি পেতে চান, কিন্তু পারেন না। এ সমস্যার জন্য তিনি নিয়মিত ঘুমের ওষুধ সেবন করেন। ওষুধ সেবন করলেও তিনি ঘুম নিয়ে মোটেও সন্তুষ্ট নন। কারণ, তার গভীর ঘুম হচ্ছে না। ফলে, তার সমস্যা জটিল থেকে জটিলতর আকার ধারণ করেছে। তিনি প্রায় ৯ মাস ধরে এ সমস্যায় ভুগছেন। তার অফিসের একজন সহকর্মী বিষয়টি বুঝতে পেরে তার ঘুমের সমস্যা সমাধানের জন্য তাকে একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীর সাহায্য নেয়ার পরামর্শ দেন।

আমরা সকলে কোনো না কোনো সময় অনিদ্রায় আক্রান্ত হই। অনিদ্রা বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। যেমন কারো ক্ষেত্রে হতে পারে যে, সে রাত দশটায় ঘুমাতে যায় কিন্তু রাত একটার আগে তার ঘুম আসে না। অর্থাৎ ঘুমিয়ে পড়তে তার সমস্যা হয়। সে মনে করে এটা তার দৈনন্দিন কাজে সমস্যা তৈরি করবে।

অনেকের ক্ষেত্রে আবার দেখা যায় যে, তারা হয়তো ঘুমাতে যাওয়ার পাঁচ মিনিটের মধ্যে ঘুমিয়ে পড়ল কিন্তু তাদের সমস্যা হলো তারা একটানা ঘুমাতে পারে না। তারা দুই বা ততোধিক বার জেগে ওঠে এবং আবার ঘুমিয়ে পড়তে সমস্যা হয়। এর ফলে ব্যক্তি নিজেকে সমস্যাক্রান্ত মনে করে।

কারো ক্ষেত্রে এমন হয় যে, সে রাতে সহজে ঘুমিয়ে পড়ে এবং ৫/৬ ঘন্টা একটানা ঘুমায়। কিন্তু তার প্রধান সমস্যা হলো সে তাড়াতাড়ি জেগে ওঠে (রাত ৪/৫ টার মধ্যে) এবং সে আবার মোটেও ঘুমাতে পারে না। আবার আর এক ধরনের অনিদ্রার সমস্যা হতে পারে যে, উপরোক্ত সমস্যাগুলোর মধ্যে সে পড়েনা। যদিও সে পরিস্কারভাবে অভিযোগ করে না যে, ঘুমিয়ে থাকতে তার অসুবিধা হয়। কিন্তু সে মনে করে তার ঘুম খুবই হালকা ও অপরিপূর্ণ। এ জন্য সে একটা সতেজ ও গভীর ঘুম চায়।

আমাদের দেশে অনিদ্রার সাধারণতঃ দু'ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি চালু আছে। যথা-

**মেডিসিন সাপোর্টেড থেরাপি (Medicine Support Therapy) :** এই পদ্ধতিতে ব্যক্তির অনিদ্রা দূর করার জন্য ঘুমের কতকগুলো ওষুধ প্রদান করা হয়। এতে অনেকে ভাল ফল পেয়ে থাকেন। অনেক ক্ষেত্রে, অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তির ওষুধ সেবন করলেও তাদের পর্যাপ্ত ঘুম হয় না। ঘুম নিয়ে তাদের অভিযোগ থেকেই যায়। কারো কারো ক্ষেত্রে, ঘুমের ওষুধের উপর নির্ভরশীলতা জন্ম নেয় অর্থাৎ ওষুধ সেবন ছাড়া ঘুম আসে না।

**সাইকোথেরাপি (Psychotherapy) :** এই পদ্ধতিতে একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী মনোবৈজ্ঞানিক কতগুলো নীতি ও কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তির অনিদ্রা দূর করে থাকেন। অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তির ভাল ঘুমের জন্য একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী সাধারণতঃ চার ধরনের চিকিৎসা কৌশল প্রয়োগ করেন। নিম্নে সেগুলো আলোচনা করা হলো-

- স্লিপ হাইজিন (Sleep Hygiene)
- ঘুমের সময় নির্ধারণ বা স্লিপ সিডিউলিং (Sleep Scheduling)
- জ্ঞানীয় চিকিৎসা বা কগনিটিভ থেরাপী (Cognitive Therapy)
- শিথিলায়ন বা রিলাক্সেশন (Relaxation)

বলাবাহুল্য যে, এই কৌশল বা পদ্ধতিগুলো একটি অন্যটির সাথে সম্পর্কযুক্ত। একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী ব্যক্তির সমস্যার ধরন অনুযায়ী একই ব্যক্তির ক্ষেত্রে একাধিক পদ্ধতি প্রয়োগ করেন। আমরা

এবার এ পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানার চেষ্টা করবো।

### স্লিপ হাইজিন

স্লিপ হাইজিন হলো এমন একটি পদ্ধতি যা ব্যক্তির জীবন যাপন ধারা এবং বিছানায় যাওয়ার প্রস্তুতি পরিবর্তনের মাধ্যমে অনিদ্রা দূর করে ভাল ঘুম তৈরিতে সাহায্য করে। এর মাধ্যমে ব্যক্তি নিজেই ঘুমের সমস্যা সৃষ্টিকারী উপাদানগুলো বর্জন করতে পারে এবং সতেজ ঘুম তৈরী করে। স্লিপ হাইজিন শুধুমাত্র অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তির জন্যই উপকারী নয়, বরং সুস্থ জীবন যাপন ধারা গড়ে তোলার জন্য এটা জরুরী। এই পদ্ধতির মাধ্যমে একজন ব্যক্তি ভাল ঘুমের ধারা বজায় রাখতে সক্ষম হতে পারে। স্লিপ হাইজিন সংক্রান্ত বিষয়গুলোকে দু'টি ভাগে আলোচনা করা যায়। যথা : জীবন যাপন ধারার বিষয় (Life Style Factors) ও শোবার ঘরের বিষয় (Bed Room Factors)

**জীবন যাপন ধারার বিষয় :** জীবন যাপন ধারার বিষয়গুলো ব্যক্তির একান্ত ব্যক্তিগত জীবন ধারার সাথে সম্পর্কিত। জীবন যাপন ধারার প্রধান বিষয়গুলোর মধ্যে যেগুলো ঘুমের উপর প্রভাব ফেলে সেগুলো হলো ক্যাফেইন, নিকোটিন, অ্যালকোহল, খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়াম। প্রাথমিকভাবে এগুলো ব্যক্তির ঘুমের ব্যাঘাত সৃষ্টির জন্য দায়ী বলে চিহ্নিত।

**ক্যাফেইন :** কফি ও চা ছাড়াও অন্যান্য খাবারের মধ্যেও ক্যাফেইন থাকে। যেমন- কোকো (কোকোবীজের গুড়ার সাথে পানি বা দুধ মিশিয়ে প্রস্তুত গরম পানীয়), চকলেট বার, কার্বনেটেড পানীয় (কোলা, সোডা), এনার্জি ড্রিন্‌কস এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ ওষুধের মধ্যে ক্যাফেইন থাকতে পারে। ক্যাফেইন এর প্রভাব দীর্ঘক্ষণ থাকে ফলে এটা ঘুমে বিঘ্ন ঘটায়। তাই ঘুমাতে যাওয়ার কমপক্ষে চার ঘন্টা আগে থেকে ক্যাফেইনযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত নয়।

**নিকোটিন :** ক্যাফেইন এর মত নিকোটিনও ঘুমের উপর প্রভাব ফেলে। সাধারণতঃ সিগারেট ও অন্যান্য তামাকজাত দ্রব্যের মধ্যে নিকোটিন থাকে। নিকোটিন ব্যক্তিকে উত্তেজিত করে জাগিয়ে রাখে। ফলে ঘুমের সমস্যাকে জটিল করে। যেহেতু নিকোটিন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর সেহেতু এটা ব্যক্তির ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। তাই ব্যক্তির উচিত ধূমপানের অভ্যাস ত্যাগ করা।

**অ্যালকোহল :** কোনো লোক যদি সন্ধ্যাবেলা মাত্রাতিরিক্ত অ্যালকোহল পান করে তাহলে তার ঘুমের উপর বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে এবং বিশেষ করে রাতের দ্বিতীয় ভাগে বিশ্রামহীনতা ও নিদ্রাহীনতা

ঘটাতে পারে (রোহরস, ১৯৯৩)। অ্যালকোহল রাতের প্রথম ভাগে ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করতে পারে, এরা হিপনোটিক ড্রাগ হিসেবে কাজ করে। কিন্তু রাতের পরবর্তী ভাগে এটা ঘুমের প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে। অ্যালকোহল ডিহাইড্রেশন ঘটায়। ফলে রাতে পিপাসার জন্য এবং বারবার প্রসাবের জন্য ঘুম থেকে জেগে উঠার প্রয়োজন হতে পারে। তাই ঘুমাতে যাওয়ার কমপক্ষে চার-ঘন্টা আগে থেকে অ্যালকোহল পান করা উচিত নয়।

**খাদ্যাভ্যাস :** ক্ষুধাকে নিদ্রাভঙ্গের একটি কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা যায়। ঘুমাতে যাওয়ার আগে হালকা খাবার (যেমন- স্ন্যাক্স) ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করতে পারে। আবার, ঘুমাতে যাবার আগে ভারী খাবার অনিদ্রা ঘটাতে পারে। পানীয় (যেগুলোতে ক্যাফেইন নেই) ঘুমে সহায়ক হিসেবে কাজ করে।

**ব্যায়াম :** যাদের ঘুমের সমস্যা আছে, ঘুমাতে যাওয়ার আগে তাদের ভারী ব্যায়াম পরিত্যাগ করা উচিত। সন্ধ্যারাতের ব্যায়ামও অপ্রত্যাশিত সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। রাতে গভীর ঘুমের জন্য ব্যায়ামের উপযুক্ত সময় হলো বিকালের শেষভাগ বা সন্ধ্যার পূর্বভাগ। হাঁটা, সাঁতার, সাইক্লিং ইত্যাদি রাতে গভীর ঘুমে সহায়তা করতে পারে। এককথায়, ঘুমাতে যাওয়ার আগে অতিরিক্ত শ্রম হয় এরকম কাজ বা ব্যায়াম পরিত্যাগ করা বা এড়িয়ে চলা উচিত।

**শোবার ঘরের বিষয় :** গোলমাল বা শব্দের মাত্রা, ঘরের তাপমাত্রা, ঘরে বায়ু চলাচলের ধরণ, আলোর মাত্রা এবং তোশক ও বালিশের আরাম প্রভৃতি আমাদের ঘুমের উপর প্রভাব ফেলে।

**গোলমাল :** যে কোন প্রকার অপ্রত্যাশিত শব্দ যেমন - শিশুর কান্না, টেলিফোনের রিং বাজানোর শব্দ, গাড়ীর হর্ণ এবং ঘড়ির এ্যালার্ম ইত্যাদি থেকে যথাসম্ভব শোবার ঘরকে কোলাহলমুক্ত রাখতে হবে।

**ঘরের তাপমাত্রা :** অতিরিক্ত কম বা বেশি তাপমাত্রা ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। বেশী গরম কক্ষ (২৪° সে তাপমাত্রার বেশি) কিংবা বেশী ঠান্ডা কক্ষ (১২° সে তাপমাত্রার কম) ঘুমানোর জন্য অস্বস্তিকর অবস্থা তৈরী করতে পারে। গভীর ঘুমের জন্য ১৮° সে তাপমাত্রা বিশিষ্ট কক্ষ উপযুক্ত।

**শরীরের তাপমাত্রা :** শরীরের বেশী বা কম তাপমাত্রাও ঘুমকে বাধাগ্রস্ত করে। ভাল ঘুমের জন্য নিজেকে সঠিকভাবে প্রস্তুত করার সবচেয়ে উত্তম পন্থা হলো ঘুমাতে যাওয়ার আগ মুহূর্তে গোসল না করে দু'ঘন্টা আগে গোসল করা।

**কক্ষে বায়ু চলাচলের মাত্রা :** একটা আবদ্ধ ঘর অস্বস্তি কর ঘুমের সৃষ্টি করতে পারে। পক্ষান্তরে, সতেজ বায়ু

চলাচল ঘুমকে সাহায্য করে। তাই, ঋতু বা কাল অনুযায়ী রুমের বায়ু-চলাচল ও তাপমাত্রা সঠিক রাখা উচিত।

**আলো :** অনেক সময় বেশি আলো বিশেষ করে উজ্জ্বল সাদা আলো কিংবা অতিরিক্ত অন্ধকার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। তাই, কক্ষে উপযুক্ত আলোর ব্যবস্থা করতে হবে।

**তোশক ও বালিশ :** ব্যক্তির পছন্দ অনুযায়ী তোশক ও বালিশ হলে ভালো হয়। ব্যক্তি যে বিছানায় আরামবোধ করে তেমন বিছানাই ব্যবহার করা উচিত।

### ঘুমের সময় নির্ধারণ

ঘুমের সময় নির্ধারণের উদ্দেশ্য হলো ব্যক্তির ঘুমকে সুবিন্যস্ত করা, যাতে এটা তার ব্যক্তিগত চাহিদাকে পূরণ করে। অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রধান অভিযোগ হলো তাদের ঘুম অপরিপূর্ণ এবং তা প্রত্যশামাফিক হয় না। তাই ঘুমকে চাহিদা অনুযায়ী নিজের নিয়ন্ত্রণে আনার লক্ষ্যে ব্যক্তির কিছু কার্যকরী পদক্ষেপ নেয়া আবশ্যিক। যেমন :

**কতক্ষণ বিছানায় থাকবে তা নির্ধারণ করা :** অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তির প্রায়ই অভিযোগ করে যথেষ্ট ঘুম হয় না এবং তারা আরো ঘুমাতে চায়। তাদের ঘুম প্রায়ই ভেঙ্গে যায় এবং রাতে ঘুমের পরিমাণেও হেরফের হয়। যেমন ব্যক্তি কোন রাতে ৬ ঘন্টা ঘুমাল আবার কোন রাতে ৭ ঘন্টা ঘুমাল। এটা তার অনিয়মিত ঘুম। এর ফলে সে মনে করে তার পর্যাপ্ত ঘুম হচ্ছে না। তাই নিয়মিত একটা নির্দিষ্ট পরিমাণ ঘুমানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই কতক্ষণ সে বিছানায় থাকবে তা আগেই তার শরীরের চাহিদামাফিক ঠিক করে নেয়া দরকার।

**প্রতিদিন একই সময়ে ঘুম থেকে উঠা :** ব্যক্তির পরবর্তী কাজ হলো প্রত্যেক রাতে একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠা। এটা ঘুমকে তাড়িয়ে নেওয়া থেকে রক্ষা করে এবং ঘুমকে একটা নির্দিষ্ট ধারায় নিয়ে আনতে সাহায্য করে। এক্ষেত্রে ছুটির দিনটিতেও একই নিয়ম অনুসরণ করতে হবে।

**কখন ঘুমাতে যাবে তা প্রতিষ্ঠাকরণ :** অনেক সময় দেখা যায়, ব্যক্তি ঘুমভাব আসার আগেই ঘুমাতে যায় এবং বিছানায় নিদ্রাহীন ভাবে শুয়ে থাকে, অথবা তারা তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ে এবং কিছুক্ষণের মধ্যেই জেগে উঠে। আরো দেখা যায় যে, তারা ঘুমাতে যায় কারণ অন্যরা ঘুমাতে গেছে অথবা তাদের কোন কাজ নেই। তারা মনে করে যে, এটা তাদের ঘুমের সময়। কিন্তু তাদের ঘুম আসে না। ব্যক্তি কখন ঘুম থেকে উঠবে এবং তার কতক্ষণ ঘুমানো দরকার সেই হিসেব অনুযায়ীই তার বিছানায় যাবার সময়টা নির্ধারণ করা জরুরী।

