



ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತಗಳ ಬಗೆಗಾಗಲೀ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಏಕೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಲೀ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸುಮಾರು 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4-5

'ನಿದ್ರಾಚಕ್ರ'ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ 'ನಿದ್ರಾ ಚಕ್ರ'ದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಹಂತ- ನಿದ್ರೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಹಂತ. ಕಣ್ಣುಗಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. 'ಬೋರು' ಹೊಡೆಸುವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೂಕಡಿಸುವುದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವುದು ಇದೇ ಹಂತ!

ಎರಡನೆಯದ್ದು ಹಗುರ ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತ. ಮುಂದೆ ಬರುವ ಕನಸುಗಳಿಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮಲಗಿ ಸುಮಾರು 15-30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಇದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಇದಾದ ನಂತರ ಬರುವುದು REM Rapid eye movement ಎಂಬ ಶೀಘ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲನೆಯ ಹಂತ. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ತುಂಬಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ. ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಹೃದಯ-, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಲ್ಲಕ್ಕೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಈ 'ರಮ್' ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ತಾನು ದಿನವಿಡೀ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ, ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯ-, ಯಾವುದು ಅನಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುವುದು ಇದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ. ಇದಾದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆಯ NREM 3 ಮತ್ತು 4ನೇ ಹಂತಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತಗಳು ನಿಧಾನ ಅಲೆಯ, ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ -ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ ಪುನಶ್ಚೇತನ ನೀಡುವುದು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಆರಂಭವಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ಬೇರೆಯವರು 'ಇವರು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದರೂ, ಸ್ವತಃ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ಇರಬೇಕಾದ 'ತಾಜಾತನ' ಇರದಿರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಲಗಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗದಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ 'ನಿದ್ರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ' ಎಂದು ಕೇಳಲು ಕಾರಣಗಳೇ. ಇವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೆ ಮಾತ್ರ ಬಹುಜನ ಭಾವಿಸಿದರೂ, ಕೇವಲ 10% ಜನರು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ - Primary insomnia ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ 90% ಜನರಿಗೆ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವಿವಿಧ ತರಹದ ನೋವುಗಳು - ಇವುಗಳ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವುದು "ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ" ಎಂದೇ !

ನಮಗೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, - ಕ್ರಾಪ್ ಡಯೆಟ್, ಕ್ರಾಪ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಂತೆ ನಿದ್ರೆಯೂ ನಮಗೆ 'ತಕ್ಷಣ' ಬರಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲನಾಗಲೀ, ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲದಿನಗಳು ಕಾಯುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಾಗಲೀ ನಮಗೆ ರುಚಿಸದ ಸಂಗತಿಗಳು. ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಅಪಾಯವಾದ ದಾರಿಯನ್ನು, ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಅರಸಿ ಹೋಗಿ 'ಮೆಡಿಕಲ್' ನಲ್ಲಿ 'ಮಾತ್ರೆ' ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ ಎನಿಸುವ ಕಾನೂನಿನ ಬಗೆಗಿನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಮೆಡಿಕಲ್ ಷಾಪಿನವರು 'ಆಲ್‌ಪ್ರೊಜೋಲಮ್' ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ! ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ಪೇಚಾಡಿದಾಗ 'ಹತ್ತೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೊಡ್ತೀನಿ, ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪಾಠವನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್- ಜಾಸ್ತಿ ಡೋಸ್!

'ಡಾಕ್ಟರ್ 100 ಎಂ.ಜಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಡೋಸ್ ಅಲ್ಲ? ಅರ್ಧ ಕೊಟ್ಟಿಡಿ, ಸಾಕಾಗುತ್ತೆ ಎನಿಸುತ್ತೆ'- ಇದು ರೋಗಿಗಳ, ಅವರ ಕಡೆಯವರ ಮಾಮೂಲು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಾತ್ರೆ - ಔಷಧಿಗಳ 'ಡೋಸ್' - ಪ್ರಮಾಣ ಆಯಾ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, 01 ರಿಂದ 2000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಡೋಸ್' 1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಆದರೆ, ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಅದು 2000 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು! ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಲಿಂಗ, ತೂಕ, ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆ, ಇರಬಹುದಾದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಆತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ ವೈದ್ಯನಾದವನು 'ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಇಂತಿಷ್ಟು' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥದ್ದೇ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆಲ್‌ಪ್ರೊಜೋಲಮ್ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಗುಳಿಗೆ 0.25 ಅಥವಾ 0.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಜನ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ 'ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಏನೂ ಪರಿವಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಅವರ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ ಅದು 2.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಷ್ಟೇ! ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಅದು 'ತೀವ್ರ ವ್ಯಸನ' ಮತ್ತು 'ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿ'!

ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಲೀ, ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದವರಾಗಲೀ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇಂತಿಷ್ಟು ದಿನ, ಇಂತಿಷ್ಟು ಡೋಸ್ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿದ್ದಾಗ, ಆ ಅವಧಿ ಮುಗಿದಾಕ್ಷಣ ಮರಳಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಕೇಳಬೇಕು. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು 'ಔಷಧಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಹಿಯಾದರೂ ನುಂಗುವಂತೆ' ಪಾಲಿಸಬೇಕು.