



ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?



ಸುಖನಿದ್ದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ. ಅದಷ್ಟು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ, ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಊಟ ಮಾಡಿ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ.

■ ಡಾ. ವಿನೋದ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ

‘ಸ್ವರ್’, ಇನ್ನು ಮೂರು ದಿನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಯಾಲಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅತ್ಯಂತ ಆಸೆ ನನಗೂ, ನನ್ನ ಪಾಲಕರಿಗೂ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ ಸರ್, ಕಳೆದ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಈ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ’ ನನ್ನ ಬಳಿ ಗಾಬರಿಯಿಂದ, ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ, ಧಾವಂತದಿಂದ ಬಂದ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಂಗಲಾಚಿದ.

40 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ, ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಹಲಬುತ್ತಿದ್ದಳು, ‘ಡಾಕ್ಟರ್, ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷದಿಂದ ನಿದ್ರೆ ನನಗೆ ಸ್ವಪ್ನವಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಮುಂಜಾವಿನ 3 ಅಥವಾ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಗಾಬರಿ, ಹೆದರಿಕೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಡವ ಡವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ನಿದ್ರಿಸಲಾರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?’

ಹೌದು, ನಿದ್ರೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ನಿಧಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅದೊಂದು ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವಿಶೇಷ ಸಂಪತ್ತು. ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಲ್ಲವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪುಣ್ಯವಂತ. ನಿರಾತಂಕದಿಂದ, ನಿರಾಳವಾಗಿ, ನಿರ್ಮಲ ಮನದಿಂದ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ ಮರುದಿನ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ!

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಈ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬರೀ ಓದು ಬರಹ ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ! ಒಬ್ಬ ನಿರಕ್ಷರಕುಕ್ಕಿಗೂ, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗೂ, ನಿರ್ಗತಿಕನಿಗೂ, ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಣ, ಮೇಧಾವಿಯಾದ ನಿಪುಣನಿಗೂ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಓಡಿಸಿ ಅವನ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡಬಲ್ಲದು! ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡಬಲ್ಲವು.

ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಿಗೆ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧನಿಗೆ, ದಿನಂಪ್ರತಿ 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಈಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ದಿನಂಪ್ರತಿ 16 ರಿಂದ

17 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಬಲ್ಲವು. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿ ಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಜನರಿಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 3 ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಅವರು ಮರುದಿನ ಎಂದಿನಂತೆ ಲವಲವಿಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ, ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಥವರು, ಯೋಗಿಗಳು, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು, ಶುದ್ಧ ಆಚರಣೆಶೀಲರು ಮಾತ್ರ. ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲರಿಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಡ್ಡಾಯ ಕೂಡ!

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ‘ಅಕ್ಯೂಟ್’ ಹಾಗೂ ‘ಕ್ರಾನಿಕ್’ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ತ್ವರಿತವಾಗಿ, ದಿಢೀರನೆ, ಒಂದು ಕೋಲ್ಡಿಂಚಿನಂತೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಾರದು, ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಾರದು. ಈ ಗಳಿಗೆಗಳು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ನಿದ್ರಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಜಾರಬಲ್ಲ. ಇದು, ಅಷ್ಟೇನೂ ಭಯಂಕರವಾದ ಅಥವಾ ಭೀಕರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೂ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಈ ಕ್ರಾನಿಕ್ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ (ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಪುರುಷ), ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಈ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ಅವನು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವನು ಎಂದು ಧೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಯಾವುದೇ