தூக்கமின்மை ஏன்? விரட்டுவது எப்படி?

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:31 -

- எஸ். அன்வர் -

நல்ல சாப்பாடு, நண்பர்களுடன் அரட்டை, குழந்தைகளுடன் விளையாட்டு, இப்படி ஒரு திட்டமிட்ட வாழ்க்கை இருந்தும் இரவில் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்? நினைத்துப் பாருங்கள். வாழ்க்கை நரகம் தான்.

உடலில் நோய்கள் இருந்து தூக்கம் இல்லை என்றால் சமாளித்து விடலாம். நோய்களுக்காக மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ளும் போது தூக்கம் வராது. இது ஒரு அசாதாரண சூழ்நிலை. மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டால், தூக்கம் நன்றாக வரும். இப்படி எந்தக் காரணமும் இல்லாமல், தூக்கம் வரவில்லை என்றால், அதற்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பது அவசியம். தூக்கம் வராததற்கு பத்து காரணங்கள் உண்டு என்று வேடிக்கையாகச் சொல்வார்கள். அவற்றில் எந்த அளவு உண்மை இருக்கிறது.

1. தினமும் எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் அவசியம்:

ஒரு மனிதனுக்கு தினமும் எத்தனை கலோரிச் சத்து உணவு தேவைப்படும் என்பதற்கு ஒப்பான கருத்து இது. இதற்குச் சரியாகப் பதில் சொல்வது கடினம். அதுபோலத்தான் தூக்கமும். தூக்கம் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும். ஒருநாளில் எட்டு அல்லது குறைந்தபட்சம் ஆறுமணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். இந்த நேரம் குறைந்தால், இதய நோய் அல்லது கான்சர் வர வாய்ப்பிருப்பதாகச் சொல்கிறது அமெரிக்க ஆராய்ச்சி. நீண்ட நேரம் தூங்குபவர்களுக்கு இந்த 'ரிஸ்க்' அதிகம்.

தூக்கத்தால் அவதிப்படுபவர்கள் ஒரு வாரம் வரை தூங்கும் நேரத்தை 'டயரி'யில் குறிப்பெடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். அதன்படி எழுந்திருக்கும் _ தூங்கும் நேரத்துக்கும் இடையில் இருக்கும் இடைவெளியை நோட் பண்ணுவது அவசியம். தூக்க ஊக்கிகள் பயன்படுத்தாமல் தூக்கம் வருகிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதும் அவசியம்.

2. பிற்பகல் விழாவில் போர் அடிக்கும் பேச்சைக் கேட்டவுடன் தூக்கம்.

இது இயல்பாக வருவதுதான். ஆனால் ஒரு சிலருக்குத் தூக்கம் வராது. இமைகள் மூடியிருப்பது போலத் தோன்றும். ஆனால், தூக்கம் கண்களைத் தழுவாது. தினமும் ஏழு மணி நேரம் மட்டுமே தூங்கும் பழக்கம் இருந்தாலும், மீதியிருக்கும் ஒருமணி நேரத்தை உடல் ஈடு செய்ய விரும்பும். சிலர் அதனை ஈடு செய்யும் விதமாகப் பகலில் குட்டித் தூக்கம் போடுவார்கள். இருப்பினும் நாள்பட்ட தூக்கமின்மையால் உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. வயதானவர்களாக இருந்தால், டயாபடீஸ் உண்டாகும் வாய்ப்பும் அதிகம்.

3. தூக்கமின்மை இருந்தால், சீக்கிரம் படுக்கச் செல்ல வேண்டும்.

பொதுவாக தூக்கமின்மைக்கு நிறைய காரணங்கள். தூக்கம் வரவில்லையே என்பதற்காகப் படுக்கை அறைக்குச் செல்லவே சிலர் விரும்புவதில்லை. நமக்குத்தான் தூக்கம் வருவதில்லையே என்ற எரிச்சல். இது தவறு. மாறாக

1 / 3

தூக்கமின்மை ஏன்? விரட்டுவது எப்படி?

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:31 -

தூக்கமின்மைக்கான காரணம் என்ன என்பதைக் கண்டறிந்து, அதை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

மது, காபி, மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு டென்ஷன்... உள்ளிட்டவையும் தூக்கமின்மைக்குப் பொதுவான காரணங்கள்.

என்ன செய்யலாம்?

வழக்கத்தை விட, ஒரு மணிநேரம் 'லேட்'டாகப் படுக்கச் செல்லலாம். தூக்கம் வருவதற்கு உரிய சில எளிய பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளலாம். உதாரணமாக எண்களை மனதிற்குள் சொல்வது, எளிதான மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது... சுவாரஸ்யமில்லாத புத்தகங்கள் படிப்பது..,

படுக்கச் செல்லுமுன் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குளிக்கலாம். இதன் மூலம் தசைகள் இலகுவடையும். உடல் சூடு குறையும்.

தொடர்ந்து தூக்கமின்மை இருந்தால், டாக்டர் அட்வைஸ்படி மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

குட்டித் தூக்கம் தூக்கமின்மை இருப்பவர்களுக்கு அவ்வப்போது 'குட்டித் தூக்கம்' வரும். இதனால் ஓரளவு சமாதானம் அடையலாம். இரவு 'ஷிஃப்'டில் வேலை செய்பவர்களுக்கு, தூங்குவதற்கு வாய்ப்பில்லை. அதனால் குட்டித் தூக்கம் போடுவதில் தவறில்லை. அதற்காக, பலமணி நேரம் 'குட்டித் தூக்கம்' போடாமல் இருப்பது நல்லது.

தூக்கமின்மை இருந்தும், பணிகள் பாதிப்பதில்லை:

இரவில் இரண்டு மணி நேரத் தூக்கம் பாதித்தால், மறுநாள் உடலில் அசதி ஏற்படும். சுறுசுறுப்பாக இயங்க முடியாது. பெரிய இயந்திரங்களை இயக்குபவர்களாக இருந்தால், முடியாமல் போகும். டூ வீலர் அல்லது கார்களை ஓட்ட முடியாது. அதனால் ஆபீஸ் போவதற்கு நண்பர்களின் உதவியைக் கேட்கலாம்.

தொடர்ந்து ஒருவாரம் வரை இப்படியே இருந்தால், உடல் சூடு அதிகரிக்கும். அதைத் தவிர்ப்பது முக்கியம்.

வாரத்தின் இறுதி நாட்களில் தான் தூக்கம் வருகிறது.

சிலர் கடுமையான வேலைகளுக்கு இடையில் அன்றாடம் ஒரு குட்டித் தூக்கம் மட்டும் போடுவது உண்டு. தூக்கமின்மை பாதிப்பு இருப்பவர்கள் தவிர, மற்றவர்களுக்கு இந்த 'பிராக்டீஸ்' மிகவும் மோசமான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

எத்தனை வேலைப்பளு இருந்தாலும் முடிந்தவரை தினமும் இரவில் தூங்குவது அவசியம். வேறு வழியில்லை என்றால், குட்டித் தூக்கம் போட்டாவது நிலைமையைச் சமாளிப்பது முக்கியம்.

படுக்கப் போகும் முன்பு உடற்பயிற்சி:

உடற்பயிற்சி காலையில் செய்யலாம். படுக்கப் போகும் முன்பு பெரும்பாலோர் உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை. ஒரு சிலர் மட்டுமே இந்த 'பிராக்டீஸ்' செய்வதுண்டு. இருப்பினும், தூக்கத்துக்கும், 'பெட் டைம்', உடற்பயிற்சிக்கும் சம்பந்தமில்லை.

2 / 3

தூக்கமின்மை ஏன் ? விரட்டுவது எப்படி ?

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:31 -

தேவையேற்பட்டால், இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு முன்பு எளிய உடற்பயிற்சி செய்யலாம். இருப்பினும் முடிந்தவரை காலையில் நேரம் ஒதுக்கி உடற்பயிற்சி செய்வதுதான் நல்லது.

தூக்கம் வருவதற்கான மாத்திரைகள் எடுப்பது :

தூக்கமின்மை நிரந்தர நோயாக மாறுவதற்கு முன்பு மாத்திரைகள் எடுப்பது நல்லது. தவறில்லை. ஆனால், டாக்டர்கள் அட்வைஸ் அவசியம். ஒருசில மாத்திரைகள் வீரியம் மிகுந்ததாக இருக்கலாம். இதன் காரணமாக பக்க விளைவுகள் (வாந்தி, தலைவலி, சோர்வு) ஏற்படும். அதனால் கவனம் தேவை.

தூக்க மாத்திரைகளுக்கு அடிமையாதல் :

இது ஆபத்து.

இரவில் லேட்டாகத் தூங்கி அதிகாலையில் எழுவது :

நேரமில்லை. நான்கு மணிநேரம் மட்டுமே தூங்க முடியும் என்ற நிலை இருந்தால், இரவில் லேட்டாக (இரண்டு மணி) தூங்கி, அதிகாலை ஆறு மணிக்கு எழலாம். இரண்டு மணி வரை தூக்கம் வருவதற்குரிய வழிகளில் இறங்கலாம். (போரடிக்கும் புத்தகம் படிப்பது, பாடல்கள் கேட்பது இப்படி...)

தூக்கமின்மை இருப்பவர்கள் டாக்டரிடம் உங்களுக்கு இருக்கும் பாதிப்புகளை ஒளிவு மறைவின்றிச் சொல்லிவிட வேண்டும். குறிப்பாக,

ரெஸ்ட்லெஸ் லெக்ஸ் சிண்ட்ரோம் :

தூக்கமில்லாமல் இருந்தால், காலை ஆட்டிக் கொண்டே இருப்பார்கள். கால்களில் நமைச்சல் இருக்கும். ரத்தத்தில் இரும்புச் சத்தின் அளவை டெஸ்ட் செய்வது முக்கியம்.

மூச்சு விடுவதில் சிரமம் :

தூங்கும் போது மூச்சுவிட சிரமப்படுவார்கள். குறட்டைச் சத்தம் அதிகம் கேட்கும். உடல் எடை அதிகமிருப்பவர்களுக்கு இந்த ‘ரிஸ்க்’ அதிகம்.

மனச்சோர்வு :

இரவில் தூங்காமல் இருந்தால் மறுநாள் உடல், மன சோர்வு ஏற்படும்.

தைராய்டு சுரப்பதில் பிரச்னை :

இந்த அறிகுறி தெரிந்தால் உடனே டாக்டரிடம் செல்வது அவசியம். தைராய்டு ஸ்டுமுஹறேங் ஹார்மோன் அளவு அதிகமிருந்தாலும் தூக்கம் வராது.

- எஸ். அன்வர் -
nantri-kumutham health

http://maruththuvam.blogspot.com/2006/02/blog-post_114103065976619345.html

3 / 3