

આ અડધી થત છે અને ઘટના બંધ ગહેથી ઉદમ છે. અચનક □ ક બળકને તે થડો પાડત સાંભળો છો. તેને લાગે છે કે આ કદાર □ ક ખથ્ક સ□ વપ□ નુ છે અને □ ટલે તે તેના □ થડામં તેને શાંતપાડવા જાવ છો.

ખથ્ક □□□□□□□□□ □ ક ઉદાનો વક્રિય છે. □□□□□ □□□□□□ ટલે "લગભગ ઉદ" તેમં ઉદમં ચલવાનો સમવેશ છે, થત્તો ડથ, પથથી ભેની કથ્વી અને નદિ□ થથેગ (સુઈ જવાની વૃત્ત) આ બ્ધી વસ□ તુ□ ત્મથ ઘથ્મં ગુંચ્વણ નથિ□ મણ ક્કે છે અને ત્મથ બળકને મટે તે હાનક્રિય છે. અહચિા ઉદાના વક્રિયની ત□ થથ શ□ થેથી□ છે - તલબ્દ□ ધ્મ, અચનક લાગણીનો ઉબ્ધે અને સ□ થથિ વક્રિયે.

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□.

તલબ્દ□ ધ્મના વક્રિયેના કથ્થો અજાણત છે, પણ તેજવેલ□ લે જ ચક્રિતિ સા અથ્મા મનસક્રિ સમ્સ□ ચા□ સાથેજોડાયેલ છે. બળક સવાથ્મં મથના દુખાવાથી, નાકની સમ્સ□ ચા□ થી અને કનના ચેપથી પડિાય છે. તલબ્દ□ ધ્મના વક્રિયેમં મથને પછાડવાનો, તેને ગુલાવવાનો અને શથીથ્ને ગુલાવવાનો સમવેશ છે. આમં હલનચ્લન જે હલ□ કથી ગંભીર તણ જેવા કે મથ્જૂડનો સમવેશ છે, બેજા તલબ્દ□ ધ્મના વક્રિયેમં આવજાનો સમવેશ છે (હાથઅને ઘૂંટણ આગળ અને પાછળ ફેચ્વવા અને વાળવા (શથીથ્ના ઉપથ્ના ભગને અને ઘુટણને □ કસાથેઉચ કથ્વા.)

આ સમ્ચ દથ્ચ□ ચાન બળક કદાર નસિાસો ભ્થ્થે અથ્મા ગણગણાટ કથ્થે. આ હલનચ્લન □ ક જાગવાની અને સુવાની અવસ□ થ વખ્તેથ્થો અથ્મા સુવાના □ ક ં ઉપથ્થી બેજા ઉપથ્ જતે વખ્તે બેજો તલબ્દ□ ધ્મનો વક્રિય અસ□ વસ□ થપગના syndroms (RLS), □ ક સંવેદનાવાળુ અને મેટથ અસાધ્ય્ણાત જેમં મૂળનો વંશ દેખાય છે. RLS મં બળક ઘણીચેવાથે પગ હલાવે છે. ઘણા બળકો પગના અમુક અંતે હલનચ્લનના syndroms (PLMS) પ્તવે છે. આ બ્ને છે જ□ ચાથે તેના પગ મ્જી વથ્દિ□ ઘહલે છે.

RLS □□ □□□□□ (□□□□□□□□ □□□□□ syndroms).

- મનસોપચથ (પદ□ ધ્મી).
- સંગીત્મી ઉપચથ પદ□ ધ્મી (તલબ્દ□ ધ્મઅવાજ ઉદાને પ□ થેચતિકથ્વામં અને નચિમતિકથ્વામં મ્દ ક્કે છે.)
- ગાઢ નદિ□ થવસ□ થ.
- હલનચ્લનની બેમથી મટે દવા.
- તત્તી કાલક્રિ શાથથિક સ□ કુથ્□ તે લાવે તેમો પદાથ□ થ
- ચતિને શાંતકથ્નાથ□ ષધે.

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□.

અચનક લાગણીના ઉભથના વક્રિયે જે અચનક થય છે.

□□□□□ □□□□□□□ □□ :

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□.

થત્ત્મા ડથવનાથ સ□ વપ□ ના□ સાધથ્થપણે મનસક્રિ પથ્સિ□ થતિ ઉપથ્ આધથતિ છે. જે વધથે વાથચાદ થ્દે છે, અને સાધથ્થપણે જોખમક્રાથ્ક નથી હોત. તેફક□ તઉદમં REM (આંખોનુ ઝડપથી હલનચ્લન)ને લીધેથય છે. REM ઉદા દથ્ચ□ ચાન વ□ ચક્ર□ તની આંખો ઝડપથી ફે છે, હદચના ધ્મક્રાથ અને શ□ વાસોશ□ વાસ અનચિમતિથીતથય છે અને ખથ્ક સ□ વપ□ ના આવે છે.

□□□□□ □□. (Pavor Nocturnus).

