

# ನಿದ್ರೆಯಿಂದರೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ

ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಅಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ....ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುವವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಹೌದಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾದ ಸಂಗತಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ, ಜಾದೂಗಾರ, ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತಾನೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲೋ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪು ಅದು ನಿಜವೇ. ಈ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಗಿಹೋಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇವು ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವಂತಹ ಮೂರು ಉಪಸ್ತಂಭಗಳು. ಅಂದರೆ ಶರೀರಧಾರಕಗಳು. ಇವು ಜೈವಿಕ ಮಾಪಕಗಳು, ಸೂಚಕಗಳು. ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ. ಇವುಗಳ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ 1/3ನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಾಲವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತುರತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುವ, ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆಬಾಹ್ಯಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೀಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಹಲವು ಭಾಗಗಳು ತುಂಬಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರದಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ, ತುರ್ತು ಮತ್ತು ಜೀವಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯವೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಅನೇಕ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆತ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥ ದೊಡನೆ ಅಂದರೆ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಲಾಂತವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರಸರಿದು ನಿದ್ರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು

ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖ, ಪುಷ್ಟಿ, ಬಲ, ವೃಕ್ಷತ್ವ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೀವಿತಗಳುಂಟಾದರೆ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ದುಃಖ, ಕಾಶ್ಫ, ಅಬಲ, ಕ್ಲಿಬತೆ, ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೀವಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಮಗು ದಿನಕ್ಕೆ 20 ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ, ಈ ಅವಧಿ ಕ್ರಮೇಣ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಡಿಯೆಮಾಗುತ್ತಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ 4-5 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢವಯಸ್ಸು ಆರಂಭ ಎಂಟು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣುರಿತ, ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಲೆ ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸಿಡುಕುತನ, ಮರೆವು, ಸುಸ್ತು, ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘವಾದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಪ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. 90 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಿರತ ನಿದ್ರಾಭಂಗದಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ಅಥವಾ ಅಹಿತ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಹಲೀಮಕ, ಶಿರೋಜಾಡ್ಯ, ಸ್ವೆಮಿತ್ಯ, ಶರೀರಗುರುತ್ವ, ಜ್ವರ, ಭ್ರಮೆ, ಮತಿಭ್ರಂಶ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಶೋಥ, ಅರುಚಿ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ತುರಿಕೆ, ಶೀತಖಿತ್ತ, ಕುರು, ಕೆಮ್ಮು, ತೂಕಡಿಕೆ, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ.