

தூக்கமின்மை

1. முன்னுரை

தூங்குவதில் பலர் வாழ்வில் சிரமத்தை எதிர்நோக்குகின்றனர். நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால், தூங்குவது சிரமமாகி விடுகிறது. காரணம் பதற்றம், சிகிச்சை பெறுவதில் தயக்கம், பயம், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலை, மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவையாகும்.

எனவே நாம் நமது வயதிற்கு வேண்டிய தூக்க அளவை அறிந்திருக்க வேண்டும். தூக்கமின்மை வாழ்வில் ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாகும். எனவே அதற்கான காரணத்தை அறிந்து நாம் அதனை களைய முற்படவேண்டும். 'ஓஸ்பிஸ்' உங்களுக்கு உதவ தயாராக உள்ளது.

தூக்கமின்மைக்கு காரணம் வலி என்றால் உடனே அதனை ஓஸ்பிஸ் உதவியாளரிடம் தெரிவிக்கலாம். அவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவார்.

தூக்கமின்மையை களைய இத்துண்டுப் பிரசரம் உங்களுக்கு வேண்டிய ஆலோசனையை வழங்குகிறது.

கூறப்படும் வழிமுறைகளில் உங்களுக்கு ஏற்படுத்தையதை பின்பற்றி இப்பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண வேண்டும்.

2. இரவில் அயர்ந்து தூங்குவதற்கான வழிமுறைகள்

தினந்தோறும் உங்களால் இயன்ற உடற்பயிற்சிகளை செய்து வரவும். மெது நடைப்பயிற்சி அல்லது விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம். உடல் பயிற்சியால் உடல் களைப்படைந்து தேவையான பிராணவாயுவை பெற்றால் இரவில் நிச்சயம் தூங்கலாம்.

சிலர் பகலில் சிறு தூக்கம் தூங்கினால் இரவில் தூங்கலாம் என்பர். சிலருக்கு மட்டுமே இது சாத்தியம்.

உங்களது தூக்க முறையை நீங்களே உங்களுக்கு தகுந்தாற் போல மாற்றி அமைத்து கொள்ளலாம்.

என்றாலும் தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செலவது சிறப்பு. அதே போன்று காலை துயில் எழும் நேரமும் இருக்க வேண்டும். களைப்பாக இருந்தாலும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கி குறித்த நேரத்தில் எழு வேண்டும்.

சில வேளைகளில் உங்களுக்கு துண்பமான இரவாக இருக்கலாம். என்றாலும் அதனை மறந்து விட்டு இரவில் தூங்க முற்பட வேண்டும்.

சிலர் இரவில் தொலைக்காட்சி பார்த்தாலோ அல்லது புத்தகங்கள் வாசித்தாலோ குறைந்தது அரை மணி நேர இடைவெளிக்குப் பின்னர் படுக்கைக்குச் செல்வர். இது அவர்களின் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. சிலர் வாசிப்பதாலும் இன்னிசை கேட்பதாலும் மனதை அமைதிப் படுத்தி படுக்கைக்குச் செல்கின்றனர்.

படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் கூடான பால் அருந்தலாம். பாலில் 'கால்சியம்' சுத்து உள்ளதால் நல்ல பலனை தரும். 'கெப்பின்' உள்ள தேநீர், காப்பி மற்றும் சாக்லேட் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும். புகையிலை மற்றும் மதுபானத்தையும் தவிர்க்கவும். பால் அருந்த விருப்பம் இல்லாதவர்கள் 'Chamomile herbal tea, fennel' அல்லது passionflower போன்றவற்றை அருந்தலாம். படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் நிறைய நீர் அருந்துவதை தவிர்த்தால், நடு இரவில் கழிவறைக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கலாம். வெண்ணீரில் குளிப்பதும் நல்லது. அதிக நேரம் குளிக்கலாகாது. நறுமன் குளியலும் நல்லது. இனிமையான குளியல் மேலும் சிறப்பு.

காற்றோட்டம் உள்ள அறையில் நித்திரை கொள்ளலும், படுக்கை வசதியாக உள்ளதை உறுதி செய்யவும். படுக்கையை தூங்குவதற்கு மட்டும் பயன்படுத்தவும்.

- படுக்கையறை அமைதியாக இருக்க வேண்டும். முடிந்தால் மின் விசிறியைப் பயன்படுத்தலாம்.

- இரைச்சல் உள்ள கடிகாரங்கள் விளக்குகளத் தவிர்க்கவும். மங்களான வெளிச்சத்தில் தூங்கவும். கடிகாரம் அவசியம் இருந்தால் மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.

3. தூங்கும்பொழுது

- கடிகாரத்தைப் பார்த்த வண்ணம் இருக்கக்கூடாது. தூங்கும் நேர அளவை கணக்கிட்டு விழித்திருக்கக் கூடாது. மேலும் இது பதற்றத்தை ஏற்படுத்தி தூங்க விடாமல் செய்துவிடும்.

- பசி தூக்கத்தை கலைத்தால் சிற்றுண்டி எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- படுத்துக்கொண்டு புரஞ்சல் கூடாது. மாறாக விழித்து எழுந்து இசையை செவிமடுக்கலாம். மீண்டும் தூக்கம் வந்தால் படுக்கைக்குச் செல்லலாம்.

- தன்னை தளர்வு நிலையில் கிடத்தி பின்வரும் முறையை பின்பற்றி பயிற்சி செய்யலாம். முதலில் முகத்தை ஓய்வு எடுக்கசெய்யவும். வாயை மூடி கண்களை மூடவும். பின்னர் வாயை சிறிது திறக்கவும், இவ்வாறு நுனி காலில் இருந்து மேல் நிலை வரை உடலின் ஒய்வெராக பாகமாக ஓய்வெடுக்கலாம் (Relax). உங்கள் முகம், கீழ்வாய் மற்றும் கண்கள் முற்றாக ஓய்வெடுப்பதை உறுதி செய்யவும். ஓய்வெடுக்கும் பொழுது உங்களது மன அழுத்தம், மற்றும் கவலைகள் யாவும் உங்களை விட்டு அகலுவதாக கற்பனை செய்யவும். மெல்ல மூடச் சிற்றுண்டுக் கொண்டு உங்களது இதய துடிப்பை கவனிக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது 'அமைதி' என்றும் மூச்சை வெளியிடும் பொழுது 'பதற்றம்' என்றும் கூறவும். உங்கள் உடல் முற்றாக ஓய்வு எடுப்பதாக காட்சிப்படுத்தவும். நீங்கள் அமைதியான இடத்தில் குரிய ஒளி உங்கள் மீது படும்படி இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொண்டு இன்பமாக ஓய்வெடுக்கவும்.

- உங்கள் சிந்தனையில் பல விசயங்கள் ஞாபகத்திற்கு வந்தால் படுக்கை பக்கத்தில் உள்ள குறிப்பு எழுதி கொள்ளலாம். இதனால் உங்கள் சிந்தனை அமைதியாகி நாளை அவற்றை கவனத்தில் கொள்ளலாம் என்பதை உறுதி செய்யும்.

4. வேறு எவ்வகையில் உதவலாம்?

சிறப்பு சிகிச்சைகள் வழியும் தூக்கமின்மையை தவிர்க்கலாம் மேலும் நறுமனை, உருவி விடுதல், தானியங்கி ரீதியிலான முறையிலும் ஓய்வெடுக்கலாம்.