

ಜೀವನ ಶಿಸ್ತು, ಶುಚಿತ್ವ ಸುಖನಿದ್ದೆಗೆ ಸಹಾಯಕ

ಇಡೀ ಜಗದ ನಿರ್ದ ಕೆಡಿಸಿರುವ ಮಹಾಮಾರಿ ಕೊರೊನಾ ಜನರ ನಿರ್ದಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಈ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೊರೊನಾ ಪೀಡಿತರನ್ನು ನಿರ್ದೆಗೆಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳುಮಾಡಿದೆ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ನೇರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಿರ್ದಾಹೀನತೆ, ಬಿರುಕು ನಿರ್ದ, ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು, ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕಾಲು ಅದುರುವಿಕೆ, ಕನವರಿಕೆ, ಬೆಳಗಿನ ತೊಕಡಿಕೆ ಇವುಗಳು ಉಂಟಾದರೆ, ಕೊರೊನಾದ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಒಂಟಿತನ, ಅತಿ ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉಲ್ಬಣ ಉಂಟಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರ ನಿರ್ದ ಕೆಡಿಸಿದೆ.

ನಿರ್ದೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು, ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಪಟ್ಟಣವಾಸಿಗಳನ್ನು, ಸಮಾಜದ ಅಶಕ್ತರನ್ನು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊರೊನಾ ಬಗೆಗಿನ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುವವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ, ಚೀನಾ, ಯೂರೋಪ್ ಇಟಲಿ, ಕೊಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೂ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೊರಗೆಡಹಿವೆ.

ನಿರ್ದೆ ಬಾರದೇ ಇದ್ದಾಗ ನಿರ್ದಾಹೀನರು ಹೈರಾಣಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹತಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಾಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಶುರುವಾಗಿ ಅದು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಚಟವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿರ್ದೆಗೆ ಜಾರಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿರ್ದಾ ಶುಚಿತ್ವದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ನಿರ್ದಾ ಶುಚಿತ್ವದ ಸಲಹೆಗಳು

- ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೇ, ನಿಯಮಿತ ನಿರ್ದೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಆ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿ, ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೇ ನಿರ್ದೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಜಾರಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿರ್ದೆ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



- ಮಲಗಲು ಹೋಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರವೂ ನಿರ್ದೆ ಸುಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಮಂಚದಲ್ಲೇ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಾ ಟೀವಿ, ಫೋನ್ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯದಿರಿ. ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗೆ ತೆರಳಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ನಿರ್ದೆ ಆವರಿಸಲು ಶುರುವಾದಾಗಲಷ್ಟೇ ಮಂಚಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ನಿರ್ದಿಸಿ.

- ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ. ಇಲ್ಲಿ ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ತಿನ್ನುವುದು, ಟೀವಿ ನೋಡುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ.

- ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಮಿತಿ ಇರಲಿ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಋಣಾತ್ಮಕ ಘಟನೆ / ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಡೆ ನಿರ್ದೆಯೂ ಬಾರದು.

- ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಮೌನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ. ಕೋಣೆ ತಂಪಾಗಿಯೂ, ನಿಶಬ್ದವಾಗಿಯೂ, ಕತ್ತಲಾಗಿಯೂ ಇರಲಿ. ಹಾಸಿಗೆ ಹದ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದು, ಶುಚಿಯಾಗಿರಲಿ.

- ನಿರ್ದೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆತಂಕ, ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಂಡು ನಿರ್ದೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾಳುಗಡವದಿರಿ. ಗಡಿಯಾರ ನೋಡದೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವತ್ತ ಚಿತ್ತಹರಿಸಿ.

- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಯಾರಿ ಸರಿ ಇರಲಿ. ಬಿಸಿನೀರ ಸ್ನಾನ, ಪ್ರಚೋದಕವಲ್ಲದ ಓದು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಲಘು ಸಂಗೀತ, ನಿರ್ದಾಯೋಗದಂಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

- ಇದಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ನಿರ್ದೆ ಬಾರದೆ ಇದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

-ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್
ಮನೋವೈದ್ಯ ಮಂಗಳೂರು

ನೀವು ವೇಳೆ!

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮಲಗುವ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಮದ್ಯಪಾನವಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪುರಾತನ ಗ್ರೀಕ್ ದಾರ್ಶನಿಕ ಹಿಪೊಕ್ರಟಿಸ್ 'All diseases begins in the gut' ಎಂದು ಸುಮಾರು 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಖರತೆ ಇರುವ ದೀಪ ನೋಡಬಾರದು. ಇದು ಮೆಲಟಾನಿನ್ ಎಂಬ ನಿರ್ದೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಟೆಸ್ಲೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಬಹುದು. ಜಗಳ, ದ್ವೇಷ, ಚರ್ಚೆ, ವಾಗ್ವಾದ ಬೇಡ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.



ಅಮ್ಮನ
ಮಡಿಲು
ಸುಖನಿದ್ದೆಗೆ
ಅನ್ವರ್ಥಕ