



## ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದದ ಅಲಾರಾಂ

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಗಂಟೆ (ಅಲಾರಾಂ)ಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಬ್ದ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಎದ್ದೇಳುವುದರಿಂದ, ತಕ್ಷಣ ಮರುನಿದ್ರೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೈಗೆಟಕುವಂತೆ ಅಲಾರಾಂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಲಾರಾಂ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಅಧಿಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಲಾರಾಂನ ಲಘು ನಿದ್ರೆ (ಸ್ಲೂಜ್) ಗುಂಡಿ ಬಳಸಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸ್ಲೂಜ್ ಗುಂಡಿ ಇಲ್ಲದ ಅಲಾರಾಂ ಬಳಸಿರಿ.

ಈಗ light- wake up (ಬೆಳಕು - ಶಬ್ದದ) ಅಲಾರಾಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲಾರಾಂ ಸಮಯದ ಮುಂಚಿನ 90 ಸೆಕೆಂಡು, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ದಾಗಿ ಬೆಳಕು ಮೂಡುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲಾರಾಂ ಗಂಟೆ ಶಬ್ದವೂ ಕೇಳುತ್ತದೆ.



**ಸ್ವಯಂ ಆಯ್ಕೆ:** ಇದು ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂದರೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವ ನಿಯಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ನಡುರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೆಲಸದ ವೇಗ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. '10 ಗಂಟೆಗೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಒರಗಿದ ಬಳಿಕ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇವರು ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರದ್ದು ವಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಹೇಗೆ ನಿಗದಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಶನಿವಾರ ಮತ್ತು ಭಾನುವಾರ ಇರುವುದೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಭಾನುವಾರ ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದು, ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಮತ್ತೆ ಸೋಫಾದಲ್ಲೋ, ಆರಾಮಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲೋ ಒರಗಿ ಟಿವಿ ಹಚ್ಚಿ ಅಲ್ಲೇ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವವರು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ಗದವರು ವಾರದ ಉಳಿದ ಆರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ.

**ಸ್ಲಿಪ್ ಆಪ್ತಿಯಾ:** ಇದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧ್ಯೆ ವಯಸ್ಸು ಪುರುಷರ ಕಾಯಿಲೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇವರ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ಮಲಗುವುದು ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಗಲಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದು. ಎಲ್ಲೋ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೇ ಒಂದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನಿದ್ರೆ! ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಹಾಗೆಂದು ಇದು ಇವರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವ ಗಿರಾಕಿಗಳು ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅಲ್ಲೇ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಗಿರಾಕಿಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಪ್ಪಳವಾದರೂ ಸಾಕು, ಇವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಅವರು ಆಗ ಚುರುಕಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

**ಓಡಿ ಕಾಯಿಲೆ:** ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ 'ಡಯಾಲಿಸಿಸ್' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತಿನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೈಟೊಕ್ಯಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಹೆಚ್ಚಳ.

**ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ:** ಖಿನ್ನತೆ, ಆಂತರಿಕ, ದ್ವಿಮುಖಿ ಸ್ವಭಾವ (ಬೈ ಪೋಲಾರ್) ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿ, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಕಾರಣಗಳು: ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೆರೆ ರೋಗ,

