

எளிய சமூக உளவியல் சார்ந்த உத்திகள் உதவித்தொகுப்பு

தூக்கம் தொடர்பான கைப்பிரதி

நான் எவ்வளவு நேரம் தூங்க வேண்டும்?

சரியான நேரத்தில் தரமான தூக்கம் உயிர்வாழ்வதற்கு அவசியமாகும். தூக்கம் இல்லாமல், நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளவும், நினைவுகளை உருவாக்கவும் அனுமதிக்கின்ற உங்கள் மூளையில் இருக்கும் பாதைகளை உங்களால் உருவாக்கவோ பராமரிக்கவோ முடியாது, மேலும் கவனம் செலுத்துவதற்கும் விரைவாக பதிலளிப்பதற்கும் கடினமாக இருக்கும். உங்கள் தூக்கத்தின் தேவை மற்றும் நீங்கள் தூங்கும் முறைகள் வயதுக்கு ஏற்ப மாறும், மேலும் தனிநபர்களிடையே கணிசமாக வேறுபடும். ஒரே வயதுடைய அனைவருக்கும் பலனளிக்கின்ற மந்திர எண்ணிக்கையிலான தூக்க நேரங்கள் என்று எதுவும் இல்லை. குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு 18 மணிநேரம் தூங்குகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கும் பதினம் வயதினருக்கும் ஒரு இரவுக்கு சராசரியாக 9.5 மணிநேரம் தூக்கம் தேவை. பெரும்பாலான பெரியவர்களுக்கும் ஒரு இரவுக்கு 7-9 மணிநேரத் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது, ஆனால் 60 வயதிற்குப் பிறகு தூக்கம் குறுகுகிறது, இலகுவாகிறது மேலும் பலமுறை விழித்தெழுகின்றனர்.

தூக்கத்தின் கட்டங்கள்

தூங்கும் போது, நமக்குப் பெரும்பாலும் கனவுகள் ஏற்படும் போது விரைவான கண் இயக்க (Rapid Eye Movement, REM) தூக்கம் மற்றும் REM அல்லாத தூக்கம் ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான உடல் சுழற்சிகள் என இலேசானது முதல் ஆழ்ந்த தூக்கம் வரை மூன்று கட்டங்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு 90 நிமிடங்களுக்கும் நாம் ஒரு சுழற்சியை 1, 2 மற்றும் 3 ஆகிய கட்டங்கள் வழியாகச் செய்து, பின்னர் REM தூக்கத்திற்கு முன் கட்டம் 2 மற்றும் கட்டம் 1 -க்கு (இரவில் சுமார் 10 நிமிடங்கள் முன்னதாகவும், விழித்தெழுவதற்கு முன் இறுதிக் காலத்தில் ஒரு மணி நேரம் வரையும்) மீண்டும் திரும்புகிறோம். கட்டம் 1 REM-அல்லாத தூக்கம் என்பது விழித்தெழும் நிலையிலிருந்து தூக்கத்திற்கு மாறுவது. ஒப்பீட்டளவில், இலேசான தூக்கத்தின் இந்தக் குறுகிய காலத்தின் போது (இது பல நிமிடங்கள் நீடிக்கிறது), உங்கள் இதயத் துடிப்பு, சுவாசம் மற்றும் கண் அசைவுகள் குறைந்து, உங்கள் தசைகள் அவ்வப்போது இழுப்புகளுடன் ஓய்வெடுக்கின்றன. கட்டம் 2 REM-அல்லாத தூக்கம் என்பது ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் நுழைவதற்கு முன் உள்ள இலேசான தூக்கம் ஆகும். உங்கள் இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுவாசம் மெதுவாகி, தசைகள் மேலும் தளர்கின்றன. உங்கள் உடல் வெப்பநிலை குறைந்து, கண் அசைவுகள் நிறுத்தப்படும். மற்ற தூக்கக் கட்டங்களை விட, கட்டம் 2 தூக்கத்தில் நீங்கள் மீள்நிகழ்கின்ற தூக்கச் சுழற்சிகளை அதிகம் செலவிடுகிறீர்கள். கட்டம் 3 REM-அல்லாத தூக்கம் என்பது ஆழ்ந்து தூங்கும் காலமாகும், காலையில் நீங்கள் களைப்பாற்றி புத்துணர்ச்சியடைவீர்கள். இது இரவின் முதல் பாதியில் நீண்ட நேரங்களுக்கு ஏற்படும். தூங்கும் போது உங்கள் இதயத்துடிப்பும் சுவாசமும் மிகக் குறைந்த அளவிற்கு மந்தமாகிவிடும். REM தூக்கத்தின் போது உங்கள் கண்கள் மூடிய இமைகளுக்குப் பின்னால் வேகமாக நகரும். கலப்பு அதிர்வெண் மூளை அலை செயற்பாடானது விழித்தெழும் நிலையில் காணப்படுவதற்கு நெருங்கியது. கரம் மற்றும் கால் தசைகள் தற்காலிகமாக முடங்கி, நீங்கள் கனவுகளில் செயல்படுவதைத் தடுக்கிறது. எனினும், பேரதிர்ச்சிக்குப் பிந்தைய கொடுங்கனவுகளின் போது உடல் முடக்கம் எப்போதுமே இருக்காது என்பதை கவனத்தில் கொள்வது முக்கியமாகும், இது சிலரைத் தங்கள் கனவுகளில் செயல்பட வழிவகுக்கிறது.

சர்க்காடியன் ரிதங்கள்

விழிப்புணர்வு நிலை, உடல் வெப்பநிலை, வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் ஹார்மோன்களின் வெளியீடு ஆகியவற்றில் தினசரி ஏற்ற இறக்கங்களை வழிநடத்துகின்றன. அவை தோராயமாக ஒரு 24 மணிநேர நாளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. சர்க்காடியன் ரிதங்கள் சுற்றுச்சூழல் நினைவூட்டிகளுடன் (ஒளி, வெப்பநிலை) ஒத்திசைகின்றன, ஆனால் அவை நினைவூட்டிகள் இல்லாத நிலையிலும் தொடரலாம். அவை வெளிப்புற காரணிகளால் (தூக்கம், மன உளைச்சல் அளவுகள், நீங்கள் சாப்பிடுவன ஆகியவற்றுடன் இணைந்திருக்கின்றன) பாதிக்கப்படுகின்றன. முறைமாற்று வேலை மற்றும் சர்வதேச பயணத்துடன் தொடர்புடைய தூக்கப் பிரச்சனைகள் உடலின் இயற்கையான சர்க்காடியன் ரிதத்திற்கான இடையூறப் பிரதிபலிக்கிறது.

தூக்கம்-விழிப்பு சமநிலைப்படுத்தி

நீங்கள் தூங்குவதற்கான தேவையைக் கண்காணிக்கிறது. சமநிலைப்படுத்துகின்ற தூக்க உந்துதல் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு தூங்க உடலை நினைவூட்டுகிறது மற்றும் தூக்கத்தின் செறிவை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. இந்தத் தூக்க உந்துதல் நீங்கள் விழித்தெழும் போது அதிகளவு வலுவடைகிறது மற்றும் தூக்கமின்மைக்குப் பிறகு உங்களை இன்னும் ஆழ்ந்து தூங்கச் செய்கிறது.

தூக்கம் மற்றும் விழிப்பு நிலைக்கான இரண்டு முக்கிய செயல்முறைகள்

தூக்கமானது தூக்கத்தையும் விழிப்பு நிலையையும் பாதிக்கின்ற பின்வரும் இரண்டு செயல்முறைகளுக்கு இடையேயான தொடர்புகளை உள்ளடக்கியது: சமநிலைப்படுத்துகின்ற தூக்க உந்துதல் மற்றும் சர்க்காடியன் ரிதம்.

தூக்கம், கொடுங்கனவுகள் மற்றும் பேரிடர்கள்

பேரிடர்களுக்குப் பிறகு பலர் தூக்க இடையூறுகளைக் கொண்டிருக்கின்றனர். பேரிடருக்குப் பிந்தைய மனநல நிலைமைகள் ஏற்படும் சிலருக்கு, தூக்கப் பிரச்சனைகள் சிசிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் பல ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கலாம். எனவே, ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு உங்கள் தூக்க நிலையைக் கண்காணிப்பதும், இந்தக் கைப்பிரதியில் உள்ள எளிய உத்திகள் மூலம் அது இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவில்லை என்றால் உதவி பெறுவதும் முக்கியமாகும். முதலில் உங்களுக்குச் சில வாரங்கள் அவகாசம் கொடுங்கள் - உங்கள் மூளையானது நடந்த பெரிய விவகாரங்களைச் செயல்படுத்த முயற்சிப்பதால், சிறிது காலத்திற்கு தூக்க இடையூறுகள் இயல்பானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தூக்கத்தைத் தவிர்க்கிறீர்கள் அல்லது கொடுங்கனவுகள் உங்களை எழுப்புகிறது என நீங்கள் உணர்ந்தால், அல்லது நீங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தை 'தூக்கத்தில் நடந்தால் அல்லது பேசினால்', அவை உங்கள் தூக்கத்தைப் பற்றி உங்கள் பொது மருத்துவருடன் கலந்துரையாடுவது நல்லது என்பதற்கான அறிகுறிகளாகும்.

தணிப்பு நடவடிக்கைகள்

உங்களுக்குப் பிடித்தமான அல்லது பயனுள்ள தணிப்பு நடவடிக்கைகள் எவையும் இல்லையென்றால், தூக்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான முதல் படி, சிறிது இளைப்பாறல், சுவாசித்தல் அல்லது தியானப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முயற்சி செய்வதாகும். இவை நிறைய இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன. நல்ல பயிற்சிகளைக் கொண்ட சில இணையதளங்கள்: **ஸ்மைலிங் மைண்ட்** இந்த இலாப நோக்கற்ற ஆஸ்திரேலியச் செயலி உள்ளியலாளர்களால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். இது வெவ்வேறு வயதினருக்கான வெவ்வேறு சமரசங்களைக் கொண்டுள்ளது. [cont]

பேரிடர் மனநல மையம்

ஹெட்ஸ்பேஸ்: இந்த UK தியானச் செயலியில் பத்து நிமிட இலவச அமர்வுகள் உள்ளன, இவை எவ்வாறு விழிப்பு நிலையைச் செயல்படுத்துகின்றன மற்றும் எவ்வாறு நிறுத்தி, சுவாசிக்க மற்றும் நினைக்கச் செய்கிறது என்பதற்கான சிறந்த அறிமுகமாகும்: தியானம் செய்வதற்கு முன்னும் பின்னும் நீங்கள் என்ன உணர்ச்சிகள் என்பதை குறிப்பிடுமாறு இந்த US செயலி உங்களைக் கேட்கிறது. காலப்போக்கில் உங்கள் உணர்வுகளைக் கண்காணிப்பது உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள முறைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், நீங்கள் செய்யும் முன்னேற்றத்தை அறிந்துகொள்வதற்கும் ஒரு சிறந்த வழியாகும். இவற்றை Apple அல்லது Android -இல் இருந்து நீங்கள் பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்.

நல்ல தூக்கப் பழக்கங்கள் யாவை?

நல்ல தூக்கப் பழக்கங்கள் என்பது பெரும்பாலும் நல்ல தூக்க சுகாதாரம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. தூக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கு செய்யக்கூடிய பல விஷயங்கள் உள்ளன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை பொது அறிவு என்றாலும், வாழ்க்கை மிகவும் பரபரப்பானது, நாம் இவற்றைப் பற்றி அடிக்கடி சிந்திப்பதில்லை.

மாஸையில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஒவ்வொரு இரவும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள். தூக்கக் கலக்கத்தையும் விழிப்பு நிலையையும் கட்டுப்படுத்துகின்ற ஒரு உள் கடினமும் ஹார்மோன்களும் உடலில் உள்ளன. வழக்கமான தூக்க வழக்கம் இருந்தால் இந்தக் கடினமும் சிறப்பாக இயங்கும். இது நன்றாக வேலை செய்யும் போது, நீங்கள் படுக்கை நேரத்தில் தூக்கக்கலக்கமாக உணர்வீர்கள். தூங்குவதற்கு இது ஒரு வாய்ப்பாக இருப்பதால், இதைப் புறக்கணிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம். சீக்கிரம் தூங்கச் செல்வதும் கூட உங்கள் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒரு மணி நேரத்தில், இளைப்பாற்றுகின்ற தூக்க வழக்கத்தைக் கொண்டிருப்பது முக்கியமாகும். குடான குளியல், அமைதியாக வாசிப்பது அல்லது குடான பால் பானம் ஆகியவை இதில் அடங்கும். மாஸையில் நான் செய்யக்கூடாத விஷயங்கள் எவையெனும் உள்ளதா? காஃபின் (காபி, தேநீர் மற்றும் குளிர்பானங்கள்) மற்றும் சிகரெட்டுகள் ஆகியவற்றைப் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் குறைந்தது 4 மணிநேரம் தவிர்க்க வேண்டும். நீங்கள் தூங்குவதற்கு மதுபானம் உதவக்கூடும், ஆனால் அது ஆழ்ந்து தூங்குவதை சிரமமாக்கும். தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் தூண்டுகின்ற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதில் மிதமான உடற்பயிற்சி, கணினி விளையாட்டுகள், தொலைக்காட்சி, திரைப்படங்கள் மற்றும் துயரத்தை ஏற்படுத்துகின்ற உரையாடல்கள் ஆகியவை அடங்கும். மிகவும் வெளிச்சமான சூழலில் அல்லது கம்ப்யூட்டரின் நீல நிற விளக்கு வெளிச்சத்தில் இருப்பது மாலை நேரத்தில் தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் மெலடோனின் ஹார்மோனின் அளவைக் குறைக்கலாம்.

உணவு மற்றும் தூக்கம் பற்றி என்ன?

வயிறு முழுவதும் நிரம்பியிருந்தால் எளிதில் தூக்கம் வராது. படுக்கைக்குச் செல்வதற்குக் குறைந்தது 2 மணி நேரத்திற்கு முன்பு மாலை உண்ண வேண்டும். சிலர் படுக்கை நேரத்தில் சிறிது சிற்றுண்டியைச் சாப்பிடுவது நன்றாகத் தூங்க உதவுவதாக உணர்கின்றனர்.

நான் படுக்கையில் இருக்கும்போது என்ன செய்ய வேண்டும்?

கதகதப்பு முக்கியமாகும் - அறையின் வெப்பநிலை மற்றும் போதுமான போர்வைகள் ஆகியவை இரண்டும். கைகளும் கால்களும் கதகதப்பாக இருப்பது அவசியமாகும். மெத்தை, தலையணை மற்றும் போர்வைகள் வசதியையும் ஓய்வையும் தருபவையாகவும் இருக்க வேண்டும். படுக்கையறையில் கவனத்தை சிதறச் செய்கின்றவை இருக்கக்கூடாது. இது தொலைக்காட்சி, கணினி, வானொலி மற்றும் தொலைபேசியை அகற்றுவதைக் குறிக்கலாம். படுக்கையறையில் கடினமான இரத்தால், கடினமான பார்ப்பதைத் தவிர்க்க அதை மூடி வைக்க வேண்டும்.

பகலில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

படுக்கைக்கு வெளியே இருங்கள். சிலர் படுக்கையறையைத் தங்கும் அறையாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள், அங்கேயே படிக்கிறார்கள், தொலைக்காட்சி பார்க்கிறார்கள், தொலைபேசி அழைப்புகளைச் செய்கிறார்கள். இது தூக்கத்துடன் படுக்கையை இணைக்கும் மூளைச் செயல்பாட்டை நிறுத்தும். படுக்கையறையைத் தூங்குவதற்கும், நெருக்கத்திற்கும் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வது தூங்குவதற்கு நல்லது, ஆனால் உறங்கச் செல்வதற்கு முன்னர் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லதல்ல. காலையில் அல்லது மாலை உணவுக்கு முன்னர் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். பகலில் வெயிலில் இருப்பது உங்கள் உடல் கடினமாததற்கும் உடலில் உள்ள மெலடோனின் அளவுகளுக்கும் உதவும். நாளின் தொடக்கத்தில் வெளியில் இருப்பது நல்லது.

என்னால் தூங்க முடியாவிட்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

படுக்கைக்குச் சென்ற 20 முதல் 30 நிமிடங்களுக்குள் நீங்கள் தூங்கவில்லை என்றால், நீங்கள் எழுந்திருக்க வேண்டும். மற்றொரு இரட்டு அறைக்குச் சென்று அமைதியாக உட்காருங்கள். தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கவோ, கணினியைப் பயன்படுத்தவோ, சாப்பிடவோ, குடிக்கவோ அல்லது வீட்டு வேலைகளைச் செய்யவோ கூடாது. நீங்கள் சோர்வாக உணர்ந்தால் மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். இது உங்கள் மனதைத் தூக்கத்துடன் இணைக்க உதவுகிறது. கடினமாததைப் பார்க்காதீர்கள், ஏனென்றால் அது எந்த நேரத்தில் இருந்தாலும் உங்களுக்கு உணர்ச்சி சார்ந்த எதிர்வினை இருக்கும். ஓய்வெடுப்பது நல்லது - அது தூக்கமாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

உங்கள் மனவோட்டத்தை நிறுத்த முடியாவிட்டால் என்ன செய்யுங்கள்?

சிலர் இரவில் படுக்கையில் உறங்காமல் விழித்திருந்து, தங்கள் எண்ணவோட்டத்தை நிறுத்த முடியாமல் தவிக்கின்றனர். இது ஒரு பிரச்சனையாக இருந்தால், பகல் பொழுதில் அல்லது அந்தி மாஸையில் ஒரு 'கவலை நேரத்தை' ஒதுக்குங்கள். பகலில் என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கவும், திட்டமிடவும் மற்றும் சாத்தியமான தீர்வுகளை உருவாக்கவும் இந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். அதன் பிறகு, அடுத்த நாள் வரை இந்த விஷயங்களைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டாம். உறங்குவதற்கு முன் ஒரு மணிநேரத்தை உங்கள் தனிப்பு நேரமாக வைத்திருங்கள் - உங்கள் உடலையும் மனதையும் தூக்கத்திற்கு தயார்படுத்தும் ஒரு வழக்கத்தை உருவாக்குங்கள். அமைதியான இசையைக் கேளுங்கள் அல்லது இளைப்பாறுங்கள்.

ஒரு வழக்கம் எவ்வளவு முக்கியமானது?

ஒரு நல்ல தூக்க வழக்கத்தைக் கடைபிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். மாற்றங்களைச் செய்தவுடனேயே மேம்பட்ட தூக்கம் ஏற்படாது. ஆனால் நல்ல தூக்கப் பழக்கத்தைப் தவறாமல் பேணிவந்தால், தூக்கம் நிச்சயமாக நன்றாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே காரியத்தைச் செய்வது சாத்தியமில்லை, ஆனால் அது பெரும்பாலான நாட்கள் இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு எது பொருத்தமானது என்பதைக் கண்டறிந்து, அதனைப் பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் எல்லாவற்றையும் முயற்சி செய்தும் உங்கள் தூக்கம் இன்னும் சரியாகவில்லை என்றால், உங்களின் பொது மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள். மேலும் தகவல்கள் www.sleephealthfoundation.org.au -இல் கிடைக்கின்றன.