

கோவிட் தூக்கம் தொலைந்த தூக்கம்

முனைவர். ராகிதா ராதாகிருஷ்ணன்,
துறைத்தலைவர், உளவியல் துறை
டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர்.ஜானகி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, சென்னை.

பா.காயத்ரி
இளமறிவியல் உளவியல்



வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org

தூக்கமின்மை காரணங்களும் / விளைவுகளும்.

- ஒவ்வொரு நாளும் கொரானா பரவலின் செய்திகளைக் கேட்டுக்கொண்டே இருப்பதால். நோய் தொற்று, குடும்பம், உடல், வேலை, பொருளாதாரம் போன்றவற்றை நினைத்து மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு தூக்கமின்மை பிரச்சனை உருவாகிறது.
- கொரானாவால் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்தவர்கள் அவர்கள் நோயால் பாதிக்கப்பட்டதை அவமானமாக எண்ணுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும் ஏனெனில் அந்த கவலை அவர்கள் தூக்கத்தை முற்றிலும் பாதித்துவிடும்.
- அமெரிக்கன் அகாடமி ஆப் ஸ்லீப் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்' ஒரு மனிதனுக்கு குறைந்தபட்சம் ஏழுமணி நேர தூக்கம் அவசியம் என பரிந்துரை செய்கிறது. ஆனால் தற்போது ஊரடங்கால் வேலையற்றோர், வீட்டிலிருந்தே பணிபுரிபவர்களின் தூக்கம் ஒழுங்கற்றதாக மாறியுள்ளது .
- இந்த தூக்கமின்மை மனஅழுத்தம், தற்கொலை எண்ணங்கள், கவலை,இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், உடல்பருமன், இருதய கோளாறு போன்ற நோய்களுக்கு மூலக்காரணமாக மாறிவிடும்.
- போதுமான இரவுத்தூக்கம் இல்லாதவர்கள் கவனச்சிதறல் ஏற்பட்டு பணியில் கவனமின்மை,விபத்து ஏற்படுத்துதல் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் சண்டையிடுதல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் .
- நமது மூளையானது மனம் ஒருங்கிணைத்தலை தூங்கும் வேலையில் செயல்படுத்தும். ஆனால் தூக்கமின்மையால் இந்த செயல்பாட்டில் குறைபாடு ஏற்பட்டு மாணவர்களுக்கு கற்றல் குறைபாடு மற்றும் நினைவுத்திறன் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்
- ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகம், கல்லூரி மாணவர்களிடையே நடத்திய ஆய்வில் சீராக நன்றாக உறங்கிய மாணவர்களின் அறிவாற்றல், ஞாபகத்திறன், கல்வி ஆகியவற்றில் தூக்கமற்ற மாணவர்களை விட சிறந்து விளங்குவதாக கண்டுபிடித்துள்ளனர்.
- நமது உடலில் இரவு வேளையில் "மெலட்டோனின்" என்ற சுரப்பி உறங்கும் போது மட்டுமே மூளையில் இருந்து சுரக்கும். ஒழுங்கற்ற தூக்கம் அல்லது, போதுமான தூக்கமின்மை "மெலட்டோனின்" சுரப்பதை குறைத்து உடலை சோர்வில் ஆழ்த்தும். "மெலட்டோனின்" சுரந்தால் மட்டுமே உடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க முடியும். .
- பணியிடத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின் முடிவில், தூக்க குறைபாடு உள்ள பணியாளர்கள் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல், நேர்மறை எண்ணங்கள், கவன குறைபாடு, ஞாபக மறதி மற்றும் செயலாக்கத்தை இழந்து விடுவதாக தெரியவருகிறது .



- மற்றொரு ஆராய்ச்சியில் இரவு பணி செய்யும் பணியாளர்களின் உற்பத்தி அளவை சோதித்து அதன் முடிவில் இரவுப்பணியாளர்கள் தூக்கமின்மையால் உடல் சோர்வு, கவன சிதறலுக்கு உட்பட்டு பாதிக்கப்படுவதால் அவர்களின் உற்பத்தி அளவு பகல் நேர பணியாளரின் உற்பத்தி அளவை விட குறைவாக உள்ளது என்பது தெரிய வருகிறது.



- நவீன மருத்துவம் என்னதான் தூக்கமின்மை குறித்த விளக்கத்தையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் குறித்து விளக்கினாலும் தூக்கமின்மை பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாகவே உள்ளது. ஆகையால் தான் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 13ஆம் தேதி உலக தூக்க தினமாக கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கிய தூக்கத்திற்கான எளிய வழிமுறைகள்.

- 1) மன உளைச்சலை குறைக்க நிதானமாகவும், அமைதியாகவும் இருத்தல் அவசியம். நம்பகமான செய்திகளை மட்டுமே கேட்பது. கொரானா தொடர்பான செய்திகள் மற்றும் சிந்தனைகளை தவிர்ப்பது தேவையற்ற மனகுழப்பங்களை தவிர்த்து ஆரோக்கிய தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்.



- 2) மூளை பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல், தியானம், யோகா போன்றவற்றை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் தூக்கமின்மையை எளிதில் தவிர்க்கலாம். இரவில் மன அழுத்தம் தரக்கூடிய நிகழ்வுகளை சிந்தித்து உறங்குவதை தவிர்த்து நேர்மறையான எண்ணங்களை, மகிழ்ச்சி தரும் நினைவுகளை சிந்தித்தபடி உறங்கினால் நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும்.
- 3) தூங்கும் நேரத்தை முறைப்படுத்துங்கள் உதாரணமாக வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் ஒன்பது மணியளவில் தூங்க செல்வோம் ஆனால் வார இறுதி நாளான வெள்ளி (அ) சனிக்கிழமை நாட்களில் நாளை விடுமுறை என்ற எண்ணத்தில் பதினொரு மணியளவில் தூங்க செல்வோம் இந்த மாறுபாடு தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்தும்.
- 4) தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு கைப்பேசி மற்றும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது. செல்லிடைப்பேசியின் "ப்ளூ லைட் பில்டர்" எனப்படும் நீல நிற வெளிச்சத்தை தவிர்ப்பதின் மூலம் கண்களை பாதிக்காமல் நல்ல உறக்கத்தை அளிக்கும்.

5) உறங்கும் வேலையில் காபி , தேனீர், புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல் போன்ற செயல்கள் தூக்கத்தை கெடுக்கும். மாறாக பழச்சாறு அருந்தினால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நல்ல தூக்கத்தை மேற்கொள்ள ஏதுவாக அமையும்.



6) சரிவிகித தூக்கநேரம் நம்மை மதிய உறக்கத்தில் இருந்து விடுவிக்கும் .அதுவே காலப்போக்கில் நிரந்தர தூக்க நேரமாக நிலைக்கும்.

7) படுக்கை அறையை சுத்தமாகவும், குளுமையாகவும், படுக்கை விரிப்புகளுக்கான உறைகளை அவ்வப்போது மாற்றி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது தூக்கத்திற்கான உந்துதலை ஏற்படுத்தும். "மெலட்டோனின்" அமில சுரப்பு தூக்கத்தின் முக்கிய அங்கம். இருட்டான அறை மற்றும் சீரான வெப்பநிலையே மெலட்டோனின் உற்பத்தியை மேம்படுத்தும்.

8) சில ஆய்வின் முடிவுகள் சரியான வேலை நேரம் (ஆரம்பம் மற்றும் முடிவு) சரியான வாழ்க்கை முறை ஆகியவையே நல்ல தூக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது என்கிறது.

9) வேலை நாட்கள் மற்றும் நேரத்திற்கு இடையே ஆன போதுமான ஓய்வு தூக்கத்தின் தரத்தையும் அதிகரிக்கும்

10) தூக்கத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தூக்க நேரத்தை எவ்வாறு திறம்பட நிர்வகிப்பது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிந்துகொள்வது மிக்க நன்மை பயக்கும். மேலும் ஒரு நபர் தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார் என்றால் தூக்க நிபுணருடன் கலந்து ஆலோசிப்பது நல்லது.

11) தூக்கத்திற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு தூங்குவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது என நினைத்து சில வேலைகளை செய்வது நல்ல தூக்கம் பெற உதவும் என்கிறார் லண்டன் கிங்ஸ் கல்லூரியை சார்ந்த மருத்துவர் பென் கார்ட்டர். (உதா) நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல், இசை கேட்டல், குளித்தல் புத்தகம் வாசித்தல்.

12) உங்களுக்கு நேரம் கடந்தும் தூக்கம் வரவில்லையென்றால் தூங்கும் இடத்தை மாற்றவும் (அ) வெளியில் சிறிது நேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டு உங்கள் உடலை சோர்வாக்கிகொள்ளுதல் மூலம் தூக்கத்தை மேற்கொள்ள முடியும்.

இறுதியாக இந்த ஊரடங்கில் கொரானா பதற்றத்தை தவிர்த்து, ஆரோக்கிய சிந்தனைகளை வளர்த்து, குடும்பத்தோடு அன்போடு பழகி, ஆரோக்கியமான தூக்கமே அளவற்ற இன்பம் என எண்ணி மேற்சொன்ன முறைகளை கடைபிடித்து மகிழ்வோடு வாழ்வோம்!