உறக்கமின்மை மற்றும் அதற்குண்டான தீர்வுகள்

Dr. அ.ப.ஃபரூக் அப்துல்லா, M.B.B.S. M.D (Physician)

Tamil Psychiatry Journal, Vol. 1, Issue - 1, April - June 2025, Page 19 - 23

“உறக்கம் என்பது அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் இன்றியமையாத ஒன்று”. அப்படிப்பட்ட உறக்கத்தில் ஒருவருக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்பொழுது பல்வேறு பிரச்சனைகளால் சிரமப்படுவார்கள். அதாவது, ஒருவருக்கு ஒரு வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கு மேலாகவோ அல்லது ஒரு மாதத்திற்கு மேலாகவோ உறக்கத்தில் சிரமமோ அல்லது உறக்கமின்மையோ ஏற்பட்டால் அவர்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கை சுழற்சியில் சிக்கல்கள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். உதாரணமாக உறக்கமின்மை பிரச்சனையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் – காலையில் புத்துணர்வின்றி இருப்பது, மந்தத் தன்மையுடன் இருப்பது, பணியில் கவனமின்மையுடனும், எரிச்சல் உணர்வுடனும் காணப்படுவது, உடல் ரீதியான பிரச்சனையான தலை வலி மற்றும் உடல் அசதி போன்ற பிரச்சனைகளுடன் சிரமப்படுவார்கள்.

இந்த உறக்கமின்மை பிரச்சனையானது 18 முதல் 25 வயதினரிடையே 3% முதல் 5% வரை என்ற அளவிலும், 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களிடம் 25% முதல் 30% என்ற அளவிலும் காணப்படுவதாக ஆய்வறிக்கைகள் கூறுகிறது.

உறக்கமின்மைக்கான காரணங்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்:

1. வேலை அழுத்தத்தை (Work Pressure) சமாளிக்க முடியாத நிலை அல்லது அளவுக்கு மீறிய வேலை செய்ய வேண்டிய சூழல்.
2. இரவு நேரத்தில் அதிகமான சிந்தனை ஓட்டங்கள் ஏற்படுவது. உதாரணமாக, கடன் மற்றும் பொருளாதாரப் பிரச்சனைக் குறித்து யோசிப்பது, குழந்தைகளின் எதிர்காலம் எவ்வாறு இருக்கப் போகிறது என சிந்திப்பது அல்லது வேறு முக்கியமான நிகழ்வுகள் நடப்பதற்கு முன்பே அவை அனைத்தும் சரியாக நடந்து விடுமா என தொடர்ந்து சிந்திப்பது (Anticipation) என்பது போன்ற பிரச்சனைகளாலும் தூக்கமின்மை பிரச்சனை ஏற்படும்.
3. பெண்களுக்குப் பொதுவாக கர்பபக் காலத்திற்கு பிறகு அவர்களுடைய உடலில் பல்வேறு ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதன் காரணமாகவும் தூக்க பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதுண்டு. அதுமட்டுமின்றி, குழந்தை பிறந்த பிறகு, அக்குழந்தை நடு இரவில் பசிக்காக அழும்பொழுது, அந்த சமயத்தில் ஒவ்வொரு முறையும் எழுந்து அக்குழந்தையின் தேவையை பூர்த்தி செய்யும்போது எழும் நிலை ஏற்படும். அந்த சூழ்நிலையின் போது தூக்கம் பாதிப்படைந்து பிரச்சனையாக உருமாறும்.
4. உறங்கும் நேரத்தில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, செல்போன் உபயோகிப்பது போன்ற செயல்களாலும் உறக்கம் கெடுவதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டு.
5. உறக்கமின்மையானது மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளான பதற்றம், மனஅழுத்தம், மனசோர்வு மற்றும் தீவிர மனநல பிரச்சனைகள் என்று கூறப்படுகிற மனச்சிதைவு, மனக்கிளர்ச்சி போன்றவற்றாலும் ஏற்படலாம்.
6. மது அருந்தும் பழக்கமும் தூக்கமின்மை பிரச்சனைக்கு முக்கியக் காரணியாக

அமைகிறது.

7. இதர காரணங்களான – Jet lag (விமானத்தில் பயணம் செய்யும்பொழுது ஏற்படும் நேர மாற்றம்), குறட்டை விடுவது, உடலில் ஏற்படும் தொற்று மற்றும் நெருங்கிய உறவினர்களின் மரணத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத சூழ்நிலை போன்ற காரணங்களாலும் உறக்கமின்மை ஏற்படும்.

உறக்கமின்மை அறிகுறிகள் இருப்பவர்களுக்குத் தோன்றும் பிரச்சனைகள்.