**যখন নিদ্রা ভাব আসে তখন ঘুমাতে যাওয়া :** একটি নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া যেমন জরুরী, তেমনি যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমভাব না আসা পর্যন্ত ঘুমাতে যাওয়া ঠিক নয়। কারণ যদি ঘুমভাব না আসে তাহলে ব্যক্তি বিছানায় জেগে থাকে এবং এটা বিছানা ও ঘুমের মধ্যে সংযোগ নষ্ট করে। ব্যক্তিকে বুঝতে হবে যে, ক্লান্তি ও নিদ্রাভাব বিষয় দু'টি আলাদা। ক্লান্তি মানে এটা নয় যে ঘুম জরুরী। কিন্তু নিদ্রাভাব হলো আমাদের শরীর থেকে একটা সংকেত যে, এটা ঘুমের সময়। তাই ব্যক্তির কখন এই ঘুমভাব হয় সেটা খেয়াল রেখেই তার বিছানায় যাবার সময়টি বেছে নেয়া উচিত।

**১৫ মিনিট সময় পালন :** বিছানায় নিদ্রাহীনভাবে শুয়ে থাকা, ঘুম না আসা বা ভাল ঘুম না হওয়ার প্রধান কারণ গুলোর মধ্যে অন্যতম। ব্যক্তি বিছানায় শোবার পর ১৫ মিনিটের মধ্যে যদি ঘুম না আসে তাহলে বিছানায় নিদ্রাহীনভাবে শুয়ে থাকা ঠিক নয়। বিছানায় শোবার ১৫ মিনিটের মধ্যে ঘুম না এলে অলস বা নিদ্রাহীন ভাবে বিছানায় শুয়ে না থেকে অন্য কক্ষে যেতে হবে। যখন আবার নিদ্রা ভাব আসবে তখন বিছানায় যেতে হবে। এভাবে কয়েকবার করতে হবে। এক কথায়, ১৫ মিনিটের বেশি নিদ্রাহীনভাবে শুয়ে থাকা যাবে না। যদিও এই নিয়ম পালন করা বেশ কঠিন।

**বিছানা ও ঘুমের মধ্যে সংযোগ স্থাপন :** ব্যক্তি যদি বোধে তার বিছানা শুধুমাত্র তার ঘুমের জন্য তাহলে বিছানা ও ঘুমের মধ্যে একটা বন্ধন তৈরি হয়। এই সংযোগটা ভাল ঘুমে সাহায্য করে। বিছানায় শুয়ে/বসে টেলিভিশন দেখা, পড়া, গল্প করা ইত্যাদি অর্থাৎ ঘুম ব্যতীত অন্য কোন কাজ পরিহার করলে ভাল হয়।

**দিনের বেলা তন্দ্রা বাদ দেওয়া :** দিনে ও সন্ধ্যায় তন্দ্রা বা ইষণ নিদ্রা বাদ দিতে হবে। এর ফলে রাতের ঘুম ও বিছানার মধ্যে বন্ধন সুদৃঢ় হবে। গবেষণার ফলাফল থেকে জানা গেছে যে, দিনে ১৫ মিনিটের অতিরিক্ত ঘুম রাতে ঘুমের চাহিদাকে কমিয়ে দেয়। দিনে সবরকম তন্দ্রা বাদ দিলে রাতে দীর্ঘ ঘুম হবে এবং ঘুমের প্রস্তুতিও ভাল হবে। তাই দিনে অপ্রয়োজনে সব ধরনের তন্দ্রা বাদ দেয়াই ভাল।

### কগনিটিভ থেরাপি

কগনিটিভ থেরাপি হলো সাইকোথেরাপিউটিক পদ্ধতি যা ব্যক্তির বিশ্বাস, প্রত্যাশা, অনিদ্রার কারণ ও ফলাফল এবং ভাল ঘুমের অনুশীলন ইত্যাদি সম্পর্কে অনুসন্ধান করে। যদিও কগনিটিভ থেরাপি বিভিন্ন প্রকার মানসিক

রোগের যেমন-বিষণ্নতা, উদ্বেগ ইত্যাদির চিকিৎসার জন্য উদ্ভাবিত হয়েছিল, কিন্তু বর্তমানে অনিদ্রার ক্ষেত্রেও এর কার্যকরী ফলাফল পাওয়া যাচ্ছে। বিভিন্ন প্রকার মানসিক চাপের কারণে অনিদ্রা দেখা দেয়। যেমন-চাকরি পরিবর্তন, বিবাহ বিচ্ছেদসহ যে কোন ধরনের বিচ্ছেদ, শারীরিক অসুস্থতা অথবা শোক ইত্যাদি। কগনিটিভ থেরাপীতে ব্যক্তির ঘুম সংক্রান্ত বিশ্বাস বা ধারণাগুলো যাচাই করে দেখা হয়।

এরপর বিভিন্ন কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে এগুলো সংশোধনের চেষ্টা করা হয়। কারণ অনেকেই এ চিন্তাগুলো সম্পর্কে সজাগ থাকে না এবং তারা জানেন না যে উদ্বেগ ও আনন্দহীনতা তৈরীতে এগুলোর প্রভাব আছে যা তাদের ঘুমে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে।

**রিলাক্সেশন বা শিথিলায়ন :**

আমরা যখন উদ্ভিগ্ন হই বা মানসিক চাপের মধ্যে থাকি তখন আমাদের মাংসপেশীগুলোও শক্ত হয় বা এগুলোতে টান পড়ে। যখন মাংসপেশীগুলোতে খুব বেশি টান পড়ে, তখন আমরা বিভিন্ন ধরনের অস্বস্তিকর অনুভূতিতে থাকি। যেমন- মাথা ব্যথা, বুকের চাপ, শ্বাসকষ্ট, কাঁপুনি, পিঠব্যথা ইত্যাদি। এই অস্বস্তিকর অনুভূতিগুলো আমাদেরকে আরও বেশি উদ্ভিগ্ন ও উত্তেজিত করে যা আমাদের মাংসপেশীর টানকে বাড়িয়ে দেয়। এই শারীরিক চাপ বা টানকে নিয়ন্ত্রণ করার সবচেয়ে কার্যকরী পন্থা হলো শিথিলায়ন। এর ফলে দেহ চাপমুক্ত থাকবে, তখন মনেও প্রশান্তি আসবে।

যারা অনিদ্রায় ভোগেন সাধারণত তাদের দেহ অপেক্ষাকৃত বেশী উত্তেজিত থাকে। ফলে ঘুমের সমস্যা হয়। কারণ শরীর উত্তেজিত থাকলে তা ব্যক্তিকে জাগিয়ে রাখে। তাই দেহকে চাপমুক্ত করে গভীর ঘুমে সহায়তার জন্য শিথিলায়ন বেশ কার্যকরী। বিভিন্ন পদ্ধতির মাধ্যমে শরীরকে শিথিল করা যায়। যেমন- শ্বাস-প্রশ্বাস শিথিলায়ন (Breathing relaxation), পেশী শিথিলায়ন (Muscular relaxation), মানসিক শিথিলায়ন (Imaginary relaxation) ইত্যাদি। এসব শিথিলায়ন করার জন্য কিছু নির্দিষ্ট নিয়ম বা পদ্ধতি আছে।

সুতরাং, অনিদ্রা থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য ব্যক্তিকে কতকগুলো নিয়ম মেনে চলা এবং ঘুম সংক্রান্ত সঠিক ধারণা রাখা জরুরী। তারপরও, অনিদ্রায় আক্রান্ত ব্যক্তি নিজে একা তার সমস্যাটি মোকাবেলা করতে সক্ষম না হলে, অবশ্যই এ বিষয়ে একজন অভিজ্ঞ ও পেশাগত ব্যক্তির (মনোচিকিৎসক, মনোবিজ্ঞানী) শরণাপন্ন হওয়া উচিত।