



ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡ ಕಂಡ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

**ಬಿಸಿ ಹಾಲು:** ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿನ 'ಅಮನೋ ಆಮ್ಲ' ನಿದ್ರಾಜನಕ. ಆದರೆ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ ಗಳ ಕಥೆ ಬೇರೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

**ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಬಳಕೆ:** ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಐ-ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮಲಗುವ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕಿರಣಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಮೆಲಾಟೊನಿನ್ ಎಂಬ ನಿದ್ರಾ ಪೂರಕ ರಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು 12 ಗಂಟೆಗೂ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆಯ ಅಪಾಯವಿದೆ.

**ಕೋಳಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ:** ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಜೊಂಪು ಸಂಜೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೇಡ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 30 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

★ ಮದ್ಯಪಾನದ ನಶೆ ಬೇಗ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಡುವೆ ಎಚ್ಚರವಾದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

★ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗೆಲ್ಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿರಿ. ಬೆಳಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಕಚೇರಿಯ ಒತ್ತಡ, ಜಂಜಡಗಳನ್ನು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲಿಯೆ ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ದೈವ, ಅಸೂಯೆ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಬೇಡ. ಟೆನ್ಷನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದನ್ನೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿ, ಅತಿನಿದ್ರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಳಿದುಕೊಂಡು, ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅತಿನಿದ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳೂ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿನಿದ್ರೆ ಅಪರೂಪ, ಆದರೆ ಸ್ಲೀಪ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 6 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ನಿದ್ರೆಯ ಸಂಭವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 4ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾಂಸಖಂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದೋಷ ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರಾ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅವರು 8 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ ಅಪಾಯವೇನಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿಡಿ. ಶಾಲೆಗಳಂತಹ ಅನನುಕೂಲ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸದಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮಗು ಸರಾಸರಿ ನಿದ್ರಾ ಅವಧಿಗಿಂತ 2-3 ಗಂಟೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 6 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕವೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ರೆ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಮಗು ನಡೆಯುವಾಗ, ಆಟವಾಡುವಾಗ, ತಿನ್ನುವಾಗ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರೆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಈ ಕುರಿತು ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ.

(ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್: 944857 93900)