



## ಕೋಲ್ಡ್ ಟರ್ಕಿ

‘ತಣ್ಣನೆಯ ಟರ್ಕಿ ಕೋಳಿ’ ಎಂಬ ಈ ಪದವನ್ನು ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆ, - ಹರಾಯಿನ್ ಮತ್ತಿತರ ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ‘ಮಾತ್ರೆ’ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಆಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಸನಿಗಳು ‘ಅಯ್ಯೋ ಬೇಡವ್ವಾ! ಇವತ್ತೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಿಡೋಣ’ ಎಂದು ಏಕೆಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆನ್ನಿ. ಹಾಗಾದಾಗ ಆಗುವುದೇ ‘ಕೋಲ್ಡ್ ಟರ್ಕಿ’ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಫಿಟ್ಸ್, ಮೂರ್ಛೆ, ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ತಣ್ಣನೆಯ ಮೈ ಇವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವೇ ಆಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧತೆ - ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ‘ಸಿದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಟರ್ಕಿ ಕೋಳಿಯ ಖಾದ್ಯ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಂತೆ’ ಅಥವಾ ‘ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯಿರದೆ ಮಾತನಾಡಿದಂತೆ!’

ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಒಳರೋಗಿಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಮರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಲಹೆ, ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವು ವ್ಯಸನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ.

ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಿಮಗಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳು, ಆತಂಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವಾಗಿಯೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಠಾತ್ತನೆ ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ವಿಫಲರಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅದು ಬಹು ಅಹಿತಕರವೂ ಎನಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆಂದು ಹೆದರಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅದನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸುಲಭ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ‘ಬಿಡುವುದು’ ಅಹಿತಕರವೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ‘ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆ’ಗಳು ವ್ಯಸನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ‘ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವುದಾಗಲೀ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರಿಸುವುದಾಗಲೀ’ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗುವ, ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮಿದುಳು, ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಆತಂಕವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಆಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ‘withdrawal’ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ. ಅವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅವು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತರಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಆಶ್ರೀಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ‘ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆ’ಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಚಿರನಿದ್ರೆಯ ವಶವಾಗಬೇಡಿ.

## ನಿದ್ರೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯಿರಿ

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯೆಜೋನ್‌ಗಳು ತರುವ ನಿದ್ರೆಗೂ, ನಮ್ಮ ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿದವಷ್ಟೆ. ಬೆನ್‌ಜೋಡಿಯೆಜೋನ್‌ಗಳು ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ REM ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ 3 ಮತ್ತು 4 ನೇ ಹಂತದ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬೇಗ ಬಂತೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಾಸವಾದರೂ, ಆತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಪುನಃಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು. ನಾವು ಸುಮಾರು 90 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದರೆ, 32 ವರ್ಷ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ! ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ! ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ‘ಬ್ಯುಸಿ’ ಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕನಸು ಕಾಣಲಾಗಲೀ, ನಿದ್ರೆಯ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲೀ ಪುರುಸೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ, ‘ತತ್ಕ್ಷಣ’ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ ‘ನಿದ್ರೆ ಗುಳಿಗೆ’ಗಳು. ಇದು, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ‘ವಾಕಿಂಗ್’ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ‘ಬೆಲ್ಟ್’ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತೇವೆಂಬ ಕನಸು ಕಂಡಂತೆ.

ನಿದ್ರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಗಾಳಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ದಾರಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಸುಖನಿದ್ರೆ, ಸುಖನಿದ್ರೆಯಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ. ನೆಮ್ಮದಿಯಿದ್ದಾಗ ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬಂದರೂ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದು.