தூக்கமின்மையும் அதன் தீர்வுகளும்

Dr. ASARNISHA, MD Psychiatry, Aram Psychiatry Hospital, Trichy

Tamil Psychiatry Journal, Vol-I, Issue -3, Oct - Dec 2025, Page 7 - 9

நல்ல சீரான உறக்கமானது மனிதனுடைய உடல் நலத்திற்கும் மன நலத்திற்கும் இன்றியமையாததாகும். மனிதன் தன் வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை தூக்கத்திலேயே செலவிடுகிறான். ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியமான என்பது சீரான இடைவெளியில் உறக்கமும், விழிப்பும் மாறி மாறி ஏற்படும் சுழற்சியாகும். தூக்கத்தின் போது நமது சுற்றுப் புறத்திலிருந்து உணர்வு ரீதியாக துண்டிக்கப்பட்டு ஆழ்நிலைக்குச் செல்கிறோம்.

அதனால் உறக்க நிலையில் நம் உடற் செயல்பாடுகளில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மனிதர்களுக்கு தூக்கத்தின் போது இதயத் துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம், உடலின் வெப்பம், தசையியக்கம் போன்றவற்றில் நிறைய மாறுதல்கள் ஏற்படுவதோடு உடலுறுப்புகளும் செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. இதே போல் நாம் ஆழ்ந்து தூங்கும் நிலையிலும் நம் முளையில் சில செயல்பாடுகளும் நடந்து கொண்டேதான் இருக்கும் (1)

ஆரோக்கியமான தூக்கம் என்பது ஒட்டு மொத்த விலங்கினத்திற்கும் பொதுவானதாகும். உதாரணமாக புழு, பூச்சிகள், பாலூட்டிகள், பறவைகள், விலங்குகள் என அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் தூக்கம் என்பது மிக அவசியமானது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். உதாரணத்திற்கு தேனீக்களிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் அவை அசைவின்றி இருக்கும் நேரங்களில் அவற்றில் ஆன்டெனாக்கள் செயல்படுவதில்லை என்றும், அவற்றின் பார்வைக்குரிய நரம்புப் பகுதியில் (Visual Optomotor Neurons) உணர்திறன் (Sensitivity) குறைவதையும் பதிவிட்டுள்ளனர். இது போன்ற நேரங்களில் தான் தேனீக்கள் உறங்குவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது (2).

உறக்கத்தின் அளவு மனிதனுடைய வயதிற்கு ஏற்றாற்போல் மாறுபடும் என்று அமெரிக்கன் அகாடமி ஆப் ஸ்லீப் மெடிசின் (AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE) கூறுகிறது.

மனிதர்களின் வயது ரீதியான தூக்கத்திற்கு கால அளவு:

- பிறந்த பச்சிளங்குழந்தைகளுக்கு 14 முதல் 17 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படும்.
- ஒரு வயது அடையும் குழந்தைகளுக்கு 11 முதல் 14 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படும்.
- பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு 9 முதல் 12 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படும்.
- பருவ வயதினருக்கு 8 முதல் 10 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படும்.
- பதினெட்டு வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு 7.5 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படும்.
- முதியோர்களுக்கு முதல் 8 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படும் என்று ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் கூறுகின்றன (3)(4)

ஆனால் சில நேரங்களில் ஒரே வயதினற்கு இடையே தூக்கத்தின் அளவு மாறுபடும் வாய்ப்புகள் இருக்கிறது. இதற்கு பல காரணங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

மனிதன் தான் பெற்றிருக்கு மரபணுவிற்கு ஏற்றார் போல் தூக்கத்தின் தேவையும், அளவும் முன் கூட்டியே நிர்ணயிக்கப்படுவதாக கூறினாலும் ஒருவர் தன் தூக்கத்தை எவ்வாறு பழக்கப்படுத்தி வைத்திருக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்தும் தூக்கத்தின் அளவும் மாறுபட்டே இருக்கும். உதாரணமாக, அதற்கு நாம் தினமும் செய்யும் சில பழக்கத்தில் இருந்து தூக்கத்தின் பழக்க

வழக்கத்தை நமக்கு ஏற்றாற்போல் புரிந்து கொளள் முடியும். சில காரணத்திற்காக நாம் இரவில் வெகு நேரம் விழித்திருக்கின்றோம் மற்றும் அலாரம் பயன்படுத்தி சீக்கிரமாக அதிகாலையிலேயே எழுந்திரிக்கின்றோம். இம்முறையிலேயே நம் தூக்கத்தின் அளவையும் தேவையையும் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

மனிதர்களின் தூக்கமானது பகலில் கண்விழித்து, இரவில் தூங்கும் கால அளவைக் கொண்டதாகும். இதற்கான காரணம் சர்க்காடியன் காரணி (Circadian Factor) தூக்கத்தின் செயல்பாட்டினை நிர்ணயிப்பதாக இருக்கிறது. நம் உடலானது, 24 மணி நேர உட்புற கடிகாரம் போல் இலங்கும் இத்ற்கு சர்காடியன் மீதம் என்று பெயர் இக்கடிகாரம் நாம் இருக்கும் வெளிச்சத்தை வைத்து தான் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். எனவே தான் நாம் தூங்குவதற்கு இரவையும், விழித்திருப்பதற்கு பகலையும் தேர்ந்தெடுக்கின்றோம். இந்த உட்புற கடிகாரத்தினால் தான் பகல் நேர தூக்கத்தை விட இரவு நேரத் தூக்கம் பல மணி நேரம் தொடர்ந்து நீடித்திருக்கிறது. அடிப்படையாக இருக்கிறது. (6).

SLEEP CYCLE:

நம்முடைய தூக்கத்தில் ஐந்து நிலைகள் இருக்கின்றன. அவை REM, NREM 1, NREM 2, NREM 4 என்பனவாகும்.

REM தூக்க நிலையின் போது நம் கண்கள் நகர்ந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த நிலையில் தான் நமக்கு கனவுகள் ஏற்படும். இந்த REM நிலை தூக்கத்தில் சரியான அளவு கிடைத்தால் தான், நாம் காலை எழும் போது புத்துணர்ச்சியாக உணர்கிறோம்.

NREM தூக்க நிலையில் இருக்கும் போது, கண்களில் எந்த அசைவும் ஏற்படாது. NREM நிலைகளில் 1,2,3,4 என்று நான்கு நிலைகள் உள்ளன. நமக்கு ஏற்படும் மொத்த தூக்கத்தில், NREM நிலைக 75 சதவீதம் காணப்படுகின்றது.

இந்த ஐந்து தூக்க நிலைகளும் மாறி மாறி சுழற்சியாக ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும். நாம் தூங்க ஆரம்பிக்கும் போது NREM 1 என்ற இலேசான தூக்க நிலையில் ஆரம்பித்து, படிப்படியாக NREM 2,3,4 என அடுத்தடுத்த ஆழ்ந்த தூக்க நிலைக்குச் சென்று REM நிலையை அடைவோம். இந்த ஐந்து தூக்க நிலைகளும் ஒரு சுற்று முடிவதற்கு 90 நிமிடங்களாகும். அதன்பின் மீண்டும் அடுத்த தூக்கத்தின் சுற்றிற்குள் நுழைவோம். ஒவ்வொரு முறை நாம் தூங்கும் போதும் இது போன்று பல தூக்கச் சுற்றுகள் ஏற்படும். தூக்கத்தின் சுழற்சிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது, நம் ஆழ்ந்த தூக்க நிலையின் அளவும் சேர்ந்தே அதிகரிக்கின்றது (5).

பொதுவாக அன்றாட நினைவுகளை முதலில் குறுகிய கால நினைவில் ISHORT TERM MEMORY) தான் சேமித்து வைக்கப்படும். இவ்வாறு சேமித்து வைக்கப்பட்ட குறுகியகால நினைவுகள் உறக்கத்தின் போது தான் நீண்ட நாள் நினைவுகளாக (LONG TERM MEMORY) மாற்றப்படுகின்றன.

நம் நரம்பு மண்டலத்தின் வளர்ச்சிக்கு தூக்கத்தின் கால அளவு ஒரு அடிப்படைத் தேவையாகும். விலங்குகளிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் தூக்கத்தை தடை செய்வதன் மூலம் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சி மற்றும் அதன் செயல்பாடுகள் வெகுவாக பாதிக்கப்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

தேவையான நேரத்தில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், மனதை நிதானமாக வைக்கவும் தூக்கத்தின் மூலம் தான் சாத்தியப்படுகிறது. நல்ல உறக்கத்தின் போது நம் உடல் இயக்கத்திற்கான ஆற்றலின் தேவை குறைகின்றது. இவ்வாறு சேமித்து வைக்கப்படும் ஆற்றல், நம்மைப் பகலில் சுசுறுப்பாக இயங்க உதவுகின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் தூக்கம் நம் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை மேப்படுத்துகிறது.

தூக்கமின்மையால் பகல் நேரங்களில் நம் உடலும் மனமும் சோர்வாக காணப்படும். இதனால் பகல் நேரங்களில் தூக்க கலக்கம் ஏற்பட்டு எந்தவொரு வேலையிலும் சரிவர கவனம் செலுத்த முடியாமல் இருக்கும். அறிவு சார்ந்த செயல்பாட்டை

குறைப்பதோடு, நாம் செய்கின்ற வேலைகளில் பல தவறுகளும் ஏற்படலாம்.

தூக்கமின்மையால் மனப்பதட்டம், மன அழுத்தம், எரிச்சல், கோபம், வேலையில் நாட்டமின்மை, அதீத சோர்வு போன்ற மனரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்படும். தூக்கமின்மையால் நம் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. அதனால் உடல் பருமன் மற்றும் பசியின்மை ஏற்படுவதோடு, சர்க்கரை நோய் மற்றும் இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன (8).

தூக்கத்தை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகள்:

❖ இரவு உணவை உறங்குவதற்கு முன்பாக குறைந்தது ஒன்றிலிருந்து ஒன்றரை மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

❖ இரவு நேரங்களில் விளக்குகளை அனைத்து வீட்டை இருளாக வைப்பதின் மூலம் தூக்கத்தை தூண்டும் மெலடோனின் (Melatonin) என்ற ஹார்மோன் சுரந்து தூக்கத்தை வரவழைக்கும்.

❖ எளிதாக ஜீரணிக்கக்கூடிய குறைந்த அளவு உணவைத் தான் இரவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ மாலை 6 மணிக்கு மேல் டீ காபி போன்ற பானங்களை குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ மாலை 6 மணிக்கு மேல் பலமான உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ இரவு படுக்கைக்கு சென்ற பின் கைபேசி பார்ப்பதையும், நொறுக்குத்தீவி சாப்பிடுவதையும் வேண்டும்.

❖ படுக்கைக்குச் சென்ற பிறகும் ஏதேனும் எண்ண ஓட்டங்கள் விடாமல் ஏற்பட்டால், அதை ஒரு டைரியில் எழுதி வைத்துவிட்டு காலையில் சிந்தித்துக் கொள்ளலாம் என்ற எண்ணத்தோடு மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

❖ உறக்கம் வர சற்று தாமதமாகும் நிலையில் கடிகாரம் பார்க்கும் பழக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும். தொடர்ந்து தூக்கம் வர நேரமாகும் போது, சில பயிற்சிகள் செய்வதின் மூலம் தூக்கத்தை வரவழைத்துக் கொள்ளலாம். உதாரணத்திற்கு நூறிலிருந்து பின்னோக்கி எண்ணுவது, இஷ்ட தெய்வத்தின் பெயரை ஜெபிப்பது, மெல்லிசையை கேட்பது போன்ற செயல்களைச் செய்யலாம்.

❖ பகல் நேர உறக்கத்தை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

❖ படுக்கையறையில் ஒலி, ஒளி குறைவாக இருத்தல் நல்லது.

❖ மனதைச் சாந்தப்படுத்த ஏதேனும் ரிலாக்சேஷன் பயிற்சிகளான மூச்சுப் பயிற்சி அல்லது Mindfulness பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.

❖ பகல் நேரங்களில் உடலை கறுகறுப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ ஓசை பிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் முற்றிலுமாக தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ பகல் நேரங்களில் சூரிய வெளிச்சம் உடலில் படுமாறு வெளியே செல்ல வேண்டும்.

❖ படுக்கையை உறங்குவதற்காக மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

❖ படுக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு மற்ற செயல்கள் செய்வதை ர்த்தல் வேண்டும்.

❖ ஒரே நேரத்தில் தூங்கி ஒரே நேரத்தில் கண்விழிப்பதை பழக்க படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ விடுமுறை நாம் அதே பழக்கத்தை பின்பற்ற வேண்டும் (10)

Reference:

1. Purves D. Augestine G.J, Fitzpatrick D, et al,. editors. Neuroscience. 2nd edition. Sunderland (MA): Sinauer Associates; 2001. Physiological Changes in Sleep States. Available from : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK10916/

2. Keene AC, Duboue ER. The orgins and evolution of sleep. J. Exp Biol. 2018;221(Pt 11):jeb159533. Published 2018 Jun 12. doi:10.1242/jeb/159533

3. Paruthi S. Brooks LJ, D'Ambrosio C. Hall WA, Jotagal S,. Lloyd RM, Et, al, Recommended amount of Sleep for pediatric populations:a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med, 2016; 12 (6):785-786.

4. Watson NF, Badr MS, Belenky R, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult, a junt consensus statement of the Americas Academy of Slang Medcite and Sleep lesearch Society Sleep. 20153806843-844

5. Carskadom, MA, & Dement, WC. (2011). Monitoring and staging human sleep. In M.H. Kryger, T. Roth, & W.C. Dement (Eds.), Principles and practice of sleep medicine, 5th edition, (pp 16-26). St.Louis: Elsevier Saunders.

6. Jagannath, A., Taylor, L. Wakaf, Z., Vasudevan, S.R. & foster, R.G. (2017). The genetics of circadian rhythms, sleep and health. Human molecular genetics, 26(R2), R128-R138.

7. Miletinova, E., and J. Buskova. "Functions of Sleep". Physiological research Vol. 70,2(2021):177-182. doi:10.33549/physiolres.934470.

8. Cirelli, C., (2022, October 10). Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes. In R. Benca (Ed.) UpToDate., Retrieved December 18,2022.

9. Sateia MJ. International classification of sleep disorder-third edition. highlights and modification. Chest. 2014;146(5):1387-1387-1394.doi:10.1378/chest.14-0970.

10. Irish, L.A., Kline, C.E., Gunn, H.E., Buysse, D.J., & Hall, M.H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Sleep Medicine Reviews, 22,23-36.