



ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಸದೂತಗಳ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಾಯ್ನದ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.

ದುರ್ಬಲ ಮೆದುಳು: ದಿನಕ್ಕೆ 7 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 9 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ, ಆಲಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಊತ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಅತಿ ನಿದ್ರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯ ವಿವರ, ವಯಸ್ಸು, ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಲುವ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಳಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯನ್, ಪಾಲಿಸೋಮೈಗ್ರಾಫಿ, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಲಿಪ್ ಲೆಟೆನ್ಸಿ ಟೆಸ್ಟ್, ಇ.ಇ.ಜಿ. ಮುಂತಾದ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ನಿದ್ರೆಗೆ ಖಚಿತ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ. ಈ ಅತಿನಿದ್ರೆಯ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಾರಿಯೆಂದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತದಾಯಕ, ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮರುದಿನದ ಕ್ರಿಯೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ತೇಜನ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅತಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಕೆಲವು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು:

ನಿದ್ರೆಯ ಶಿಸ್ತು: ನಿತ್ಯ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗೂ ಎದ್ದೇಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ರಾತ್ರಿ 11ಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6-7 ಗಂಟೆಗೆ ಎಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಾರಾಂತ್ಯ ಮತ್ತು ರಜೆಯ ದಿನಗಳಂದೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಯಾವುದೋ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆಂದು, ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲೆಂದು, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಔತಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೆಂದು- ಹೀಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೆರಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ಔತಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ ಏಳು ಗಂಟೆಗೇ ತೆರಳಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಗ ಎದ್ದುಬಿಡಿ. ಸಿನಿಮಾದ ಸಮಯ ಕೂಡಾ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ದೃಢಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವೇಳೆ ತಪ್ಪಿಸಿ, ನಿತ್ಯ ಒಂದೊಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರಿಸುವ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಋಷಿ ಬಂದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎದ್ದೇಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರಾ ಅಶಿಸ್ತು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾ ಅಶಿಸ್ತನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರದ ಅವಧಿಯಾದರೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಡಬಾರದು.

ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ: ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಳವಾಗಿರಲಿ, ಇದನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಸೋಫಾದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು; ಅಥವಾ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಅಥವಾ ಜಗುಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಬೇಡ. ನಿದ್ರೆ

