



ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಸಮಯ, ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ, ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾದ 'ನಿದ್ರೆ'ಯೂ ದೂರವೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕುಡಿತ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಗಾಂಜಾ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ! ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ 'ನಿದ್ರೆ ಗುಳಿಗೆ' ಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅವಲಂಬನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ 'ನಿದ್ರೆ ಗುಳಿಗೆ'ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು

'ರೋಗಿ'ಗಳು, 'ವ್ಯಸನಿ'ಗಳು, ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಿಸಿ, ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಆದರೆ 'ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆ'ಗಳನ್ನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, 'ನಿದ್ರೆ' ಬಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುವ ಜನರಿಗೆ ಅದು ವ್ಯಸನವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ, ವ್ಯಸನ, ಯಾವ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ.

ಬಿಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ..

ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ನೀವು ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಸೇರಬೇಕೆಂದರೆ



ನೀವು ವ್ಯಸನಿಗಳೇ?

ನೀವು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ 2 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೌದೆಂದಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

- ▶ 4 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀವು 'ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯೆಜಿಪೀನ್' ಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ▶ ಅವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿದರೆ.
- ▶ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪಿಸಿದರೂ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಆತಂಕ, ಕಳವಳ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ.
- ▶ ಒತ್ತಡವಾದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು 'ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ' ಪಿಲ್ ನುಂಗಬೇಕಾದರೆ.
- ▶ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಈಗ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ.
- ▶ ಕುಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದರೆ.
- ▶ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ.
- ▶ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುವುದು, ಮರೆವು, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮಗಿದ್ದರೆ. ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆಗಳ ವ್ಯಸನ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ವ್ಯಸನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ.