



नींद: शारीरिक, मानसिक और सामाजिक प्रभाव

डॉ० सन्तोष पाण्डेय

एडवोकेट, उच्च न्यायालय, इलाहाबाद, प्रयागराज

ARTICLE DETAILS

Research Paper

कीवर्ड्स: नींद, नींद चक्र,
मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक
स्वास्थ्य, सामाजिक प्रभाव,
अनिद्रा

सारांश

यह शोध पत्र नींद के शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक प्रभावों का गहन विश्लेषण करता है। नींद न केवल शरीर की ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने में सहायक होती है, बल्कि मस्तिष्क के विकास, स्मृति, और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शोध में नींद की विभिन्न अवस्थाओं, सामान्य नींद चक्र, और नींद की कमी के प्रभावों को समझाया गया है। साथ ही, सामाजिक जीवन और उत्पादकता पर नींद के प्रभावों पर भी प्रकाश डाला गया है। इस अध्ययन में विभिन्न वैज्ञानिक और सामाजिक अनुसंधानों का उल्लेख किया गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए नियमित और गुणवत्तापूर्ण नींद कितनी आवश्यक है।

परिचय

नींद मानव जीवन का एक अनिवार्य अंग है। यह न केवल थकावट को दूर करती है बल्कि मानसिक और शारीरिक पुनरुत्थान में भी सहायता करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, एक वयस्क व्यक्ति को 7–8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। परंतु आज की तेज-तर्रार और तनावपूर्ण जीवनशैली में नींद की गुणवत्ता और मात्रा में गिरावट आई है। यह शोध पत्र नींद की अवधारणा, इसके महत्व, और इसके अभाव के प्रभावों का अध्ययन करता है।

नींद की अवस्थाएं

नींद मुख्यतः दो अवस्थाओं में विभाजित होती है:

1. रेम नींद (REM Sleep): इस अवस्था में मस्तिष्क सक्रिय होता है और अधिकांश सपने इसी दौरान आते हैं।
2. गैर-रेम नींद (Non-REM Sleep): इसमें तीन चरण होते हैं:



- हल्की नींद
- गहरी नींद
- बहुत गहरी नींद

नींद चक्र

एक सामान्य नींद चक्र 90 मिनट का होता है और रात में 4–6 बार दोहराया जाता है। इसमें रेम और गैर-रेम दोनों अवस्थाएं शामिल होती हैं।

नींद का शारीरिक महत्व

1. ऊर्जा पुनर्भरण: नींद के दौरान शरीर ऊर्जा पुनः प्राप्त करता है और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत करता है।
2. प्रतिरक्षा प्रणाली: अच्छी नींद से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।
3. हृदय स्वास्थ्य: शोध से पता चला है कि पर्याप्त नींद रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं को नियंत्रित करती है।

नींद का मानसिक महत्व

1. स्मृति और सीखने की क्षमता: नींद के दौरान मस्तिष्क नई सूचनाओं को व्यवस्थित करता है और स्मृति को सुदृढ़ करता है।
2. मानसिक स्वास्थ्य: अनिद्रा और अपर्याप्त नींद तनाव, अवसाद और चिंता विकारों का कारण बन सकती है।
3. निर्णय लेने की क्षमता: नींद की कमी से निर्णय लेने और समस्या सुलझाने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

नींद की कमी के प्रभाव

शारीरिक प्रभाव

1. मोटापा और मधुमेह
2. हृदय रोग
3. रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी



मानसिक प्रभाव

1. चिड़चिड़ापन और मूड स्विंग
2. याददाश्त कमजोर होना
3. मानसिक बीमारियां

सामाजिक प्रभाव

1. उत्पादकता में कमी
2. पारिवारिक और सामाजिक संबंधों पर असर
3. कार्यस्थल पर प्रदर्शन में गिरावट

नींद और विज्ञान का संबंध

नींद मानव शरीर और मस्तिष्क की एक प्राकृतिक अवस्था है, जिसमें शारीरिक और मानसिक क्रियाएं धीमी हो जाती हैं और पुनरुत्थान की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। विज्ञान के अनुसार, नींद का जैविक तंत्र सर्कैडियन रिदम, हार्मोनल संतुलन, और मस्तिष्क की गतिविधियों पर आधारित है। मस्तिष्क में स्थित सुप्राकायास्मेटिक नाभिक शरीर की आंतरिक घड़ी को नियंत्रित करता है और दिन-रात के चक्र के अनुसार शरीर को संचालित करता है। मेलाटोनिन नामक हार्मोन, जो अंधेरे में सक्रिय होता है, नींद लाने में मदद करता है।

नींद के दौरान मस्तिष्क में दो अवस्थाएं होती हैं: रेम (Rapid Eye Movement) और गैर-रेम (Non-REM)। रेम अवस्था में मस्तिष्क की गतिविधि जागने जैसी होती है, और अधिकांश सपने इसी दौरान आते हैं। गैर-रेम अवस्था में शरीर और मस्तिष्क आराम की स्थिति में होते हैं, जिससे ऊर्जा का पुनर्भरण और कोशिकाओं की मरम्मत होती है। एक सामान्य नींद चक्र लगभग 90 मिनट का होता है और रात में 4-6 बार दोहराया जाता है।

नींद का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यह स्मृति को सुदृढ़ करता है और नई जानकारी को व्यवस्थित करने में मस्तिष्क की मदद करता है। गहरी नींद के दौरान मस्तिष्क की ग्लाइसेटिक प्रणाली सक्रिय होती है, जो टॉक्सिन्स को साफ करती है और न्यूरोलॉजिकल समस्याओं के खतरे को कम करती है। नींद की कमी से मस्तिष्क में तनाव से संबंधित हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे अवसाद और चिंता जैसी मानसिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं।



शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नींद अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह ग्रोथ हार्मोन के स्राव को प्रोत्साहित करती है, जो ऊतकों की मरम्मत और बच्चों में वृद्धि के लिए आवश्यक है। नींद के दौरान प्रतिरक्षा प्रणाली सक्रिय रहती है और शरीर संक्रमण से लड़ने के लिए एंटीबॉडी का निर्माण करता है। पर्याप्त नींद हृदय की गति और रक्तचाप को नियंत्रित रखती है, जिससे हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम होता है।

आधुनिक जीवनशैली में डिजिटल गैजेट्स और तनावपूर्ण समय प्रबंधन नींद के प्राकृतिक चक्र को प्रभावित करते हैं। स्मार्टफोन और कंप्यूटर से निकलने वाली ब्लू लाइट मेलाटोनिन के उत्पादन में बाधा डालती है, जिससे अनिद्रा की समस्या बढ़ जाती है। इसके अलावा, जेट लैग और शिफ्ट वर्क स्लीप डिसऑर्डर जैसे मुद्दे भी सर्कैडियन रिदम के असंतुलन का परिणाम हैं।

नींद की गुणवत्ता को सुधारने के लिए वैज्ञानिक अनुसंधानों ने कई उपाय सुझाए हैं। नियमित दिनचर्या का पालन, डिजिटल डिटॉक्स, स्वस्थ खानपान, और शारीरिक व्यायाम नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं। स्लीप मॉनिटरिंग डिवाइस और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित तकनीकों के माध्यम से नींद के पैटर्न को ट्रैक और बेहतर बनाया जा सकता है।

नींद और विज्ञान का संबंध गहराई से मानव जीवन के हर पहलू को प्रभावित करता है। यह न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखता है, बल्कि जीवन की उत्पादकता और गुणवत्ता को भी बढ़ाता है। वैज्ञानिक शोधों ने नींद के महत्व को समझने और उसकी समस्याओं को हल करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। स्वस्थ जीवन के लिए नींद के वैज्ञानिक पहलुओं को पहचानना और उसे प्राथमिकता देना अत्यंत आवश्यक है।

नींद और आधुनिक जीवनशैली

आज की डिजिटल जीवनशैली, जहां लोग देर रात तक स्क्रीन से चिपके रहते हैं, नींद की गुणवत्ता को बुरी तरह प्रभावित करती है।

- 1. ब्लू लाइट का प्रभाव:** स्मार्टफोन और अन्य गैजेट्स से निकलने वाली ब्लू लाइट मेलाटोनिन के उत्पादन को बाधित करती है।
- 2. तनाव और समय प्रबंधन:** तनावपूर्ण जीवनशैली और अनुशासन की कमी भी नींद की कमी का मुख्य कारण है।

अनिद्रा और चिकित्सा विज्ञान

अनिद्रा एक सामान्य लेकिन गंभीर नींद विकार है, जिसमें व्यक्ति को नींद आने में कठिनाई होती है, या वह पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण नींद प्राप्त नहीं कर पाता। यह विकार अल्पकालिक (तीव्र) या दीर्घकालिक (क्रोनिक) हो सकता है



और शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। चिकित्सा विज्ञान में अनिद्रा को उसके कारणों, प्रकारों, और प्रभावों के आधार पर समझने और उसका उपचार करने के लिए गहराई से अध्ययन किया गया है।

अनिद्रा के कारण कई हो सकते हैं। इनमें मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, या ट्रॉमा जैसे मानसिक स्वास्थ्य कारक प्रमुख हैं। शारीरिक कारणों में पुरानी बीमारियां, दर्द, हृदय रोग, या सांस लेने में कठिनाई शामिल हैं। आधुनिक जीवनशैली भी अनिद्रा का एक बड़ा कारण है, जहां देर रात तक स्क्रीन का उपयोग और अनियमित दिनचर्या नींद को बाधित करते हैं। इसके अतिरिक्त, कैफीन, निकोटीन, और शराब का अधिक सेवन भी अनिद्रा का कारण बन सकता है।

चिकित्सा विज्ञान अनिद्रा को दो प्रकारों में विभाजित करता है:

- 1. प्राथमिक अनिद्रा:** जिसमें नींद की समस्या किसी स्पष्ट शारीरिक या मानसिक विकार के बिना होती है।
- 2. द्वितीयक अनिद्रा:** जिसमें नींद की समस्या किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या, जैसे दर्द, मानसिक विकार, या दवा के दुष्प्रभाव के कारण होती है।

अनिद्रा के लक्षणों में नींद आने में कठिनाई, बार-बार जागना, सुबह जल्दी उठना, और दिन में थकावट या चिड़चिड़ापन शामिल हैं। यह समस्या व्यक्ति की याददाश्त, एकाग्रता, और निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। दीर्घकालिक अनिद्रा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, और मानसिक विकारों के जोखिम को भी बढ़ा सकती है।

चिकित्सा विज्ञान ने अनिद्रा के निदान और उपचार के लिए कई तकनीकें विकसित की हैं। निदान के लिए स्लीप स्टडी (पॉलिसोमनोग्राफी) और स्लीप जर्नल का उपयोग किया जाता है, जिससे नींद के पैटर्न और विकार का पता लगाया जा सके।

अनिद्रा का उपचार इसके कारणों और गंभीरता पर निर्भर करता है। इसमें व्यवहारिक चिकित्सा, दवा, और जीवनशैली में सुधार शामिल हैं।

संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (CBT): यह मानसिक तकनीक व्यक्ति के विचार और व्यवहार को बदलने में मदद करती है, जो अनिद्रा को बढ़ावा दे सकते हैं।

दवाइयां: चिकित्सक नींद लाने वाली दवाएं, जैसे बेंजोडायजेपाइन या मेलाटोनिन एगोनिस्ट, अल्पकालिक उपचार के लिए दे सकते हैं। हालांकि, इनका दीर्घकालिक उपयोग साइड इफेक्ट्स का कारण बन सकता है।

प्राकृतिक उपाय: नियमित व्यायाम, ध्यान, योग, और आरामदायक नींद का माहौल बनाना अनिद्रा के लक्षणों को कम कर सकता है।



चिकित्सा विज्ञान ने अनिद्रा के पीछे के न्यूरोबायोलॉजिकल पहलुओं को भी समझने में प्रगति की है। अनुसंधान से पता चला है कि अनिद्रा मस्तिष्क के सर्कैडियन रिदम और न्यूरोट्रांसमीटर, जैसे सेरोटोनिन और डोपामिन, के असंतुलन से जुड़ी हो सकती है।

आधुनिक तकनीक, जैसे स्लीप ट्रेकिंग डिवाइस और डिजिटल एप्स, अनिद्रा का प्रबंधन करने में सहायक हो सकती हैं। इनके माध्यम से व्यक्ति अपनी नींद के पैटर्न को समझ सकता है और आवश्यक सुधार कर सकता है।

अनिद्रा और चिकित्सा विज्ञान का संबंध गहराई से जुड़ा है। यह विकार न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि सामाजिक और आर्थिक उत्पादकता पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। उचित निदान, उपचार, और जीवनशैली में सुधार से अनिद्रा को नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे व्यक्ति की जीवन गुणवत्ता में सुधार होता है।

नींद में सुधार के उपाय

1. नियमित दिनचर्या बनाएं: सोने और उठने का समय निश्चित करें।
2. डिजिटल डिटॉक्स: सोने से कम से कम एक घंटे पहले स्क्रीन से दूरी बनाएं।
3. स्वस्थ खानपान: कैफीन और एल्कोहल का सेवन सीमित करें।
4. शारीरिक व्यायाम: नियमित व्यायाम से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

अनिद्रा और शवासन

अनिद्रा, एक सामान्य लेकिन जटिल नींद विकार है, जिसमें व्यक्ति को नींद आने में कठिनाई होती है या वह लगातार आरामदायक और गहरी नींद प्राप्त नहीं कर पाता। यह समस्या मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, या शारीरिक विकारों से उत्पन्न हो सकती है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के साथ-साथ योगिक तकनीकों ने भी अनिद्रा के उपचार में प्रभावी भूमिका निभाई है। इन तकनीकों में शवासन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

शवासन, योग की एक विशेष मुद्रा है, जिसे गहरी विश्राम और तनावमुक्ति के लिए जाना जाता है। इसे “कॉर्प्स पोज” भी कहा जाता है। इसमें व्यक्ति एक सीधी सतह पर पीठ के बल लेटकर पूरे शरीर को ढीला छोड़ देता है और अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करता है। इस मुद्रा का उद्देश्य मस्तिष्क और शरीर को पूर्ण शांति और विश्राम प्रदान करना है।

अनिद्रा और शवासन का संबंध मानसिक और शारीरिक तनाव को कम करने की प्रक्रिया से जुड़ा हुआ है। अनिद्रा के रोगी आमतौर पर मानसिक तनाव, बेचौनी, या अत्यधिक विचारशीलता के कारण सो नहीं पाते। शवासन के दौरान,



शरीर की मांसपेशियां और नसें पूरी तरह से आराम की स्थिति में आ जाती हैं, जिससे मस्तिष्क को सुकून मिलता है और अनावश्यक विचार धीमे हो जाते हैं। यह प्रक्रिया सर्कैडियन रिदम को संतुलित करने में मदद करती है, जो नींद के प्राकृतिक चक्र को पुनः स्थापित करता है।

शवासन के दौरान ध्यान और नियंत्रित श्वसन तकनीक का उपयोग व्यक्ति को गहरी विश्राम की अवस्था में ले जाता है। यह मस्तिष्क में तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है और खुशी के हार्मोन, जैसे सेरोटोनिन और डोपामिन, के स्राव को बढ़ाता है। यह प्रक्रिया न केवल नींद लाने में मदद करती है, बल्कि गहरी और गुणवत्तापूर्ण नींद का अनुभव भी कराती है।

शवासन को नियमित रूप से करने से अनिद्रा के दीर्घकालिक प्रबंधन में सहायता मिल सकती है। इसे सोने से पहले कुछ मिनटों तक करने से मस्तिष्क को सोने के लिए तैयार किया जा सकता है। यह न केवल मानसिक शांति प्रदान करता है, बल्कि शरीर की थकावट को भी कम करता है। इसके अलावा, यह रक्तचाप और हृदय गति को नियंत्रित करने में सहायक है, जो गहरी नींद के लिए अनिवार्य हैं।

अनिद्रा के उपचार में शवासन का उपयोग दवाओं की आवश्यकता को कम कर सकता है, क्योंकि यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित तकनीक है। हालांकि, इसके साथ अन्य योगासन, ध्यान, और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से परिणाम और भी बेहतर हो सकते हैं। शवासन मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने और शारीरिक थकावट को दूर करने का एक सरल और प्रभावी माध्यम है, जिससे अनिद्रा जैसी समस्याओं का समाधान प्राप्त किया जा सकता है।

अनिद्रा और प्राणायाम

प्राणायाम, जिसे श्वसन नियंत्रण तकनीक के रूप में जाना जाता है, अनिद्रा को प्रबंधित करने में विशेष रूप से सहायक है। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य श्वसन तंत्र को नियंत्रित करके शरीर और मन को शांति प्रदान करना है। यह न केवल शारीरिक थकावट को कम करता है, बल्कि मस्तिष्क को गहरी विश्राम की स्थिति में लाने में भी मदद करता है।

अनिद्रा से पीड़ित लोगों के लिए कुछ विशेष प्राणायाम अत्यधिक प्रभावी माने गए हैं:

1. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

यह प्राणायाम नासिकाओं के माध्यम से श्वसन प्रक्रिया को संतुलित करता है और शरीर में प्राण ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करता है। इसे करने से मानसिक तनाव कम होता है और मस्तिष्क को शांत किया जा सकता है। यह सर्कैडियन रिदम को संतुलित करता है, जो नींद के चक्र को पुनः व्यवस्थित करने में मदद करता है।

2. भ्रामरी प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम में मधुमक्खी जैसी गुनगुनाने की ध्वनि का उत्पादन किया जाता है। यह मस्तिष्क में कंपन पैदा करता है, जिससे तनाव और चिंता कम होती है। इसे करने से नींद आने में आसानी होती है और गहरी विश्राम की अवस्था प्राप्त होती है।

3. शीतली और शीतकारी प्राणायाम

ये प्राणायाम शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं और मस्तिष्क को शांति प्रदान करते हैं। अनिद्रा के कारण जो बेचौनी या गर्मी महसूस होती है, उसे ये प्राणायाम प्रभावी रूप से कम करते हैं।

4. नाड़ी शोधन प्राणायाम

यह प्राणायाम शरीर और मस्तिष्क के बीच ऊर्जा संतुलन बनाता है। इसे नियमित रूप से करने से अनिद्रा से जुड़े मानसिक और शारीरिक विकारों में सुधार होता है।

प्राणायाम का अनिद्रा पर सकारात्मक प्रभाव इसलिए होता है क्योंकि यह मस्तिष्क में तनाव हार्मोन, जैसे कोर्टिसोल, के स्तर को कम करता है और सेरोटोनिन जैसे हार्मोन के स्त्राव को बढ़ाता है। यह प्रक्रिया न केवल मस्तिष्क को शांत करती है, बल्कि श्वसन प्रणाली और हृदय गति को भी नियंत्रित करती है, जिससे गहरी और आरामदायक नींद का अनुभव होता है।

प्राणायाम के साथ, ध्यान और श्वासन जैसी योग तकनीकों को शामिल करने से परिणाम और बेहतर हो सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि प्राणायाम को नियमित रूप से और सही तकनीक के साथ किया जाए। इसे सुबह या सोने से पहले करने से अधिक लाभ प्राप्त होता है।

अनिद्रा का उपचार केवल दवाओं पर निर्भर नहीं होना चाहिए। प्राणायाम जैसे प्राकृतिक और प्रभावी उपाय न केवल अनिद्रा को दूर करने में मदद करते हैं, बल्कि दीर्घकालिक रूप से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी मजबूत करते हैं। यह विधि सरल, सुरक्षित, और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए एक आदर्श विकल्प है।

शोध अध्ययन:

विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि 7–8 घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद न केवल मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है, बल्कि शारीरिक रोगों के जोखिम को भी कम करती है। एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग रात में 6 घंटे से कम सोते हैं, उनमें हृदय रोग और मोटापे का खतरा अधिक होता है।

निष्कर्ष:



इस शोध पत्र में यह स्पष्ट किया गया है कि नींद मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जिसे नजरअंदाज करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण नींद न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखती है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता और उत्पादकता को भी बढ़ाती है। अतः, स्वस्थ जीवन के लिए नींद को प्राथमिकता देना अत्यंत आवश्यक है।

संदर्भ सूची:

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Buysse, D. J. (2013). Insomnia. *JAMA*, 309(7), 706–716. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.193>
3. Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129–1141. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60750-2)
4. Ohayon, M. M., & Reynolds, C. F. (2009). Epidemiological and clinical relevance of insomnia diagnosis algorithms according to the DSM-IV and the International Classification of Sleep Disorders (ICSD). *Sleep Medicine*, 10(9), 952–960. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.07.008>
5. Perlis, M. L., Smith, M. T., & Pigeon, W. R. (2005). Etiology and pathophysiology of insomnia. *Sleep Medicine Clinics*, 1(2), 277–288. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2006.03.006>
6. Riemann, D., Krone, L. B., Wulff, K., & Nissen, C. (2020). Sleep, insomnia, and depression. *Neuropsychopharmacology*, 45(1), 74–89. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0411-y>
7. Sivertsen, B., Lallukka, T., Salo, P., & Pallesen, S. (2014). Insomnia as a risk factor for ill health: Results from the large population-based prospective HUNT Study in Norway. *Journal of Sleep Research*, 23(2), 124–132. <https://doi.org/10.1111/jsr.12102>
8. Spielman, A. J., Caruso, L. S., & Glovinsky, P. B. (1987). A behavioral perspective on insomnia treatment. *Psychiatric Clinics of North America*, 10(4), 541–553.
9. Sutton, E. L. (2021). Insomnia. *Annals of Internal Medicine*, 174(3), ITC33–ITC48. <https://doi.org/10.7326/AITC202103160>



10. Zhang, B., & Wing, Y. K. (2006). Sex differences in insomnia: A meta-analysis. *Sleep*, 29(1), 85–93. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.1.85>