

अनिद्रा के लक्षण

(Symptoms of Insomnia)



थकान, अस्वस्थता या नींद
आना महसूस होना



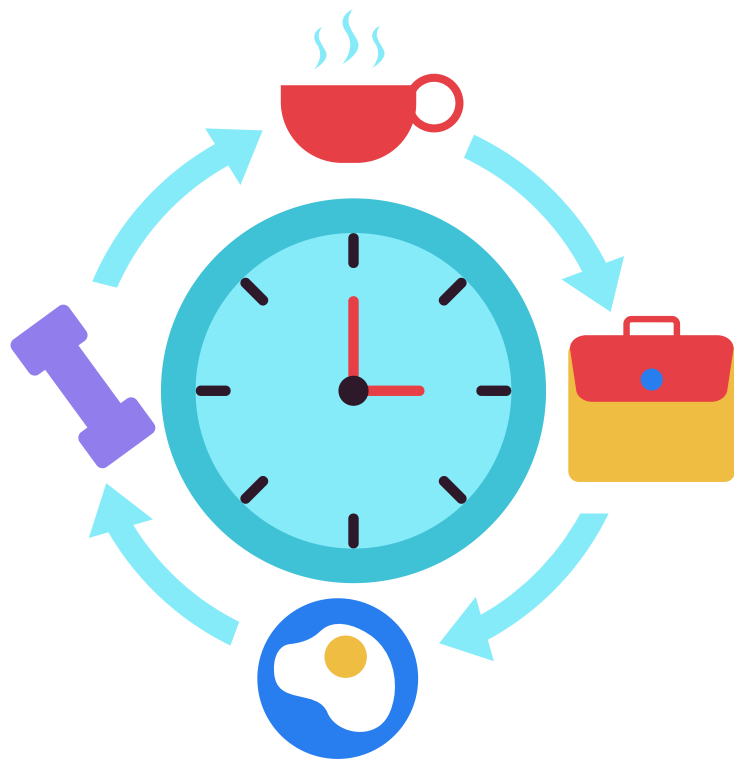
प्रतिक्रियाएं धीमी होना



चीजें याद रखने में
दिककत



मूड में बदलाव, खासकर
चिड़चिड़ापन



काम या सामाजिक
जीवन में रुकावट



सोचने की गति धीमी होना या
ध्यान केंद्रित करने में परेशानी