

'ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ, 'ನಾನ್ ರ್ಯಾಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್' (NREM) ಎಂಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ 90ರಿಂದ 120 ನಿಮಿಷ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರವಾಗಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ನಾಲ್ಕನೇ ಭಾಗವಾದ ನಂತರ 'ರ್ಯಾಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್' (REM) ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ವೇಗವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ರ್ಯಾಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್' ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ ಇದು. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ದೇಹ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಲಿಸಿಸ್ ಸ್ಪೇಟ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವುದು, ಕಿರುಚಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಮನೆಯ ಮುಂತಾದವು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ.

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚು

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು, ಬೇಗನೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕನಸು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸು ಬಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ನಗುವುದು, ಋಷಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಮೇಲೂ ಅದನ್ನು ಅದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ಆನಂದಪಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೆ ಭಯಪಡುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಎಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು?

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಸ್' ಸಂಸ್ಥೆ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ.

- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 16 ಗಂಟೆ
- 1-2 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 11ರಿಂದ 14 ಗಂಟೆ
- 3-5 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 10ರಿಂದ 13 ಗಂಟೆ
- 6-12 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 9ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆ
- 13-18 ವರ್ಷದ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ 8ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆ
- 20ರಿಂದ 22 ವರ್ಷದ ಆಸುಪಾಸಿನವರಿಗೆ 7ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ
- ವಯಸ್ಸರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ನಿದ್ರೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಲ್ಲೇ?



ಸ್ವೀಪ್ ವೆಲ್!