

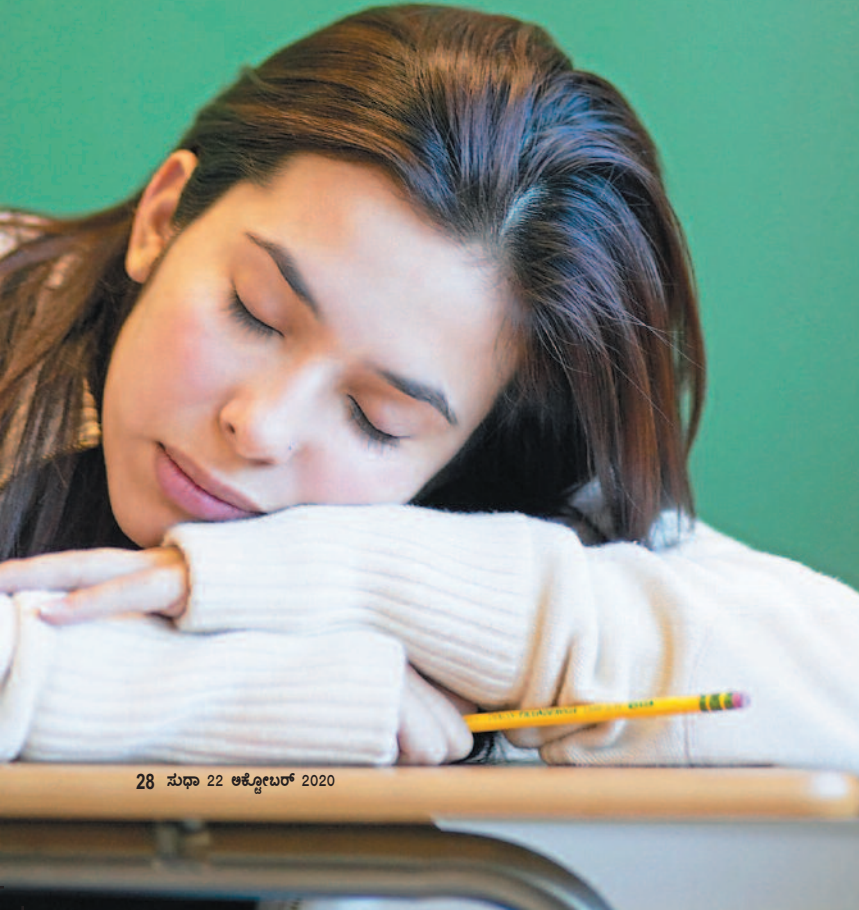


# ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರ...

## ನಮಗೆಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು?

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಒತ್ತಡ, ದೈಹಿಕ ನೋವು, ಬಳಲಿಕೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ.ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್



ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುವ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನಂತೆಯೇ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಆಗಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು? ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿದ್ರೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು?

ಹಲವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರೀ ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೆ ಸಾಲದು, ಅದು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ (CDC) ಸಂಸ್ಥೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ದಿನಾ 7 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 3 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಸರೀ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಗಮನಿಸಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.33 ಜನರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇದೆ.) ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತನಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆತನ ಮಾರನೆಯ ದಿನದ ಆಫೀಸ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆ ಎಂದರೇನು? ನಿದ್ರೆಯ ನಡುವೆ ಆಗಾಗ ಎಚ್ಚರ ಆಗಬಹುದು, ಮಲಗಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮಲಗಿದ ವಾತಾವರಣ ತೀರಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಇರಬಹುದು, ಮಲಗಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

### ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ ದೇಹ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಯಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೋಪ ಬರಬಹುದು. ಆತನ ಮೂಡ್ ಆಗಾಗ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಏನೇನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

### ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ನಿದ್ರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆತನ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಆತ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸೋಂಕುಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