

ಕಾಲದ್ದು, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾದರೆ ಅದು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

### ಅತಿನಿದ್ರೆಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ

'ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ ಅತಿನಿದ್ರೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ 'ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ವೆಪಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಯಲ್ಲಿ ಪಲ್ಮನಾಲಜಿಸ್ಟ್ (ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞ) ಮತ್ತು ಸ್ಲೀಪ್ ಸ್ಟಡೀಸ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ ಉಡುಪ್. 'ದಿನವಿಡೀ ಓಡಾಡಿ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸುಸ್ತು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹ ಕೆಲವು ಸ್ವಿಲ್ಡ್ ತಗೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ವಿರಮಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಮೆಲಟಾನಿನ್' ಎಂಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೂಡ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

## ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ನೀಲಾಂಬರಿ ರಾಗ ಕೇಳಿ!

ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಕೆಲವೊಂದು ರಾಗಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀಲಾಂಬರಿ, ಭಾಗೇಶ್ವರಿ, ಕಾಫಿ, ಕಮಾಚ್, ಅಭೋಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬಳಸುವ ಪ್ರಮುಖ ರಾಗಗಳು.

ನೀಲಾಂಬರಿ ಜತೆಗೆ ಕಲ್ಯಾಣಿ ರಾಗಕ್ಕೆ ಕೂಡ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಚೆನ್ನೈಯ ಅಪೋಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ 'ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಥೆರಪಿ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ರಾಗ ಭಾಗೇಶ್ವರಿ, ಕಾಫಿ, ಕಮಾಚ್ ರಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

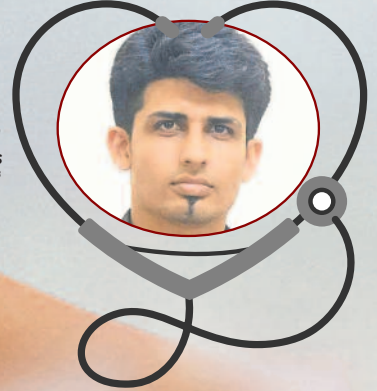
ರಾಗಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಲಾಲಿ ಹಾಡು ಕೇಳಿದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಣೆ, ಭಕ್ತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ರಸ ಸೂಸುವ ಈ ರಾಗಗಳು ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕೊಳಲ ನಾದವೂ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

ರಾಗಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಾಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾದ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವೂ ಇದೆ. ತಾನ್‌ಸೇನ್ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ದೀಪ್ ರಾಗ, ಬೈಜೂಬಾವು ರಾಗ ಬಳಸಿ ನಿದ್ರೆಯ ಜತೆಗೆ ತಲೆನೋವು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನಂತೆ. ಜಹಾಂಗೀರ್ ಒಮ್ಮೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದಾಗ ತಂಬೂರಿ ಶ್ರುತಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ನಾದದಿಂದ ಮಂಪರು ಬಂದು ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಆಯಿತು. ಆಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗೆಲ್ಲ ಜಹಾಂಗೀರ್ ತಂಬೂರಿ ನಾದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ.



'ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ ಅತಿನಿದ್ರೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ'

-ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ ಉಡುಪ್,  
ಸ್ಲೀಪ್ ಸ್ಟಡೀಸ್



### ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ...

- ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕು.
- ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು.
- ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನೀರು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ

- ಎಚ್ಚರವಾಗಬಹುದು.
- ಮಲಗುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು.
- ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟೀವಿ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.
- ಹಾಸಿಗೆ, ನಿದ್ರಾ ಕೋಣೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ, ಬೆಳಕು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಪುಸ್ತಕ ಓದಬಹುದು.