

Manipal Academy of Higher Education

Impressions@MAHE

Manipal College of Health Professions, Manipal
Theses and Dissertations

MAHE Student Work

Summer 12-19-2021

Nidradevi Namostute Part 1-Newspaper Article

Pramod Dattaram Lambor

Follow this and additional works at: <https://impressions.manipal.edu/mcph>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)



ಉದಯವಾಣಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಣಿ

ಸಂಪುಟ: 20

ಸಂಚಿಕೆ: 51



ಮಣಿಪಾಲ

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉದಯವಾಣಿ ಕೊಡುಗೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 19, 2021 in association with Manipal University



ಅರಿವೇ ಗುರು

ಪ್ರಮೋದ್ ಡಿ. ಲಂಬೋರ್
ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್,
ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ,
ಎಂಸಿಎಚ್‌ಪಿ, ಮಾಡೆ, ಮಣಿಪಾಲ

ನಿದ್ರಾದೇವಿ ನಮೋಸ್ತುತೇ



ನಿದ್ರೆ ಎಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ತಂಭ (ಉಪಸ್ತಂಭತ್ರಯ)ಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಒಂದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯು ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪಾಪನ ಅಪಘಾತ, ಔದ್ಯಮಿಕ ಅವಘಾತ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬೇಗನೆ ಮೃತ್ಯುವರ ರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು, ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹಯಸ್ಥಾನವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. 2021ರ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 25 ಮಂದಿ ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಿದ್ರೆ ಮಟ್ಟವು ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ

ಯಿಂದ ಎದ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಒತ್ತಡ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ದೈನಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಪಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್/ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್/ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಂತಹ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಉಪಯೋಗ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೇಮಿಂಗ್, ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ- ಆದೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ- ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ದೈನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕಾಧಿಕರಣ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಅವಲಂಬಿ ನಿದ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು (1) ನೋವು ಮತ್ತು ದೇಹವಿನಂತಹ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. (2) ನಿದ್ರೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. (3) ನಿದ್ರೆ-ಎಚ್ಚರಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನಾರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ವಾಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ನಿದ್ರೆ/ಎಚ್ಚರದ ದಿನಚರಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ಫೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಾಚ್‌ಗಳು ಸ್ವಾರ್ಥ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಜಾಯಮಾನವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ನೀವು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಈ ದಿನಚರಿಯನ್ನು 2 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು; ಆ ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ, ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು.
- ವಾರಾಂತ್ಯಗಳ ಸಹಿತ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಎಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ದೀಪಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದಂತೆ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೈಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿ. ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು 'ಚಿಂತೆಯ ಅಪಧಿ'



ವಯೋಗುಂಪನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ		
ನವಜಾತ ಶಿಶು	0-3 ತಿಂಗಳು	14-17 ತಾಸುಗಳು
ಶಿಶು	4-11 ತಿಂಗಳು	12-15 ತಾಸುಗಳು
ಮಗು	1-2 ವರ್ಷ	11-14 ತಾಸುಗಳು
ಶಾಲಾಪೂರ್ವ	3-5 ವರ್ಷ	10-13 ತಾಸುಗಳು
ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸು	6-13 ವರ್ಷ	9-11 ತಾಸುಗಳು
ಹದಿಹರೆಯ	14-17 ವರ್ಷ	8-10 ತಾಸುಗಳು
ಯುವಕ/ತಿ	18-25 ವರ್ಷ	7-9 ತಾಸುಗಳು
ವಯಸ್ಕರು	26-64 ವರ್ಷ	7-9 ತಾಸುಗಳು
ಹಿರಿಯರು	65 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	7-8 ತಾಸುಗಳು

- ಮೀಸಲಿಡಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೋಡಿಕೊಂಡರಾಯಿತು.
- ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾದಂತಹ ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತಲೆದಿಂಬು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇರೇನಾಗಿ ಮಲಗದ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿ. ತಲೆಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಕುಕ್ಕಿಗಳು ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ತಲೆದಿಂಬು ಇರಲಿ. ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗುವವರು ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಮೋಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ದಿಂಬು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನಮೂಳೆಗೆ ಆರಾಮ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಕಾಲು ಕೆಳಗಿರುವ ಕಾಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೊಂಚ ಹಿಂದಿರಬೇಕು; ಎರಡೂ ಮೋಣಕಾಲುಗಳು ಮಡಚಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಲು ಸರಿಹೊಂದುವ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರೊಗ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ಸ್ನಾಯು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ತಂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ, ಒಂದು ಶಾಂತ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಯ್ದುಹೋಗುವ ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.
- ಮಲಗಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕವೂ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದ 'ಇದ್ದರೆ' ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ದೀಪಗಳನ್ನು ಮಂದವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದಾದರೂ ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಿವಿಗಳು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅತಿಯಾಗಿ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಚೀಸ್‌ನಂತಹ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫ್ಯಾನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಲಘು ಉಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೂಕಡಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಜನಂ ಭೋಜನ ಬೇಡ.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,
ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಣಿಪಾಲ



ಅರಿವೇ ಗುರು

ಡಾ. ಕೃಷ್ಣಶ್ರೀ ಸೋಮಣ್ಣ
ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್,
ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಂಗಳೂರು

ಅತಿಯಾದ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ



ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನರ ಅವನಿಗೆ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ (ಒಸಿಡಿ - ಒಬ್ಸೆಸಿವ್ ಕಂಪೆಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಇದೆ ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಒಸಿಡಿಯನ್ನು ಅನೇಕರು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಶುಚಿಯಾಗಿ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ನೀಡುವುದನ್ನೇ ಜನರು ಒಸಿಡಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಒಸಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಒಸಿಡಿ ಹೊಂದಿರುವವರು 'ಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ'; ಆದರೆ ಅವರು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಗೀಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ವಿಪರ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿಜ.

ಹಾಗಾಗಿ ಒಸಿಡಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮನೋರೋಗ. ಅದು ಆಲೋಚನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ಯುಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಅವರು ಅಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ, ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಗೀಳು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. 'ಗೀಳು' ಅಥವಾ 'ಒಬ್ಸೆಸಿವ್' ಎಂದರೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಯಾತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ಅತೀಕಾರಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಗಳು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಈ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. 'ಒತ್ತಾಯಗಳು' ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ

ಗೀಳಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕ/ಯಾತನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಂದು ಯಾವುದೋ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ. ಈ ಒತ್ತಾಯಗಳು ಅತೀಕಾರಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಫ್ರಾಯ್‌ನಿಂದ 1895ರಲ್ಲಿ 'ಒಬ್ಸೆಸಿವ್' ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡ ಒಸಿಡಿಗೆ ಶತಮಾನಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಒಸಿಡಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರೌಢತೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಇದು ಅರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಹತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಒಂದು 'ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್' ಇದ್ದಂತೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಇವು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಸ್ವೀಕೃತವಾಗುವ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದು, ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದು, ಅದ್ಭುತ ನೀಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂವಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮಾಹಿತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಸಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು ಇದೇ. ನಾವು ಬಹುತೇಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯೇ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಸಿಡಿಗೇ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಗೀಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ,

ಒಸಿಡಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ರೀತಿಯ ಗೀಳುಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಗೀಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ

ಗೀಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಸಂಶಯಗಳು, ಆಲೋಚನೆಯ ಗೀಳು, ಭಯ, ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಗಳು ಆಗಿವೆ. ಒತ್ತಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ- ಬಗ್ಗುವ ವಿಧ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ ವಿಧ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿದ್ದು ಕೊಳಕು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಮಲ್ಯ, ಅಕ್ರಮಣೀಕೃತ,

ಲೈಂಗಿಕ, ನಿರ್ಜೀವ, ಮಾರುವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಂಪ್ತೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಧರ್ಮನಿಂದನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತಿತರ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು. ಸ್ವರೂಪಗಳು ಅಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಸ್ತುಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುವುದಾದರೆ, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗೀಳುಗಳು ಎಂದರೆ:

- ಕೊಳಕಾಗುವುದು, ಕೊಳಚೆ, ಕೀಟಾಣುಗಳ ಭಯ
- ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವ ಭಯ (ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟವ್ ಬಂದ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಸ್ವಯಂ ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸುವ ಭಯ
- ಅಕ್ರಮಣೀಕೃತಿಯ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಬೇಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು
- ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ನಂಬಿಕೆ
- ನೈತಿಕ ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ನಂಬಿಕೆ
- ಅತಿಯಾದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು (ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗದ ಬಿರುಕಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಂಥವು)
- ಹೀಗೆಯೇ ಅಂತರ್ಗತ ಗೀಳುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಒತ್ತಾಯಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೀಟಾಣುಗಳ ಭಯದ ಗೀಳು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ವಾದ, ಪದೇಪದ ನಡೆಯುವ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಮೇಜನ್ನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಬಡಿಯುವಂತಹ ದೈಹಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಾಯಗಳು ಎಂದರೆ:
- ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಪದಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬಡಿಯುವುದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು
- ಸ್ಟವ್ ಸ್ವಿಚ್, ಬಾಗಿಲಿನ ಬೀಗ, ದಿವದ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳನ್ನು ಪದೇಪದ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು

- ಅತಿಯಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಪದೇಪದ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡಿದಂತೆ ಇರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದು
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಢಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು
- ಹಳೆಯ ರದ್ದಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಪಾಲಿ ತೊಟ್ಟಿ ಗಳಂತಹ ಎಸೆಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದು ಒಸಿಡಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಾದಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ; ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತಹ ಅದಷ್ಟೋ ಬಗ್ಗೆಯ ಒಸಿಡಿಗಳು ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾದ ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಗೀಳುಗಳು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಸಿಡಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ದೈನಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗಮನಾರ್ಹ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಿನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಇದುವೇ ಅಕ್ರಮಣೀಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಸಿ, ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಸಿಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೋಗವತ್ತೆಯ ಭಾಗವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥವರು ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರೋಗವತ್ತೆಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,
ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಣಿಪಾಲ



ನಿದ್ರಾದೇವಿ ನಮೋಸ್ತುತೇ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ

- ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು
 ■ ಕೆಫೀನ್, ಚಹಾ, ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಚಾಕಲೇಟು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ದೂರ ಒಡಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೂಲಿಕೆ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಎಷ್ಟು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬೇಗನೆ ನಿದ್ರಾಹೋಗಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಟಿವಿ, ಇಮ್ಯೆಲ್ ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ 30-45 ನಿಮಿಷ ಮುನ್ನ ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
- ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ಕಿರುನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದರ ಮುಕ್ತಾಯ ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ದಿನವಿಡೀ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ತ್ಯಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಂಬಾಕಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಡೆಯುವುದು, ಈಜುವುದರಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯ್ ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಜೆ ತಡವಾಗಿ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. 20-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲಘುವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಲಘು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

