

ಸುಖವಾದ ನಿರ್ದೇಶನ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ. ನಿರ್ದೇಶನ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯ.

ಪಚನದಂತೆ ನಿರ್ದೇಶನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ದಿನಚರಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ.

'ಯಾಕೋ ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿರ್ದೇಶನ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ', 'ನಿರ್ದೇಶನ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ದೇಶನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ'. 'ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಕಷ್ಟ, ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕಷ್ಟ: ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾತ್ರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದು', 'ನಿರ್ದೇಶನ ಬಂದು ಕೆಲಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ', ಬೆಳಕು ಹರಿದ ಮೇಲೆ, ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತೂಕಡಿಕೆ, ನಿರ್ದೇಶನ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ'. 'ನಿರ್ದೇಶನ ಇಲ್ಲದೆ ಆಲ್ಯೋಹಾಲ್ ದಾಸನಾಗಿದ್ದೇನೆ', 'ನಿರ್ದೇಶನ ಬಂದೇ ಇದ್ದುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ....' ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿರ್ದೇಶನತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ದೂರುಗಳ ಚಿತ್ರಣ.

ನಿರ್ದೇಶನತೆ, ಅತಿ ನಿರ್ದೇಶನ, ನಿರ್ದೇಶನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಕಿರುಚುವುದು, ದುಃಸ್ವಪ್ನ, ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ದೇಶನ ಬಾರದು ಎಂದು

ಧರ್ಮಪಾನ - ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ, ಹಗಲು ನಿರ್ದೇಶನವು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ನಿರ್ದೇಶನ ತಡೆಯಲು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು... ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿರ್ದೇಶನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ನಿರ್ದೇಶನ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದಿದೆ. ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ, ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಎದೆಗೂಡಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟಿನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ, ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ನಿರ್ದೇಶನವು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿರ್ದೇಶನ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು ಅಂತೆಯೇ ಆಸ್ತಮಾ, ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಬಾಧೆ ಇದ್ದವರೂ ನಿರ್ದೇಶನತೆ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ನಿರಾಯಾಸೇನ ಮರಣಮ್'; ವಿನಾ ದೈನ್ಯೇನ ಜೀವನಮ್' ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ಈ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ: ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಮುಗಿದಾಗ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಸಾಯುವಾಗ ಎಂದೂ ದೈನ್ಯತೆಯ ಪಾಡು ಪಡಲಾರನು. ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಿರ್ದೇಶನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯ

ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾವು ಕೂಡ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' ((WHO) ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನಿರ್ದೇಶನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ನಿರ್ದೇಶನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲೊಂದು ನಿರ್ದೇಶನೇಂದ್ರ!

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶನೇಂದ್ರ ಎಂಬುದು ಮೆದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನರವಾಹಕಗಳು ಈ ನಿರ್ದೇಶನೇಂದ್ರವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ; ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದೇಶನ ಮುಖ್ಯ ಅನುಕೂಲ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಿರಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ದಣಿದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ದೇಶನದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ, ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದೇಶನತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾಪ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶನತೆಯನ್ನು ಅಲ್ಪ



ಸ್ವೀಪ್ ವೆಲ್!