
Sleep Hygiene Rules

1. Create a homeostatic need for sleep and reinforce the circadian drive
 2. Wake up at the same time everyday, regardless of when you went to sleep
Maintain a consistent bedtime
 3. Avoid napping; it may interfere with the ability to fall asleep at night
 4. Make the sleep environment conducive to sleep
 5. Use your bed only for sleep; avoid reading in bed and other such activities (T.V.)
 6. Keep your bedroom quite, cool, and dark (extreme temperatures compromise sleep)
 7. Perform activities that will support good sleep and avoid those that do not;
 8. Exercise regularly, preferably in the late afternoon, but not within 2 hrs of bedtime
 9. Perform relaxing activities before going to bed (Avoid watching T.V.)
 10. Do not watch the clock at night (clock – watching can create anxiety about lost sleep)
 11. Avoid caffeine and nicotine (Tea/Coffee/Smoking) for at least 6 hrs before bedtime
 12. Drink alcohol only in moderation and avoid consumption for at least 4 hrs before bedtime
-

Stimulus Control Instructions

1. Go to bed only when sleepy
 2. If unable to sleep within 20 minutes, get out of bed, go to another room, and engage in a relaxing activity such as reading
 3. Return to bed when feeling sleepy
 4. Repeat steps 2 and 3 until sleep occurs
 5. Wake up at the same time every morning, regardless of how much sleep was obtained
 6. Do not nap
 7. Do not engage in any activities in bed other than sleep/watching T.V.
-

Sleep Restriction Therapy

1. Determine average hrs slept per night from sleep diary
 2. Set time in bed equal to average hrs slept, not < 5 hrs per night. Bed time and wake up time should be consistent day-to-day
 3. Calculate average sleep efficiency as time spent sleeping / time in bed. When average sleep efficiency is at least 90 % over the preceding 5 days, time in bed may be increased by 15 minutes for the next 5 days
 4. If a sleep efficiency falls below 85% in bed may be reduced by 15 minutes for the next 5 days.
 5. If a sleep efficiency in 85% - 90%, time in bed need not be altered
-

अच्छी नींद के लिये सुझाव या मार्गनिर्देशन –

1. एक निश्चित समय पर सोयें एवं जागें। छुट्टी के दिन भी।
2. सोने के एक घंटे पहले अपनी मानसिक एवं शारीरिक क्रियाओं को कम कर दें।
3. सोने के कमरे को केवल सोने के लिये इस्तेमाल करें। टी.व्ही., पढ़ाई, खाना पीना आदि न करें।
4. यदि आपको नींद नहीं आ रही है तो बिस्तर पर करवट बदलने से अच्छा बैटक में जाकर कुछ पढ़ाई या हल्का काम करें। बीते हुये कल या आने वाले कल का न सोचें।
5. दिन के समय नींद न लें। खासतौर पर शाम के समय।
6. यदि आपको 10 बजे सोना है तो 7 बजे के पहले चाय, कॉफी, खाना आदि ले लें।
7. सोने के लिये आरामदायक बिस्तर तथा कपडों का उपयोग करें।
8. सोने के कमरे को साफ, स्वच्छ, हवादार एवं शांत होना चाहिए।
9. सोने के कमरे से घड़ी हटा दें बार बार समय देखने से आपको तनाव होगा।
10. नींद नहीं आने पर चिकित्सक से जरूर संपर्क करें।

नींद की सभी दवाइयों के बुरे असर नहीं होते हैं। दवाइयों के सेवन से जीवन की गुणवत्ता बढ़ जाती है।

अच्छी नींद को लाने के लिये निर्देश

1. जब नींद आये तब ही बिस्तर पर जायें।
2. यदि नींद नहीं आये तो बिस्तर से उठकर दूसरे कमरे में जायें और अपने आप को किसी अन्य आरामदायक काम में लग जायें जैसे – पढ़ाई आदि।
3. जब नींद आने लगे तो बिस्तर पर लौट जायें।
4. यदि नींद नहीं आती है तो पुनः ऊपर दी गई प्रक्रिया 2 और 3 दोहरायें।
5. रोजाना सुबह एक ही समय पर उठें। यह परवाह किये बिना कि आप कितने घंटे सोये।
6. झपकियों से बचें।
7. बिस्तर में खुद को सोने के अलावा अन्य क्रियाओं में लीन न करें जैसे – टी. व्ही. देखना आदि।

