



Z ಗುಳಿಗೆಗಳು

ನಿದ್ದೆ ಬರದ, ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ 'ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೆ ಸಾಕು' ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಹೇಳಲು ಸಮಯ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ

ನಿದ್ದೆ ಗುಳಿಗೆ ವ್ಯಸನ

ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯ

ಜೆಪೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಜಠರ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಅವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ 'ಲಿವರ್' ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು 'ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯಜೆಪೀನ್' ಗುಳಿಗೆಗಳು

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನ. ನಮ್ಮ ನೆನಪು, ಎಚ್ಚರ, ಸ್ವಾಯುಗಳ ಬಲ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಣಾಮ.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ನರವಾಹಕ'ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ನರಗಳಿಂದ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಒಂದು **inhibitory** - ತಗ್ಗಿಸುವ ನರವಾಹಕ - (ಗಾಮಾ ಅಮೈನೋ ಬ್ಯುಟಿರಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ಅಥವಾ **GABA**. ನಿದ್ದೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಈ 'ಗಾಬಾ' ನರವಾಹಕವನ್ನೇ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಧಾನಿಸುವುದು, ಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿರಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು 'ಗಾಬಾ' ದ

ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯಜೆಪೀನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯುಳ್ಳ ಆದರೆ ಅಂತಹದೇ 'ನಿದ್ದೆ' ಬರಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು 'Z' ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ 'ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯಜೆಪೀನ್'ಗಳಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ, ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಸನದ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳೂ ಸಹಜ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಲ್ಲ. ಬಹುದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ಉಪಯೋಗ ವ್ಯಸನವನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ಅದರೊಂದಿಗೇ ಕನಸುಗಳನ್ನು, - ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು ಇವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತರಲೂಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸದ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್ ವಿಮಾನಯಾನದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ. ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು 'ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯಜೆಪೀನ್' ಮಾತ್ರೆಗಳು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಕಥೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ! ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಸನದ ಹಾದಿ ಆರಂಭ. ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಗೆ ಆರಾಮದ ನಿದ್ದೆ

ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಮಾಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡು ಗುಳಿಗೆಗೆ 'ಡೋಸ್' ಏರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು

ಕ್ರಮೇಣ ಏರುತ್ತಾ 'ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಹಿಸುವಿಕೆ'

ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕೈ ನಡುಕ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇವು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳನ್ನು **withdrawal** (ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ಎಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಜನರಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಭಯ, ಅನುಮಾನ ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅಪಾಯದ ಅರಿವಿದ್ದೂ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು