

अनिद्रा का क्या कारण हो सकता है?

(What can cause Insomnia?)



तनाव



अनियमित नींद
का कार्यक्रम



जीवन
शैली



मानसिक स्वास्थ्य
विकार



शारीरिक दर्द



दवाएं



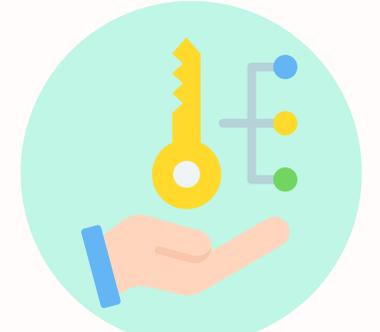
नशली चीजों
का सेवन



आयु



अन्य नींद संबंधी
विकार



वातावरणीय
कारक