नींद को रोकने वाली पद्धति

1. स्लीप डायरी से प्रतिदिन अपने सोने के औसत घंटे नोट करें।
2. रोजाना अपने सोने के घंटे नियमित करें जो 5 घंटे से कम न हों। अपने सोने एवं उठने का समय दिन व दिन एक सा रखें।
3. अपने औसतन सोने के समय की गणना करें, जो आपने बिस्तर पर गुजारा है। जब औसत सोने का समय या क्षमता 90 प्रतिशत हो तो अगले 5 दिनों के लिये 15 मिनट बढ़ायें।
4. यदि सोने की क्षमता 85 प्रतिशत से कम हो तो अगले 5 दिनों के लिये 15 मिनट कम करें।
5. यदि सोने की क्षमता 80 से 90 प्रतिशत है तो कुछ भी परिवर्तन की आवश्यकता नहीं है।

अच्छी नींद अच्छे स्वास्थ्य के लिये बहुत आवश्यक है।

अगर आपको रात में नींद मुश्किल से आती है या रात को आप ठीक से सो नहीं पाते है तो अपनी नींद न आने की समस्या के बारे में डॉक्टर को अवश्य बतायें।

अपने मन से नींद की कोई दवा ना लें।

Diagnostic assessment for insomnia

1. Assessment of sleep complaint

Nature of sleep problem

Frequency

Severity

Duration

Effect on daytime function

2. Predisposing factors (e.g., chronic anxiety and reactivity to stress)

3. Precipitating factors (e.g., illness and stressor)

4. Behaviors related to sleep

Sleep schedule, irregularity

Napping

Maladaptive habits related to sleep: TV, Mobile, Book, Tea, Coffee

Exercise pattern

5. History of prior treatment and response

6. Medication and substances use

Over the counter medications

Prescription medications

Alcohol, caffeine, tobacco

Recreational drugs

7. Medical history and examination

8. Psychiatric history: Anx., Dep.

9. Screen for sleep disorders

1. Sleep apnea (e.g., presence of snoring, obesity, and excessive daytime sleepiness)

Restless legs / periodic limb movements (uncomfortable sensation or urge to move legs when resting, frequent kicking during sleep)

2. Circadian rhythm disorder (sleep period occurring other than at the desired time)

Sleep Hygiene Rules

1. Create a homeostatic need for sleep and reinforce the circadian drive
 2. Wake up at the same time everyday, regardless of when you went to sleep
Maintain a consistent bedtime
 3. Avoid napping; it may interfere with the ability to fall asleep at night
 4. Make the sleep environment conducive to sleep
 5. Use your bed only for sleep; avoid reading in bed and other such activities (T.V.)
 6. Keep your bedroom quite, cool, and dark (extreme temperatures compromise sleep)
 7. Perform activities that will support good sleep and avoid those that do not;
 8. Exercise regularly, preferably in the late afternoon, but not within 2 hrs of bedtime
 9. Perform relaxing activities before going to bed (Avoid watching T.V.)
 10. Do not watch the clock at night (clock – watching can create anxiety about lost sleep)
 11. Avoid caffeine and nicotine (Tea/Coffee/Smoking) for at least 6 hrs before bedtime
 12. Drink alcohol only in moderation and avoid consumption for at least 4 hrs before bedtime
-

Stimulus Control Instructions

1. Go to bed only when sleepy
 2. If unable to sleep within 20 minutes, get out of bed, go to another room, and engage in a relaxing activity such as reading
 3. Return to bed when feeling sleepy
 4. Repeat steps 2 and 3 until sleep occurs
 5. Wake up at the same time every morning, regardless of how much sleep was obtained
 6. Do not nap
 7. Do not engage in any activities in bed other than sleep/watching T.V.
-

Sleep Restriction Therapy

1. Determine average hrs slept per night from sleep diary
 2. Set time in bed equal to average hrs slept, not < 5 hrs per night. Bed time and wake up time should be consistent day-to-day
 3. Calculate average sleep efficiency as time spent sleeping / time in bed. When average sleep efficiency is at least 90 % over the preceding 5 days, time in bed may be increased by 15 minutes for the next 5 days
 4. If a sleep efficiency falls below 85% in bed may be reduced by 15 minutes for the next 5 days.
 5. If a sleep efficiency in 85% - 90%, time in bed need not be altered
-

