

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವುದೇಕೆ?

ಮೋಹಕ ರಾತ್ರಿ. ಮೋಹದ ಮಡದಿಯೊಂದಿಗೆ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ತವಕ. ಸವಿ ನೆನಪಿನೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರೆಗಳಿಂದ ಪತಿಗೆ ಯಾರೋ ನಡೆದಾಡುವ ಸದ್ದಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕೆ! ಕಣ್ಣುಜ್ಜಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೆ ಇಂದಷ್ಟೇ ಸಪ್ತಪದಿ ತುಳಿದ ಪತ್ನಿ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತಲೆಯೊಳಗೆ ಅನುಮಾನದ ಹುಳು ಹೊಕ್ಕೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಸದ್ದಾಗದಂತೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದರೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಟು ಹೊರಟು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿದ್ದರೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತಕ್ಷಣ ಪತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಿತು ಇದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ನಡಿಗೆಯೆಂದು.

ಏನಿದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ನಡಿಗೆ? ಇದೊಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಡವಳಿಕೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎದ್ದು ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವರಿಗೆ. ಕಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೆರೆದಿದ್ದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಶೇ. 15 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, 4-12 ವರ್ಷ

ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಐದು ಹಂತಗಳಿವೆ ಗೊತ್ತೇ? ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕರ ಹಂತದವರೆಗಿನ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆಯಿರುವ ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತವೆಂದರೆ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಐದು ಹಂತಗಳ ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ 90-100 ನಿಮಿಷಗಳು. ನಂತರ ಈ ಚಕ್ರದ ಪುನರಾವರ್ತನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಚಕ್ರದ ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಚುಟುಕು ನಿದ್ರೆ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ನಡೆದು ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಆತಂಕ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಭೂಪರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇವುಗಳ ನೆನಪೇ ಇರದು. ಇದೇ ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆಯ ಕರಾಮತ್ತು.

ಇದು ಕೂಡಾ ಜೀನ್‌ಗಳ ಅವಾಂತರದ ಉತ್ಪನ್ನವೇ. ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅನುರೂಪದ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ನಿದ್ರಾ ಭಂಗ, ಎರ್ರಾಬಿರಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ- ಅಂದರೆ ಆಗಾಗ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಮಾಡುವುದು, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಪಾರ್ಟಿ ಎಂದು ಹೊರಗಿರುವುದು ಆಮೇಲೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ನಿದ್ರೆ ಹೊಡೆಯುವವರಿಗೆ ಈ ನಡಿಗೆ ಮಾಮೂಲು. ಜ್ವರ, ಒತ್ತಡ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಟಿಯಂ ಕೊರತೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಇವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

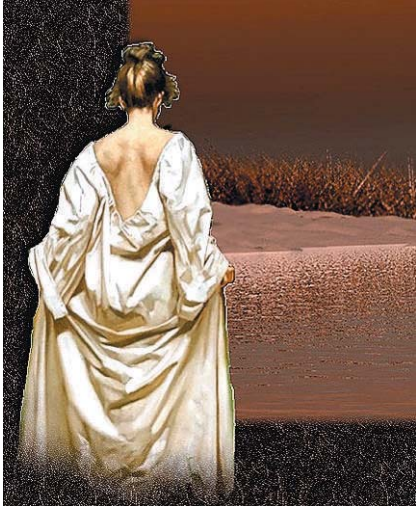
ನಿದ್ರೆ ಗುಳಿಗೆ, ಮನೋವೈಕಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಶಮನಮಾತ್ರೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡಾ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಮಲಗುವ ಭಯ, ಕತ್ತಲೆಯ ಭೀತಿ, ಕೋಪ.. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳೇ ಅಲ್ಲ.

ಈ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ. ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ಓಡಾಡುವುದು, ಭೀತಿಯಿಂದ ಓಡುವುದು, ಯಾರೋ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡುವುದು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಕೆಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದು. ಆದರೆ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಓಡಾಡುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ನಿಶಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದೆದ್ದು ಓಡಾಡುವವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ. ಏನೇನೋ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರಗಳು, ಇಲ್ಲವೆ ದಿವ್ಯ ಮೌನ. ಎಚ್ಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ವಾಪಸ್ಸು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬಂದು ಮುಗುಮ್ಮಾಗಿ ಮಲಗುವ ಮಂದಿ ಮನೆಮಂದಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ? ನಿದ್ರಾ ಕೊರತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾದರೆ ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆಯೂ ಬಂದ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇಂಥವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಯುಧ ಅಂದರೆ ಚೂರಿ, ಕತ್ತರಿ, ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ. ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿ ನೆಲ ಅಂತ್ಯನಿಲ್ಲದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಕೊಠಡಿ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಡಿ.



■ ಸವಿ