



நலம், நலம் அறிய ஆவல்

டாக்டர்

01.01.15 மாதம் இருமுறை DoctorVikatan.com

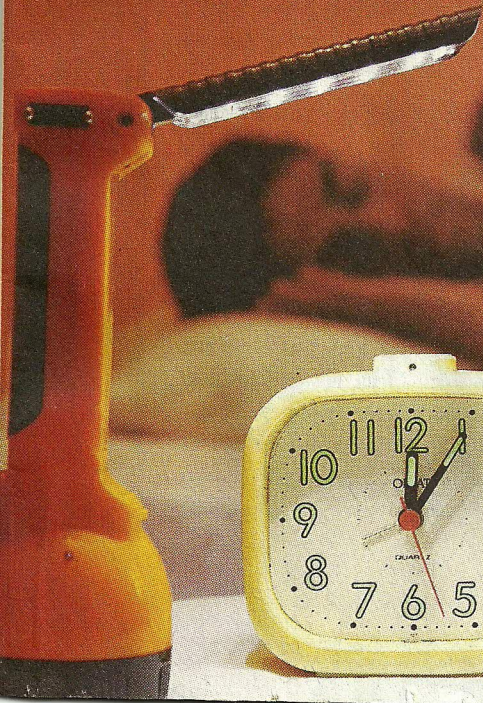
விகடன்

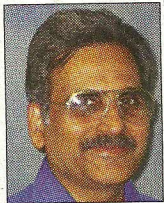
32 பக்க இணைப்பு

குட் நைட்!

அமைதி ஓய்வு உறக்கம்

எளிய வழிகள்





● டாக்டர்
கௌதம்தாஸ்

"தூங்காத கண்ணென்று ஒன்று..." எனப் பாட்டுப் பாடி படுக்கையில் புரள்வது காதலர்களுக்கு வேண்டுமானால் மகிழ்ச்சியான விஷயமாக இருக்கலாம், எல்லோருக்கும் அல்ல. நம் ஒவ்வொருவருக்கும் போதுமான அளவு தூக்கம் அவசியம்.

பின்னிரவில் படுக்கைக்குப் போய் தூங்காமல் டிவி பார்ப்பது, மொபைலில் விளையாடுவது என நேரத்தை செலவழித்துவிட்டு, நள்ளிரவில் உறங்கி, அரைத்தூக்கத்தில் விழித்து, காலை அவசர அவசரமாய் வேலைக்குக் கிளம்பிப் போய், பயணத்தில் தூங்கிக்கொண்டு பணியிடம் அடையும்போதே சோர்வாகிவிடுகிறோம். இப்படியான முறையற்ற தூக்கம் நம் உடலையும் மனதையும் பாதிப்பதோடு நம் வாழ்வையும் பாதிக்கும் முக்கிய பிரச்சனையாக மாறிவிடுகிறது.

சிலர் மிகக் குறைவாகத் தூங்குவார்கள். சிலரோ, எப்போதும் தூங்கிவழிவார்கள். யார் யாருக்கு எவ்வளவு தூக்கம் தேவை? தூக்கமின்மை தொடர்பான நோய்கள் என்னென்ன? அதை எப்படிக் குணமாக்குவது? கனவுகள் ஏன் வருகின்றன? நல்ல தூக்கத்துக்கும் கனவுகளுக்கும் என்ன தொடர்பு? உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள தூக்கம் எப்படி உதவுகிறது? இங்கு விரிவாகப் பேசுகிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த மனநல மற்றும் நரம்பியல் மருத்துவர் கௌதம்தாஸ்.



தூக்கம் ஏன் தேவை ?

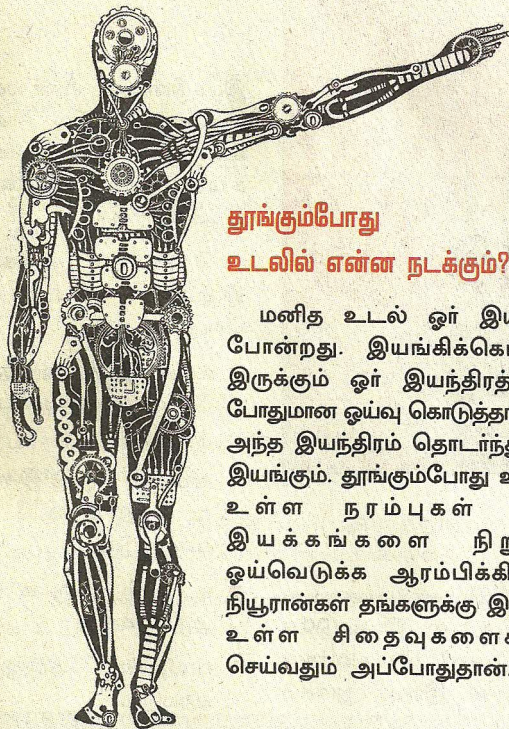
நமது உடலில் உள்ள அனைத்து நரம்பு இயக்கங்களும் முறையாக வேலை செய்ய உறக்கம் மிக அவசியம். நமது நரம்பு இயக்கங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, அவற்றுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிப்பதற்குத்தான் உறங்குகிறோம். ரத்த ஓட்டம் சீராக இருப்பதற்கும், உடலில் உள்ள ஹார்மோன் சுரப்பிகள் முறையாக சுரப்பதற்கும், தசைகள் ஓய்வு எடுப்பதற்கும், நமது மூளை சிறப்பாக இயங்குவதற்கும், மனப்பிரமை (Hallucination) மற்றும் மனநிலை மாற்றங்கள் (Mood Swings) வராமல் இருப்பதற்கும், உறக்கம் மிக அவசியம். சரியாகத் தூங்காமல் இருப்பதாலும், அதிக அளவில் தூங்கி வழிந்துகொண்டே இருப்பதாலும் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பல்வேறு பாதிப்புகள் வரக்கூடும்.

யார் யாருக்கு

எவ்வளவு தூக்கம் தேவை?

மனிதர்களுக்கு அவர்களது வேலை, வயது எனப் பல காரணிகளைப் பொறுத்து, எவ்வளவு நேரம் தூக்கம் தேவை என்பது தீர்மானிக்கப்படும்.

- பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு 16 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- வளர் இளம் குழந்தைகளுக்கு 12 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- பதின் பருவத்தினருக்கு சராசரியாக 9 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்கள், அவர்கள் வழக்கமாகத் தூங்கும் நேரத்தைவிட ஓரிரு மணி நேரம் அதிகமாகத் தூங்க வேண்டும்.
- முதியவர்களுக்கு 9 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- வேலைக்குச் செல்லும் ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலருக்கும் எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.



தூங்கும்போது

உடலில் என்ன நடக்கும்?

மனித உடல் ஓர் இயந்திரம் போன்றது. இயங்கிக்கொண்டே இருக்கும் ஓர் இயந்திரத்துக்குப் போதுமான ஓய்வு கொடுத்தால்தான், அந்த இயந்திரம் தொடர்ந்து சீராக இயங்கும். தூங்கும்போது உடலில் உள்ள நரம்புகள் தனது இயக்கங்களை நிறுத்தி, ஓய்வெடுக்க ஆரம்பிக்கின்றன. நியூரான்கள் தங்களுக்கு இடையே உள்ள சிதைவுகளைச் சரி செய்வதும் அப்போதுதான்.

நல்ல தூக்கத்தினால்...

- ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது.
- உடலில் உள்ள நரம்பு இழைகள் பழுது பார்க்கப்பட்டு, புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.
- நன்றாகத் தூங்கி எழும்போதுதான், அடுத்த நாள் உடல் சீராக இயங்கும். மனம் புத்துணர்ச்சி அடையும்.
- மனநிலையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்கள் குறையும்.
- உடலில் உள்ள ஹார்மோன்கள் செயல்பாடு சீராகும்.
- வெளிச்சம் படாதவாறு இருட்டில் தூங்கும்போதுதான் மூளையில் மெலட்டோனின் சரியாகச் சுரக்கும், ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.
- நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.