



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕರ್ನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ



ಸಹಯೋಗ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ
ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಬೇಕು?

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರ್ದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಇದ್ದ ನಿರ್ದ್ರೆ ಆರರಿಂದ ಏಳು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ನಿರ್ದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಏನು ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮರುದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮುಂಗೋಪ, ಆತಂಕ, ಮತ್ತು ನಕರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುವಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಹಿಮೆನ್ಸಿಯಾ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಅವರ ಸ್ವಭಾವ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬರಬಹುದು.

"ನನಗೆ ಬಹಳ ದಿನದಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?"

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ

ನಿಲ್ಲಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಐದು ಘಂಟೆ ನಂತರ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಫಿಜಿಷಿಯನ್ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತದ, ಮಧುಮೇಹ, ಕಿಲನೋವುಗಳು, ಅಥವಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಮಗಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಮಲಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯ ತಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿರಬಹುದಾದ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ತಾವು ಏಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉತ್ತಮ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕದ ಕಾರಣ ಕೂಡ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ತಮಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನು ಮಾಡುವುದು?

ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಈ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಗ ಅಥವಾ ಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ತಿಂಗಳಾ ನುಗಟ್ಟಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರಗಳಿಗೆ 'ವ್ಯಸನಿ' ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಡಲು ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

"ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾದರು ಅಪಾಯ ಇದೆಯೆ?"

ಹೌದು, ಅದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು, ಇದಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಬಿಡುವುದು.
- ಕಾಫಿ-ಬೀಜೆ ಸಂಜೆ ಐದು ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು
- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು
- ಮಲಗುವ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಮುನ್ನ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಆತಂಕ ನೀಡುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಅಂತಹದನ್ನು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲ ನೋಡಬಾರದು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಅದಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡ ತರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ತಾವು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿ
ಸುವುದು, ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವುಗಳಷ್ಟೇ
ಅಲ್ಲದೇ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯ
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮಾನ್ಸನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದೇ?

ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ, ಬುಧವಾರ ಹಾಗೂ
ಶನಿವಾರದಂದು ನಿಮ್ಮಾನ್ಸನಲ್ಲಿನ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್
ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಅಂದರೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮತ್ತು
ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ
02.00 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ "First contact OPD
for Geriatric clinic" ಗೇಟ್ ನಂಬರ್ 1,
ರೂಮ್ ನಂ 903ರಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತುರ್ತು ಸೇವೆಯ
ಮುಖಾಂತರ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ
ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಸಲಹೆ
ಸಹಾಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ
ದಯವಿಟ್ಟು elderly.nimhans@gmail.com
ಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.