1. சராசரியாக மனிதர்களுக்குப் படுத்தவுடன் 30 நிமிடங்களில் உறக்கம் வர வேண்டும். அவ்வாறு உறக்கமானது நீண்ட நேரம் வராமல் உறக்கம் வரவில்லையே என சிரமப்படுவதுதான் உறக்கமின்மை எனப்படும்.

2. இரவு நேரத்தில் Nightmare என்கிற பயம் ஏற்படுத்தக்கூடிய கனவுகள் ஏற்படுவதன் மூலம் தூக்கத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சரியான தூக்கம் இல்லாமல் சிரமப்படுவதும் உறக்கமின்மைக்கான ஒரு காரணம் ஆகும்.

3. உறக்கம் சரியாகக் கிடைக்காத காரணத்தினால் மறுநாள் மிகவும் சோர்வுடனும், புத்துணர்வின்றியும் காணப்படுவது. பெரும்பாலான நேரங்களில் எரிச்சல் மற்றும் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவது போன்ற காரணங்களும் தூக்கமின்மைக்கு வழிவகுக்கும்

4. உறக்கம் சரியான நேரம் கிடைத்தாலும், அடுத்த நாள் மிகவும் சோர்வாகவும், புத்துணர்வாகவும் உணராமல் இருப்பதும் உறக்கமின்மைக்கான ஒரு காரணமாக அமையும்.

5. அதிகாலை இரண்டு முதல் நான்கு மணிக்கு கண் விழித்து அதற்குப் பிறகு உறக்கம் கிடைக்காமல் சிரமப்படுவதும் உறக்கமின்மைக்கான மற்றொரு அறிகுறியாகும்.

இதில் மேற்கூறிய உறக்கமின்மை நிலைகளில் உறக்கமின்மையைக் கண்டறிந்து அதற்கான வழிமுறைகளை பின்பற்றும்பொழுது உறக்கமின்மை பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணலாம். இதைத்தவிர வேறு ஏதேனும் மனநலப் பிரச்சனைகளான மனஅழுத்தம், பதற்ற நோய் மற்றும் பீதி தாக்குதல் நோய் போன்றவற்றால் உறக்கமின்மை ஏற்படுமாயின், அந்த நோய்களுக்கான முறையான மனநல சிகிச்சையை பெறும்பொழுது உறக்கமின்மை குணமாகும்.

ஜெட்லாக், உறவினர் மரணம் போன்ற காரணங்களினால் ஏற்படும் உறக்கமின்மை – சில நாட்களில் சீரானாலும், உறக்கமின்மையின் தீவிரம் அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்கு கட்டாயமாக அந்த குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு உறக்கமின்மைக்கான சிகிச்சை எடுப்பது அவசியம்.

உறக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் சுரப்பிகளின் முக்கிய பங்கு :

- ஒரு மனிதன் சிறப்பான உறக்கத்தை மேற்கொள்வதற்கு அவனது மூளையில் “காபா” (GABA) காபா அமினோ புட்யரிக் ஆசிட் எனும் உயிர் வேதியியல் ரசாயனத்தை தலாமஸ், ஹைப்போ தலாமஸ், ஹிப்போ கேம்பஸ், பேசல் கேங்கிலியா, மூளைத் தண்டு போன்ற பகுதிகள் அதிகமாக சுரக்கும். இதன்வழி நரம்பு மண்டலம் அமைதிப்படுத்தப்பட்டு உறக்கத்துக்கு வழிவகுக்கும்.
- இதனுடன் பின்மாலை மற்றும் முன்னிரவு நேரம் தொடங்கி மூளையில் “மெலெட்டோனின்” எனும் உறக்கத்திற்கான ஹார்மோன் சுரக்கப்படும். இதில் மெலெட்டோனின் சுரப்பு முறையாக நிகழ்வதற்கு குறைவான ஒளி அவசியமாகிறது. பளீர் என கண் முன் வெளிச்சம் பட்டுக் கொண்டே இருந்தால் மெலெட்டோனின் சுரப்பு குறையும். இதனால் உறக்கமின்மை ஏற்படும்.
- நாம் உறங்கிய பிறகு நம்மைத் தூக்கத்தில் இருந்து எழ விடாமல் இருப்பதற்கும், தூக்கத்தின் நேரத்தை நீட்டுவிப்பதற்கும் அடினோசைன் மற்றும் நைட்ரிக் ஆக்சைடு

போன்றவை பயன்படுகின்றன.

❖ காலை தூக்கத்திலிருந்து எழும்பொழுது, நமது உடலில் நார் எபிநெஃப்ரின், க்ளூடாமேட், டோபமின், செரடோனின், அசிட்டைல் கோலின், ஹிஸ்ட்டமின், ஓரெக்சின் ஏ போன்ற உயிர் வேதியியல் ரசாயனங்கள் சுரக்கின்றன. இவை பகல் நேரத்தில் இரத்தத்தில் அதிகமாக கலந்து நம்மை விழிப்பு நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்றன.

உறக்கமின்மை பிரச்சனைக்கு “எண்ணம் சார்ந்த நடத்தை மாற்றங்கள்” என்கிற Cognitive Behaviour Therapy மூலம் உளவியல் ரீதியாக தீர்வு காண முடியும்.

இதை நான்கு வகையாக பிரிக்கலாம் :

❖ உறக்கம் சார்ந்த ஒழுக்கங்கள் (Sleep Hygiene)

❖ தூண்டலைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை (Stimulus Control)

❖ உறக்கத்திற்கான வரையறை முறை (Sleep Restriction)

❖ உடல் மற்றும் மனத்தளர்வுக்கான பயிற்சிகள் (Relaxation Techniques)

உறக்கம் சார்ந்த ஒழுக்கங்கள் - SLEEP HYGIENE

❖ படுக்கையறையை அமைதியான, குறைவான ஒளியுடன் கூடிய இடமாக அமைக்க வேண்டும்.

❖ படுப்பதற்கு வசதியான தலையணை மற்றும் படுக்கை இருக்க வேண்டும்.

❖ படுக்கையறையில் கட்டாயம் டிவி, ஸ்பீக்கர்கள் போன்றவை இருக்கக் கூடாது.

❖ பகல் நேரத்தில் நேரம் கிடைத்தாலும் உறங்கக் கூடாது.

❖ உறங்கச் செல்வதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பாவது டிவி/ மொபைல் பார்ப்பதை நிறுத்தி விட வேண்டும்.

தூண்டலைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை - STIMULUS CONTROL

❖ படுக்கையறை என்பது உறக்கத்திற்கும், இணை சேர்வதற்கான இடமாக மட்டும் இருக்க வேண்டும்.

❖ படுக்கையறையில் உண்பது, உரையாடிக் கொண்டிருப்பது, டிவி பார்ப்பது, லேப்டாப் வைத்து பணிபுரிவது, சண்டை போடுவது, கவலைப்படுவது போன்றவற்றை செய்யக் கூடாது.

❖ படுக்கையறையில் படுத்து 15 நிமிடங்கள் ஆகியும், உறக்கம் வரவில்லையென்றால் வெறுமனே படுத்துக் கொண்டிராமல், எழுந்து வேறு அறைக்குச் சென்று விட வேண்டும்.

❖ அங்கு கட்டாயம் அரை மணிநேரம் முதல் ஒரு மணிநேரம் வரை அமைதியாக இருக்க வேண்டும். குறைவான ஒளியில் புத்தகம் படிப்பது என்று நேரத்தை செலவிட வேண்டும்.

❖ கட்டாயம் செல்போன்/டிவி பார்க்கக்கூடாது. உறக்கம் வந்ததும் படுக்கையறைக்குச் சென்று படுத்துறங்க வேண்டும்.

இந்த வகையில், படுக்கையறை உறக்கத்திற்கு மட்டும் என்ற வரைமுறை, மேற்குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுவதன் மூலம் வலுப்படுத்தப்பட்டு, உறக்க சுழற்சி சீராகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

உறக்கத்தை வரையறுத்தல் முறை – SLEEP RESTRICTION THERAPY

❖ தினமும் நீங்கள் உறங்கும் நேரத்தை இரண்டு வாரங்களுக்கு குறித்து வாருங்கள். அதன் சராசரியை கணக்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

❖ ஒட்டுமொத்த சராசரி உறக்க நேரம் என்று வைத்துக் கொண்டு அத்துடன் அரை மணி நேரத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

❖ உதாரணம்: ஒட்டுமொத்த சராசரி உறக்க நேரம் = 5½ மணி நேரம், அத்துடன் அரை மணி நேரம் சேர்த்து 6 மணிநேரம் வருகிறது.

❖ காலை நீங்கள் எழ முனையும் நேரம் ஆறு மணி என்றால், அதிலிருந்து ஆறு மணிநேரம் பின்னோக்கிச் சென்று சரியாக இரவு பனிரெண்டு மணிக்கு உறங்கி, சரியாக காலை ஆறு மணிக்கு அலாரம் வைத்து எழ வேண்டும்.

❖ இதில் முக்கியமான விசயம் யாதெனில், இரவு 12 மணிக்கு முன்பு தூக்கம் வந்தாலும்

தூங்கக்கூடாது. காலை 6 மணிக்கு மேலும் உறங்கக் கூடாது.

❖ இத்தகைய முறையை இரண்டு வாரங்கள் இடைவிடாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

❖ இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, அடுத்த நாள் புத்துணர்வாக இல்லாமல் இருப்பின், பதினைந்து நிமிடங்கள் உறக்க நேரத்தைக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ இதுபோன்று, ஒவ்வொரு வாரத்திற்கும் பதினைந்து நிமிடங்கள் கூட்டிக்கொண்டே வர வேண்டும்.

❖ புத்துணர்வூட்டும் உறக்கம் கிடைக்கும் வரை இவ்வாறு பதினைந்து நிமிடங்கள் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

❖ படுக்கையறை மற்றும் வீட்டின் அறைகளில், மாலை நேரங்களில் குறைவான ஒளி தரும் விளக்குகளும், காலை நேரங்களில் அதிக ஒளி தரும் விளக்குகளும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

❖ பகல் நேரத்தில் உறக்கத்தைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

உறக்கத்திற்கான தளர்வூட்டும் வழி முறைகள்:

❖ தியானம்.

❖ அமைதியான இசை.

❖ தசை தளர்வாக்கும் வழிமுறைகள் (PMR-Progressive Muscle Relaxation)

❖ யோகா.

❖ இணை சேர்தல் போன்றவை உறக்கத்தை அதிகரிக்கும் வழிமுறைகளாகும்

உணவு முறை : மெக்னீசியம் அதிகமுள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மெக்னீசியம் அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது குறிப்பிட்ட ஹார்மோன்களின் சுரக்கும் தன்மை அதிகரிக்கும். இதன் விளைவாக தூக்கம் மேலோங்கும். மெக்னீசியம் மிக்க உணவுப் பொருட்கள் :

❖ டார்க் சாக்லேட்

❖ பச்சைக் காய்கறிகள்

❖ அவகாடோ

❖ நட்ஸ் (முந்திரி/ பாதாம் (25 கி ஒரு நாளைக்கு)

❖ (ப்ரேசில் நட்) நாளொன்றுக்கு ஒன்று

❖ பயறு (பட்டாணி/ சோயா)

❖ சோயாவில் தயாராகும் டோஃபு

❖ வாழைப்பழம்

❖ கீரை ஸ்மூத்தி

❖ சியா/பூசணி/ ஃப்ளாக்ஸ் விதைகள்

❖ எப்சம் சால்ட் (மெக்னீசியம் சல்ஃபேட்)

உறக்க மேலாண்மையை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகள் :

❖ அரை வாளி நீரில் அரை கப் எப்சம், உப்பு கலந்து கால்களை அதில் நனைத்து 20 நிமிடங்கள் இருக்கலாம். தோல் வழியாக மெக்னீசயம் உள்ளுறிஞ்சப்படும் போது உறக்கம் வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

❖ தினமும் அரை மணிநேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை உடற்பயிற்சி செய்வது, உறக்கத்திற்கான திறவுகோலாகும். சரியான உடல் எடை பராமரிப்பும் அவசியமாகும்.

❖ மது அருந்துதல், புகைத்தல், புகையிலை (பான்/ குட்கா/ ஜார்தா) போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.

❖ எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல், பேக்கரி உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

❖ மதிய நேரத்திற்குப் பிறகு காபி, டீ அருந்துவதை தவிர்த்தல் போன்ற வாழ்வியல் மாற்றங்களாலும் உறக்கத்தை கைக் கொள்ள முடியும்.

❖ உறக்கம் வரவில்லை என்றால் ''உறக்கம் வரவில்லையே'' என அதை குறித்து தொடர்ந்து சிந்திப்பது, கடிகாரத்தை பார்த்துக் கொண்டே இருப்பது என்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடாமல் இருத்தல் வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக 100 யிலிருந்து 1 பின்னோக்கி எண்ணுவது, அல்லது தங்களுக்குப் பிடித்த கடவுளின் மந்திரத்தை

ஜெபிப்பது போன்றவற்றை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

- ❖ உறக்கம் வரவில்லை என்கிற சமயத்தில் இரவு படுப்பதற்கு முன்னால் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது அல்லது ஏதேனும் சலிப்பூட்டும் புத்தகத்தை எடுத்து வாசிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபட்டால் உறக்கம் வரும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.
- ❖ இரவில் ஒரே நேரத்தில் உறங்கி காலையில் ஒரே நேரத்தில் எழுதல் வேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தை விடுமுறை நாட்களிலும் பின்பற்றுவது என்பது நன்று.

நமது ஆரோக்கியமான உடல் நலம், மன நலம், சமூக நலம் ஆகிய மூன்றுக்கும் உறக்கம் அத்தியாவசியமானதாகும்.

REFERENCES

1. Roach M, Juday T, Tuly R, et al. Challenges and opportunities in insomnia disorder. Int J Neurosci. 2021;131(11):1058–1065
2. 2023-update-managing-insomnia-in-primary-care-insights-from-expert-consensus-group
3. Rosenberg R, Citrome L, Drake CL. Advances in the treatment of chronic insomnia: a narrative review of new nonpharmacologic and pharmacologic therapies. Neuropsychiatr Dis Treat. 2021;17:2549–2566