થત્ત્મો ભ્ચ અચનક ઉદમંથી ઉદવાના લક□ ષણો પ્તવે છે, જે જોથ્થી અતશિય દુખથી ચ્સિ પાડે છે અથ્મા બળકને ભ્ચભેતકથીને □ કલુ મ્કીને થેવડાવે છે. આ સમ્ચ દથ્ચ□ ચાન હદચના ધ્મક્રાથ અને શ□ વાસોશ□ વાસનો દથ કદાર વધી જાય છે અને બળકની આંખો ઉદાડે છે પણ તેમો શુ થ્થુ છે તેચાદ નથી થ્દેત થત્ત્મા ભ્ચભેતસ□ વપ□ ના બળક જ□ ચાથે ગાંઢ ઉદમં હોય ત□ ચાથે આવે છે અને તેસુવાના ત□ થીજા ચ્ક□ થં હોય છે.

બળક ઉઠી જવાના અને બેજા ં ઉપથ્ ચલવાના ઠે ં વર□ રે "ફસાઈ" જાય છે. આ ઘણાબ્ધ જુવાન બળકોમં થય છે અને વધથે પડત થકને લીધેઅથ્મા ઉદ્ધા વક્રિ□ ષેપતિચ્ક□ થં હોય ત□ ચાથે થય છે. થત્ત્મા ભ્ચજનક સ□ વપ□ ના□ જોખમક્રાથ્ક નથી હોત. બળક પથથીમંથી બ્હાઈ કુદકો મટે છે અને કાઠક ક્કે છે જે સાધથ્થપણે કથ્તુનથી. થત્ત્મા ભ્ચજનક સ□ વપ□ ના□ નુ કથ્થા અજાણત છે પણ તેકદાર શાથથિક કથ્થોને સાથેજોડાયેલ છે. Apnea (થેડા સમ્ચ મટે શ□ વાસ લેવાનુ ંધપડવાનુ જેનુ કથ્થા કોઈ પણ હોઈ શકે) કદાર આનો કથ્થાબ્ત ભગ હોય.

□□□□□□□ □□□□□□□□.

ઉદમં ચલવુ તેસાધથ્થપણે સૌમ્ચ હોય છે. તેહાનક્રિય્ક હોય છે, જ□ ચાથે તેઘણીવાથ થય છે અથ્મા તિવ□ થ હોય છે. આ ઘટના

દર્શન બાદ જાગૃત નથી ટલે ભ્યજનક વસુતી ષડામં દુર થખવી જોઈ અને બથી ંધકથી જોઈ .

૧૧૧૧૧૧ .

- દવાનો ઉપચર.
- ઉઘમં વાંધવાર ચલવાના રક થે.

૧૧૧૧૧ ૧૧૧૧ ૧૧૧૧ .

પથથી ભેની કથી, અસંભૂત થત પણ કહેવાય છે. તે ક સામન્ય સમસ્યા છે, જે બળકના સ વાભિનને અને ઉઘને પણ અસર કરે છે. કાથાકે તેથતે થય છે અને ઉઘને અસર કરે છે, પથથી ભેની કથી તેનુ parasomnia નીરે વથ ગીકથા કરેલ છે. તેતી થા થી આઠ વથ ધ વરેના બળકને થય છે. પથથીને ભેની કથવાનુ સાઘથપણે તેની ભેના થેકય જાય છે, પણ કશોથવસ થ સુધી ચલે છે. ક બળક જે નચિમતિતેપથથી ભેની કરે છે તેણે કોઘ શાયથીક કાથા દુર કથવા મટે ડોકટરને ખાવુ જોઈ .

૧૧૧૧૧ ૧૧૧૧૧૧ .

સ થિ વકિથેમં ઉઘાડી આંખે સુવાનો સમવેશ છે. આ નાના શશિ મં અને જુવાન બળકોમં સામન્ય છે. સ થિ વકિથે નુકશાનકાથક નથી પણ બળકો જે વચિતિ ઇ સ થિતિમં સુવે છે અથવા આંખો ઉઘાડી થખે છે તેને ચકિતિ સકો તમાસવા જોઈ ખાસ કથીને તેની જેની આવી વથ ત્યુક ચલુ થહે. તથ બળકના ચકિતિ સક સાથેવાતકથે. તે કદાર ક ઉઘના તજ અને બતવી શકો છો. તથ બળકને સાથી થીતેસુવા મટે ક સ વસ થનુ શાસ ત ંનાવો જેવુ કે :

- ક નશિ ચિતિસુવાનો સમ્ય અને ઉઠવાનો સમ્ય અનુસથે, ઝોકા ખાવાના સમ્યની સાથે
- નચિમતિથવાનો સમ્ય અને ખોથકનો સમ્યનુ પાલન કથે.
- સુવાના ષડાને શાંત હુંફાળો અને સુવા મટે પ થેત સાહીતકથે બનાવો.
- પથથી ફક તસુવા મટે વાપથે - નહી કે ઘથના કમ કથવા, થવા અથવા ટીવી જોવા.
- પેટના esophageal ની ટનો પ થન ન છે. (esophageal નો વકિથ) અથવા પથથીને ભેની કથી, થત્તા સુવાના સમ્ય પહેલા છો ખોથક લેવો અને છુ પાણી પીવુ.