



**ಲ**ದು ಭಾನುವಾರದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ 11 ಗಂಟೆ. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಮಗ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

'ಅಯ್ಯೋ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಿ ಬಿಡಿ. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಕ್ಲೇ ಏಕೋನು, ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಆಫೀಸ್ ಕೆಲ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ರಾತ್ರಿ 11 ಕ್ಲೆ. ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಕಣ್ಣುಂಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ' ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನವಳ ವಾದ.

ಈ ಅಜ್ಜಿಗೆ 85 ವರ್ಷ. ಇವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಜೊಂಪು, ರಾತ್ರಿ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ. 'ವಯಸ್ಸಾಯ್ತು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಿ ಬಿಡಿ' ಎಂಬುದು ಮನೆಯವರ ಅಂಬೋಣ.

ರವಿವಾರ ರಜೆ. ಆ ದಿನ ತಡವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದೇಳುವುದು. ನಡುರಾತ್ರಿವರೆಗೂ ಟಿವಿ, ಸಿನೆಮಾ, ಸ್ಟೇಟ್‌ರೆಂದು ಎಚ್ಚರ ಇರುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಸಕ್ತಿ. 'ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋದರೆ ಬುದ್ಧಿಗೇ ಓಡೊಲ್ಲ. ಬರೀ ಸುಸ್ತು' ಎಂಬ ಕೊರಗು ಈಗಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಹೀಗೆ ವಿರಾಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಇವತ್ತಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಕರ್ಪೂರ್ ಹಾಕಿದಂತೆ ಬೀದಿಗಳು ಬಿಕ್ಕೋ ಬಿಕ್ಕೋ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಅವತ್ತು ವಾರದ ರಜೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಇದೆಯೇ? ಅಥವಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ಹೆಚ್ಚಿ?

'ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ' ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಇದು ಜೀವನದ ಸೋಪಾನವೂ ಹೌದು. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ, ಮದುಳಿನ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ಅಪಾಯಗಳು ಸಹಜ.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಅತಿ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ? ಈ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇರುವಾಗ ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಯದ್ದು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು 'ಅತಿ ನಿದ್ರೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿ, ನಿದ್ರೆ ಹೊಡೆಯುವುದೂ ಈ ಅತಿನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಯೇ.

### ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ?

ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಅವನ ದೇಹತೂಕ, ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಈ ಅವಧಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ಡಾ. ಎರಿಕ್ ಓಲಸರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಮನುಷ್ಯನ ಸರಾಸರಿ ನಿದ್ರಾ ಅವಧಿ ಹೀಗಿದೆ:

ನವ ಶಿಶು (ಮೊದಲಿನ 28 ದಿನ)- 14 ರಿಂದ 18 ಗಂಟೆ  
ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು- ಸತತವಾಗಿ 10 ಗಂಟೆ, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 4 ಗಂಟೆಯ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ನಿದ್ರೆ

- 2 ವರ್ಷಕ್ಕೆ - 11 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆ
  - 3 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷ - 10 ರಿಂದ 13 ಗಂಟೆ
  - 14 ರಿಂದ 17 ವರ್ಷ - 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆ
  - ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿಗೆ - 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ
- ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶೇಕಡಾ 20 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ



ಹದಿಹರೆಯದ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಗರೀಕರಣದ ಭರದಿಂದ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಯುವಜನರು ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೇಳಲು ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು ಮಾಮೂಲಿ. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೇಳುವುದು ಎಂದರೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದರೂ ದೇಹ ಭಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡೋಣ ಎನ್ನುವ ಭಾವ. ಆದರೆ ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಎದ್ದು ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿದರೆ, 'ಅಯ್ಯೋ ಕಚೇರಿಗೆ ತಡವಾಯಿತು' ಎಂಬ ಧಾವಂತ. ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ ಮುಗಿಸಿ ಧಾವಂತದ ಓಟ. ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು, ಕಣ್ಣು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೂ ಎದ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುವುದು, ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು, ಅವರಿವರ ಜತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು! ಒಟ್ಟಾರೆ ಅತಿನಿದ್ರೆಯ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಹಗಲಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆ ಹೀಗೆ ಹಗಲಲ್ಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ರೇಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ತಾಳ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತಂಕ, ಅತಿಯಾದ ಸಿಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ.

### ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಏಳು- ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕಲ್ಲ? ಒಮ್ಮೆ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುವುದು ಏಕೆ? ಅತಿನಿದ್ರೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು: