



● 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.

படுக்கையறை சுத்தம் அவசியம்

● படுக்கையறையை தினமும் சுத்தம் செய்வது அவசியம். மெத்தை விரிப்புகள், தலையணை போன்றவற்றை அவ்வப்போது நன்றாகத் துவைத்து பயன்படுத்தவும். வாசனைத் திரவியங்களை அதிகம் பயன்படுத்தக் கூடாது.

● படுக்கையறையில் குளிர்சாதன வசதி செய்திருந்தால், அறையில் நிலவும் வெப்பநிலையைக் கருத்தில்கொள்ள வேண்டும். தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்து ஏ.சி அறையில் வெப்பநிலையைக் கூட்டுவதையோ, குறைப்பதையோ தவிர்த்து, தூங்குவதற்கு முன்னரே மிதமான வெப்பநிலையில் ஏ.சி செட்டிங்குகளை வைத்துவிட்டு உறங்குங்கள்.

● படுக்கையறையில் தொடர்ந்து பல நாட்கள் டி.வி பார்த்துக்கொண்டு உறங்குவதையோ, ரேடியோ அல்லது பாடல்களைக் கேட்டுக்கொண்டே உறங்குவதையோ தவிர்க்க வேண்டும். இல்லை எனில் டி.வி இல்லாவிட்டாலோ, பாடல்கள் கேட்காவிட்டாலோ தூக்கம் வராது. எனவே உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும்போது டி.வியை அணைத்துவிடுங்கள். ரேடியோ, பாடல்கள் கேட்பதை நிறுத்திவிடுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்

● உணவுக்கும் உறக்கத்துக்கும் நிறைய சம்பந்தம் உண்டு. நெஞ்சு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் உணவுகள், அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவுகளை தவிருங்கள். தூக்கம் கலைந்து கழிப்பறைக்கு அடிக்கடி செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், ஆழ்ந்த தூக்கம் வராது.

● இரவு, படுக்கைக்குச் செல்லும்போது பசி அதிகமாக இருந்தால், அரை டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பால் குடியுங்கள்.

● இரவு நேர உணவு என்பது, நிறைந்த புரதச்சத்து, குறைந்த அளவு கொழுப்புச்சத்து மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவாக இருக்கட்டும்.

● கேக், க்ரீம் பிஸ்கட், பீட்சா, பர்கர், எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றவற்றை கட்டாயம் தவிர்க்கவும்.



ஆபீஸ் டென்ஷனுக்கு தடா!

- அலுவலகத்தில் ஏற்பட்ட அவமானம், நிராகரிப்பு, சண்டை சச்சரவுகள் போன்றவற்றை வீட்டுக்குள் கொண்டுசெல்லாதீர்கள். செருப்பைக் கழட்டி வைக்கும் போதே, மனதில் உள்ள பாரங்களையும் இறக்கிவைத்துவிட்டு வீட்டுக்குள் நுழையுங்கள்.
- ஆபீஸ் டென்ஷனுடன் வருபவர்கள், இரவு நேரத்தில் குடும்பத்தோடு அமர்ந்து நகைச்சுவைக் காட்சிகள், கார்ட்டூன் போன்றவற்றை அரை மணி நேரம் பாருங்கள்.
- மனதை அமைதிப்படுத்தும் இசை கேட்டு, மனதை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்துவந்தால் மனம் அமைதியாகும்.
- தம்பதிகள் தங்களுக்குள் சண்டையிடுவதைத் தவிர்க்கவும். இரவு நேரத்தில் சர்ச்சைக்குரிய விஷயங்களை விவாதிக்காமல் உறங்கச் செல்லுங்கள்.



இரவுக்காட்சி வேண்டாமே

- இரவு நேரத்தில் திரைப்படம் பார்ப்பதால் மூன்று மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாக நமது மூளை ஓய்வு எடுக்காமல் கவனித்துக்கொண்டே இருக்கும். மேலும் திரைப்படத்தின் தாக்கமும் மனதிலேயே இருக்கும்.
- வன்முறை நிறைந்த படங்கள், அமானுஷ்யம் மற்றும் பேய்ப்படங்கள் பார்ப்பது, மனதை சஞ்சலப் படுத்தும். இதனால் தூங்கும்போது அதிபயங்கரமான கெட்ட கனவுகள் வரலாம். இவை உறக்கத்தைப் பாதிக்கும். எனவே நைட் ஷோவைத் தவிருங்கள்.

இரைச்சல் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்

- இரவு நேரத்தில் இரைச்சலான இடங்களில் இருப்பதைத் தவிருங்கள். இரவு நேரத்தில் இரைச்சல் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.
- இரவு நேரத்தில் மென்மையான இசையைக் கேட்பதே சிறந்தது.
- இரவு நேரத்தில் கை,கால்களைப் பிடித்துவிட்டு மசாஜ் செய்துகொள்வது நன்றாகத் தூக்கத்தை வரவைக்கும்.



வாட்ஸ் அப், ஃபேஸ்புக் அவசியம் இல்லை

இன்றைய இளைஞர்கள் பலர் இரவு நேரங்களில் செல்போனில் பேசிக்கொண்டோ, அல்லது வாட்ஸ் அப்பில் மெசேஜ் அனுப்பிக்கொண்டோ, ஃபேஸ்புக்கில் அவர்களது போட்டோவுக்கும் ஸ்டேட்டஸுக்கும் எத்தனை லைக் விழுந்திருக்கிறது, எவ்வளவு கமென்ட் வந்திருக்கிறது, என செக் செய்துகொண்டோ இருக்கிறார்கள். இதனால் முறையாகத் தூங்குவது இல்லை. 10 மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாகப் படுக்கையறையில் படுத்துக்கொண்டு இருக்கும் இளைஞர்கள், ஐந்து மணி நேரம்கூடத் தூங்குவது இல்லை. மேலும் ஆழ்ந்த தூக்கம் என்பதே அவர்களுக்கு இல்லை. எனவே, இளைஞர்கள் அடுத்த நாள் தங்களது கல்வி, வேலை சார்ந்த விஷயங்களில் மந்தம் தன்மையுடன் காணப்படுகின்றார்கள்.

மாணவர்கள் தொடர்ந்து எலெக்ட்ரானிக் கேட்ஜெட்களில் கவனம் செலுத்துவதால், சரியாகத் தூங்காவிட்டால் அவர்களது கற்பனைத்திறன் மற்றும் அறிவுத்திறன் குறைந்துவிடும்.

