

खराब नींद के कारण होने वाली स्थितियाँ

(Conditions Caused by Poor Sleep)



सोने में कठिनाई या और बहुत जल्दी जाग जाना



दिनभर थकावट रहना, ऊर्जा कम होना या नींद आना



खरटि लेना या सोते समय सांस फूलना



चिड़चिड़ापन, मूड का बार-बार बदलना या घबराहट



ध्यान लगाने में दिक्कत, भूलने की समस्या या सतर्कता की कमी



सुबह सिरदर्द या शरीर में दर्द होना