ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ರೂಪಿಸಿದ 'ಕುರೋಫಿ' ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ 2016ರ ಸಮೀಕ್ಷೆ. ಮಾ.18ರ ವಿಶ್ವ ನಿದ್ರಾದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 20.3ರಷ್ಟು ಜನ ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಅನುಮಾನಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಹಜ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರಾ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಎಂದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್‌ಜೋಡಯಜೆಪೀನ್– (benzodiazepenes) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Sedative–– hypnotics – ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ. ಆದರೆ ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಾಡಿದ ಕ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದು.

1930ರ ಸುಮಾರಿಗೆ 'ಮನಸ್ಸು ಬದಲಿಸುವ' – (mood altering) ಔಷಧಿಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. 18ನೇ ಶತಮಾನದ 'ವಂಡರ್ ಡ್ರಗ್' ಅಫೀಮ್‌ನ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ 'ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್' ಗಳನ್ನು ಅವು ಚಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 'ಬಾರ್ಬಿಚುರೇಟ್ಸ್'ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇವುಗಳೂ 'ಚಟ'ವಾಗುವ ಅಪಾಯ ತಲೆದೋರಿತು. ಜೊತೆಗೇ ಅವು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

1954ರಲ್ಲಿ, ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಲಿಯೋ ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಬಿಳಿ ಹರಳುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ. ತಯಾರಿಸಿ, ಮರೆತು ಹಾಗೇ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಇಟ್ಟುಬಿಟ್ಟ. ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಆತನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ 'ಇದನ್ನು ಎಸೆಯಲೇ?' ಎಂದು ಸ್ಟರ್ನ್‌ಬ್ಯಾಕ್‌ನನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಆತ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿ, ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬೆನ್‌ಜೋಡಯಜೆಪೀನ್–ಕ್ಲೋರ್ ಡಯಜೆಪಾಕ್ಸೈಡ್ ಜನ್ಮ ತಾಳಿತು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂತು. ಅದರ ಹಿಂದೆ 'ತಮ್ಮ – ತಂಗಿಯರು' ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರು, ಈವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 39 ರೀತಿಯ ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆಲ್‌ಪ್ರಜೋಲಮ್, ಡಯಜೆಪಾಮ್, ಕ್ಲೋರ್‌ಡಯಜೆಪಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರಜೆಪಾಮ್, ಕ್ಲೋನಾಜೆಪಾಮ್, ಟೆಮಜೆಪಾಮ್ ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಅತಿ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ, ಆ ಮೇಲೆ ಕುಖ್ಯಾತಿಗೆ ಒಳಗಾದದ್ದು 'ಡಯಜೆಪಾಮ್' ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ. 1963 ರಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಂದ ಇದು ಬಹು ಬೇಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ 'ಎಕ್ಸಿಕ್ಯುಟಿವ್ ಎಕ್ಸೆಡ್ರಿನ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ಜ್ಯಾಕಲೀನ್ ಸೂಸಾನ್ ತನ್ನ 1966ರ ಕಾದಂಬರಿ 'ವ್ಯಾಲಿ ಆಫ್ ಡಾಲ್ಸ್' ನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಕ್ರೂರತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಹುಡುಗಿಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ 'ಡಾಲ್ಸ್' (ಗೊಂಬೆಗಳು) ಎಂದು ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕರೆದಳು. ಕರಕರೆಯ ಗಂಡ, ಹಠ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು 'ಅಮ್ಮನ ಪುಟಾಣಿ ಸಹಾಯಕ' (mother's little helper) ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ದಿನ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು! ಸಿನಿಮಾ ನಟರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಹೀಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮಾಮೂಲಾಗಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು