

ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನಿರ್ದಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಾರದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಂತಾದವು ಕೂಡ ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಏನಿದು ಸ್ಲೀಪ್ ಟೆಸ್ಟ್?

ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದೇ ಇದ್ದು, ಪದೇ ಪದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿರ್ದ್ರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನುರಿತ ಸ್ಲೀಪ್ ಸ್ಟಡಿಯಲ್ಸ್ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಾಡುವರು. ಸ್ಲೀಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

1. ಪಾಲಿ ಸೋನೋಗ್ರಫಿ.
2. ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಲೀಡ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.
3. ಗಂಟಲು, ಹೃದಯಬಡಿತ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ.
4. Continuous Positive Airway Pressure ಎಂಬ ಉಪಕರಣದ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿನಿದ್ರೆಯೂ ಹಾನಿಕರ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವಂತೆ, ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ದ್ರೆಯೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಇಡೀ ದಿನ ಮಲಗುವುದು, ಊಟ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೆಂದು ಮಲಗಿ ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು... ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ದ್ರೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬರಬಹುದು.

ಅತಿ ನಿರ್ದ್ರೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮರೆವು (ಅಲ್ಟಿಮರ್) ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ 'ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲಗುವ ಸಮಯ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿರ್ದ್ರೆ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಮಲಗಬೇಕು. ದೇಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೆನ್ಸ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 11 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿ,



ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯ

ಹೆಸುವು, ನೀರಡಿಕೆಯಂತೆ ನಿರ್ದ್ರೆಯೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸರಾಸರಿ ಆರೇಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ಬೇಗ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ತಡರಾತ್ರಿಗೆ ನಿರ್ದ್ರೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಜಾನೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೊರಟರೆ ಕೆಲವರು ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡಲೂ ಬೇಕು ಶ್ರದ್ಧೆ!

ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬಿದ್ದು ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದೂ ಇದೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಿರ್ದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕನಸುಗಳು ನಿರ್ದ್ರೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಕನಸುಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಾವನೆಗಳು, ಯೋಚನೆಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಭಯಾನಕ ಕನಸುಗಳು ಯಾವುದೋ ಆತಂಕ, ಭಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಅಷ್ಟೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ, ಮಿತ ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು ಅಗತ್ಯ.

-ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಬೆಂಗಳೂರು

