

## ઊંઘ વિશેના ૨૫ મહાભ્રમો

ડૉ. સુબોધ નાણાવટી

વિચિત્ર વાત એ છે કે જેના માટે આપણે આપણી ત્રીજા ભાગની જિંદગી ખર્ચી નાખીએ છીએ તે, ઊંઘ વિશે આપણે ભાગ્યે જ કંઈ જાણીએ છીએ. એટલે ઇન્ટરનેટ પર બેસુમાર સાચીખોટી માહિતીઓ ફેલાતી રહે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. પરંતુ ચિંતા નહીં કરતા, અમારું કામ જ માહિતીના અંબારમાંથી સાચી માહિતી તારવીને રજૂ કરવાનું છે. કેટલાક ઉચ્ચ વૈજ્ઞાનિકોની ભલામણોને આધારે અમે ઊંઘ વિશેના ૨૫ મહાભ્રમોને તારવ્યા છે અને એને અમે શા માટે ભ્રમ કહીએ છીએ તેનાં કારણો પણ જણાવીશું. તો, હવે તમારી રાત પડખાં બદલતાં નહીં વીતે.

### ૧. આપણું મગજ ઊંઘમાં 'બંધ' થઈ જાય છે

આપણે બરાબર ઊંઘ લેતા હોઈએ છીએ ત્યારે મગજની પ્રવૃત્તિ બદલાવાનાં ચારથી પાંચ ચક્રો આવી જાય છે. ગાઢ નિદ્રામાં મગજની પ્રવૃત્તિ બહુ મંદ પડી જાય છે પણ સપનાં આવે ત્યારે એ બહુ સક્રિય હોય છે અને લગભગ જાગૃતાવસ્થા જેમ કામ કરે છે.

'સ્લીપ શેફર્ડ'ના સ્થાપક અને પ્રમુખ માઇકલ લાર્સન કહે છે તેમ, " સૂવાના સમયે આપણા મગજને ગૂંજતું રાખે એવી પ્રવૃત્તિઓ ન કરવાનું બહુ જરૂરી છે. મગજની પ્રવૃત્તિ ચક્રોના કામમાં આડે આવે એવી દવાઓ પણ ન લેવી જોઈએ."

### ૨. ઊંઘ ન આવવાની બીમારી શારીરિક છે, માનસિક નહીં

ઊંઘ ન આવે તેના માટે માત્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ જવાબદાર હોય છે, જેમ કે કેફિન લો કે સાકર લો. પરંતુ આ બહુ મૂર્ખતાભર્યો વિચાર છે. સાચી વાત એ છે કે મગજને શાંત ન કરી શકો તો ઊંઘ ન આવે.

લાર્સન કહે છે કે "મગજને શાંત કરવું એ જ તો ઊંઘ છે. એનો અર્થ એ કે ચિંતા ઊંઘનો મોટો દુશ્મન છે. આપણે મગજને મંદ પાડવા માટે કુદરતી રસ્તા લઈએ - એટલે કે ઊંઘ આવે - એવું યોગ્ય વાતાવરણ તૈયાર કરીએ, અનુકૂળ સમયપત્રક બનાવીએ, રૂમમાં યોગ્ય રીતે અંધારું કરીએ, ગરમી-ઠંડી માફકસરનાં કરીએ અને સૂવામાં આરામ મળે એવી ગોઠવણ કરીએ તો ઊંઘ આવી જાય."

### ૩. ધોરવાનું તો સામાન્ય ગણાય, એની ચિંતા ન કરાય

તમે ધોરતા હશો તો તમારાં શ્રીમતીજીની ઊંઘ બગડશે એ તો ખરું, પણ એ એના કરતાં વધારે ગંભીર વાત છે. અમેરિકાના નેશનલ સ્લીપ ફાઉન્ડેશનના મંતવ્ય અનુસાર ધોરવું (ખાસ કરીને જોરદાર અવાજથી) એ

‘સ્લીપ એમ્બ્રિયા’ (ઊંઘની બીમારી)નું લક્ષણ છે. અને એને કારણે “હૃદયની ધોરી નસોની બીમારી કે ડાયાબિટીસ થાય છે. વળી, રાતે ધોરવાની ટેવ હોય તેને દિવસે ઊંઘ આવ્યા કરે છે અને એની કામની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે”.

#### ૪. નાર્કોલેપ્સી એટલે દિવસમાં કોઈ પણ સમયે ઊંઘ આવી જવી તે

આપણે ઊંઘ ન આવવાની બીમારી (ઇન્સોમ્બિયા) વિશે તો નથી સમજતા, પણ નાર્કોલેપ્સી વિશે તો એના કરતાં ઓછું સમજીએ છીએ. આપણે ફિલ્મો કે રમૂજ સીરિયલોમાં જોઈએ છીએ કે કોઈ પાત્ર વાત કરતાં કરતાં સૂઈ જાય અને ધોરવા માંડે. પણ એ ઊંઘ વિશેના આપણા અજ્ઞાનને છતું કરવા માટે પૂરતું નથી.

ખરેખર તો, તમને સારી ઊંઘ ન આવે, ઊંઘ અને જાગૃતિ વચ્ચેની રેખા ભુંસાઈ જાય ત્યારે આવું થાય છે. ઘણી વાર એની અસર નીચે આખો દિવસ ઊંઘ જેવું લાગ્યા કરે છે. અથવા સ્નાયુઓ પર અંકુશ નથી એવું લાગે છે.

#### ૫. ઊંઘ તો ગમે તેમ પૂરી કરી શકાય

ઘણી વાર એવું બનતું હોય છે કે આપણે આખી રાત કામ કરીએ અને સૂરજ નીકળે ત્યારે પણ જાગતા હોઈએ. તેમ છતાં બીજા દિવસે પણ કામ કરવું જ પડે. આપણે મોટા ભાગે તો એને સહન કરી લેતા હોઈએ છીએ પણ એ જો ટેવ બની જાય તો ખોટું. ઊંઘ વિશેનો સૌથી મોટો ભ્રમ એ છે કે આપણું કામ થોડી ઊંઘથી ચાલી જાય. પછી ઓછી પડેલી ઊંઘ સરભર કરી શકાય. લાંબા ગાળે તમારું શરીર એ સહન નથી કરતું.

ન્યૂટ્રીશનિસ્ટ અને હેલ્થ કોચ જેમી લોગી કહે છે કે તમારું શરીર એકધારી રીત પસંદ કરે છે. એટલે તમે જ્યારે સૂવું જોઈએ ત્યારે સૂઓ નહીં તો એ વખતે તમારું શરીર કોઈક જાતની તકલીફ અનુભવતું જ હશે. જાગતા રહેવાથી કોર્ટીઝોલ નામનું સ્ટ્રેસ હોર્મોન વધારે પેદા થાય છે. એનો સાવ થોડોઘણો વધી જતો હોય તેથી કંઈ ન થાય, પણ જો એ રોજની વાત થઈ જાય તો ઘણી ગંભીર બીમારીઓનું કારણ બની શકે છે.

#### ૬. રૂટીનની તમને જરૂર નથી

તમારું જીવન ભરચક્ર છે અને અણધાર્યું છે. પુષ્કળ કામ, પ્રવાસો. આ બધામાં કોઈ રૂટીનની વાત કરે તો તમને ચીડ ચડે છે. પરંતુ ઊંઘની બાબતમાં તો રૂટીન વિના ચાલે જ નહીં. લોગી કહે છે કે “તમારે સૂતાં પહેલાં તમારે એક કલાક શાંતિથી ગાળવો જોઈએ કે જેથી તમારા શરીરને ખબર પડે કે તમને ઊંઘ આવે છે. આ ટેવ પણ રૂટીન બનવી જોઈએ. તકલીફ એ છે કે આપણે આખું અઠવાડિયું તો રૂટીન જાળવી રાખીએ પણ શનિ-રવિ આવે ત્યારે એનો ઉલાળિયો કરી દઈએ છીએ. પછી પાછા રૂટીનમાં આવતાં દિવસો નીકળી જશે. ફરી રૂટીન ગોઠવાય ત્યાં તો શનિ-રવિ ફરી આવી જતા હોય છે!

### ૭. દારુ લેવાથી ઊંઘ સારી આવે

બીઅરના બે ગ્લાસ લો તે પછી આંખો ભારે થઈ જાય. આથી તમને એમ લાગે કે દારુની સારી અસર થઈ છે. પરંતુ યોગ શિક્ષક પરિનાઝ શમીમીનું કહેવું છે કે દારુથી ઊંઘ તો આવી જાય પરંતુ એ 'કવોલિટી' ઊંઘ ન હોય. દારુ સ્વપ્ન ઊંઘને ખળભળાવી દે છે. કાં તો એ ઊંઘ ટૂંકી થઈ જાય છે અથવા લંબાય છે. આથી સપનાં નથી આવતાં. આપણને લાગે કે સારી ઊંઘ થઈ.

### ૮. આખા જીવન દરમિયાન તમારી ઊંઘની ઢબ એ જ રહે છે

રીવાઇટલ-લાઇફના કિમ્બર્લી હેર્શનસન કહે છે કે ગર્ભાવસ્થામાં અથવા બીમારી હોય ત્યારે ઊંઘ વધારે જરૂરી હોય છે. કેટલાકને ૬ કલાકની ઊંઘ પૂરતી થઈ પડે છે. એટલે તમને સાડું લાગે, બરાબર આરામ થયો છે, એવું લાગે એટલી ઊંઘ તો લેવી જ જોઈએ.

### ૯. દિવસનાં કામોમાંથી મુક્ત થાઓ તે સૂવાનો સમય

આપણે મોટા ભાગે એમ જ વિચારતા હોઈએ છીએ કે બધાં કામોમાંથી પરવારીએ ત્યારે સૂવાનો સમય થાય. પરંતુ સૂવા માટે મનને શાંત કરવું જોઈએ. આખા દિવસમાં શું કર્યું તેના પર નજર નાખવી, જે સાડું થયું હોય તે યાદ કરવું એ મનને શાંત કરવાનો સારો ઉપાય છે.

### ૧૦. ઉંમર વધતાં ઓછી ઊંઘથી કામ ચાલે.

દાદીમા તો સવારે સાડાચારે ઊઠી જાય છે. પરંતુ એનો અર્થ એ નહીં કે એમને આખી રાતની ઊંઘની જરૂર નથી. શિશુઓને રાતે ૧૪થી ૧૭ કલાકની ઊંઘ જોઈએ પણ ૧૮થી ૬૪ વર્ષના માટે ૭થી ૮ કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે.

### ૧૧. સ્નૂઝ બટન દબાવવાથી વધારે આરામ મળે છે

ખરેખર એવું નથી. તમને ઝોકું આવે કે તે સાથે જ તમે જાગી જશો. એટલે સ્નૂઝ બટન તમને વધારે થકવી દેશે. અંતે એવું થશે કે ગાઢ નિદ્રાની ટેવ જ છૂટી જશે.

### ૧૨. મધરાત પહેલાં સૂઓ તો સારી ઊંઘ આવે

બેન્જમિન ફ્રેંકલીને કહ્યું છે કે “રાતે વહેલા ઊઠી વહેલા ઊઠે વીર..બળ બુદ્ધિ વિદ્યા વધે, સુખમાં રહે શરીર” પણ એ બધા માટે સાચું નથી. તમને રાતે એક વાગ્યા સુધી ઊંઘ ન આવતી હોય તો તમારા માટે એ વખતે સૂવાનું સાડું છે. આવા લોકો વહેલા, મધરાતથી પહેલાં સૂઈ જાય તો એમની ઊંઘ પણ વહેલી ખૂલી જાય છે.

### ૧૩. આઠ કલાકથી વધારે ઊંઘ લેવી એ વધારેપડતું ગણાય

કેટલી ઊંઘ લેવી તેનો આધાર તમારા શરીરની જરૂરિયાત પર છે. ઊંઘની જરૂરિયાત વ્યક્તિગત છે. કેટલાકને નવ કલાકની ઊંઘ જોઈએ. જરૂરિયાત કરતાં ઓછી ઊંઘ લેવાથી મૂડ ખરાબ થઈ જતો હોય છે. આની અસર ડ્રાઇવિંગ અને કોઈ મુદ્દો બરાબર સમજવાની તમારી શક્તિ પર પડે છે.

#### ૧૪. આઠ કલાકની ઊંઘ તો જોઈએ જ

એનાથી ઉલ્ટું પણ સાચું છે. તમને ચાર-પાંચ કલાકની ઊંઘથી ચાલી જતું હોય તો એ બરાબર જ છે. વૉલ સ્ટ્રીટ જર્નલ કહે છે કે ઘણા સંશોધનાત્મક પ્રયોગો દેખાડે છે કે સાત કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે. એટલે આઠ કલાકની ઊંઘ ન કરી હોય તો એની રોકકળ કરવાની જરૂર નથી.

#### ૧૫. એલાર્મ રાખવાનું જરૂરી છે

ખરેખર તો, એલાર્મ રાખીને તમે તમારી ઊંઘ બગાડો છો. તમે જરૂર પૂરતી ઊંઘ લેતા હશો તો એલાર્મ વિના જ આંખ ખૂલી જશે. એલાર્મ એક કૃત્રિમ વ્યવસ્થા છે. એનાથી નુકસાન થવાની સંભાવના છે. તમે એલાર્મથી જાગતા હો તો એનો અર્થ એ કે તમે પૂરી ઊંઘ ન કરી. એટલે વહેલા સૂઈને ઊંઘ પૂરી કરો અથવા મોડે સુધી સૂઈને ઊંઘ પૂરી કરો તે વધારે સાચું છે.

#### ૧૬. સૂતાં પહેલાં ટીવી જોવાથી મન ઊંઘ તરફ વળે છે

ખરેખર તો ટીવી તમારા મગજને વધારે સક્રિય બનાવી દે છે. બ્લૂ પ્રકાશ તમારા ઊંઘના ચક્રમાં ખલેલ પાડે છે. એન્ડ્રોઇડિનનો સ્ત્રાવ વધતાં તમે નવી શક્તિનો અનુભવ કરો છો. કોમ્પ્યુટર અને ઈ-બુક્સ પણ તમારા મગજને ઉત્તેજિત કરે છે. ઈ-બુક વાંચતા હોય તે ઓછી ઊંઘ લે છે.

#### ૧૭. લાઇટ બળતી હોય તેમાં વાંધો નહીં

ટીવી અને કોમ્પ્યુટરની જેમ લાઇટ બળતી હોય તે પણ તમારા ઊંઘના ચક્રને અસર કરે છે. સૂવાની તૈયારી માટે એકાદ કલાક પહેલાં પ્રકાશ ઓછો કરી નાખવો જોઈએ. તે સાથે જ, સવારે તેજ પ્રકાશ અડધો કલાક રહે તે પણ જરૂરી છે.

#### ૧૮. જાગવાના સમય કરતાં સૂવાનો સમય વધારે મહત્ત્વનો છે

ઊંઘની બાબતમાં એકધારી ટેવ અને રૂટીનનું બહુ મહત્ત્વ છે પણ એક ભ્રાન્તિ એ છે કે જાગવાના સમય કરતાં સૂવાનો સમય વધારે મહત્ત્વનો છે. સ્લીપસ્કોર લેબ્સના સલાહકાર બોર્ડના સભ્ય માઇકલ બ્ર્યુસ કહે છે કે ખરેખર તો સૂવાનો નહીં પણ જાગવાનો સમય વધારે મહત્ત્વનો છે. જાગવાનો સમય તમારા

બાયોલોજિકલ ક્લોક માટે કેન્દ્ર તરીકે કામ કરે છે.એટલે તમે દરારોજ સવારે સાડાછએ ઊઠતા હો તો શનિવારે પણ સાડાછએ ઊઠવાનું જરૂરી છે.ઘણી વાર લોકો બહુ થાકી ગયા હોય છે એટલે જલદી સૂઈ જતા હોય છે. પરંતુ એ પણ ઊંઘના ચક્રમાં ખલેલ પાડે છે.

#### ૧૯. શરીરને થકવી નાખો તો ઊંઘ જલદી આવે

નિયમિત કસરત કરવાની ટેવ સ્વસ્થ જીવન માટે બહુ જરૂરી છે, પણ એનો અર્થ એ નથી કે થાકીને લોથપોથ થઈ જાઓ. સૂતાં પહેલાં કસરત કરવાથી થાક ન લાગે. પરંતુ બ્ર્યુશ કહે છે કે સૂવાના સમયથી ચાર કલાક પહેલાં કસરત કરવી જોઈએ.

#### ૨૦. ચટપટા ભોજનથી રાતે ખરાબ સપનાં આવે

આ વાત કદી કોઈ મિત્રે હસવામાં કહી હશે પણ ચટપટા ભોજનને ખરાબ સપનાં વચ્ચે કંઈ સંબંધ છે કે નહીં તે જાણવા માટે કદી કોઈ અભ્યાસ થયો જ નથી. 'સેફ વાઇસ'નાં એક નિષ્ણાત સારાહ બ્રાઉન કહે છે કે ચટપટું ખાવાથી પેટ બગડે છે, એટલું જ.

#### ૨૧.ફાવે તે ખાઓ, ઊંઘની ટેવ સાથે એને કંઈ સંબંધ નથી

ખરાબ સપનાં ભલે ન આવે પણ તમે જે ખાઓ તેની ઊંઘની ટેવ પર અસર પડ્યા વિના નથી રહેતી. નેશનલ સ્લીપ ફાઉન્ડેશનનાં ઘણાંયે અધ્યયનો પરથી એમ જણાયું છે કે કેલ્શિયમની ઊણપથી ઇન્સોમ્નિયા (ઊંઘ ન આવવાની બીમારી) થાય છે. કદાચ પૌષ્ટિક ભોજન સારી ઊંઘમાં સહાયક બનતું હશે.

#### ૨૨.તમે કેટલા લાંબા વખત સુધી સૂઓ છો તે સૌથી અગત્યનું છે

ખરેખર, તમે કેટલા કલાક ઊંઘો છો તેના કરતાં તમારી ઊંઘ કેવી છે તે અગત્યનું છે. રાતમાં ઊંઘ વારંવાર બગડતી હોય તે વધારે ખરાબ છે. તમારો મૂડ ખરાબ રહે છે. એના કરતાં ટૂંકી પણ ગાઢ ઊંઘ વધારે સારી ગણાય. આરોગ્ય વિશેના સલાહકાર ડૉ. જો લિશ્ટેન કહે છે કે આપણા શરીરમાં મેલાટોનિન પેદાથાય છે તેને કારણે ઊંઘ આવે છે. એને ડ્રૅક્યૂલા હોર્મોન કહે છે, કારણ કે એનો સાવ માત્ર રાતે થતો હોય છે

#### ૨૩. રજા હોય ત્યારે ઊંઘના રૅટીનનો કરો ઉલાળિયો

પાલેઓ ફ્લેશ મૅગેઝિનના સહ-સંસ્થાપક લૂઇસ હેન્ડન કહે છે કે લોકો આખું અઠવાડિયું ઊંઘનું રૅટીન જાળવી રાખે છે પણ રજા આવે ત્યારે એને ઠોકરે ચડાવી દે છે. આના કારણે એમનું ઊંઘનું ચક્ર બગડી જાય છે.

#### ૨૪. ઊંઘી ન શકો તો કોશિશ કરતા રહો

સવારે મહત્વનું કામ કરવાનું છે પણ નિદ્રાદેવી રિસાઈ ગઈ છે. તમે પડખાં બદલ્યા કરો છો પણ નિદ્રાદેવી માને તો ને? અડધી રાત વીતી ગઈ છે પણ આંખમાં ઊંઘ ડોકાતી પણ નથી. કોઈ કહેશે કે કોશિશ કરતા રહો, ઊંઘ આવી જશે. પરંતુ હેન્ડન કહે છે કે “ઊઠો અને બીજું કંઈક કરવા માંડો. એમ કરવાથી મન ફરી ઊંઘ તરફ વળશે.

’રીચાર્જ’ના ડેનિયલ તુરિસિનીકહે છે કે સામાન્ય રીતે નીરોગી માણસ ૨૦ મિનિટની અંદર સૂઈ જાય છે. પણ અડધા કલાક સુધી પણ ઊંઘ ન આવે તો બળજબરી ન કરશો. કોઈ પુસ્તક વાંચો અથવા નવશેકા પાણીથી નહાશો તો પણ શરીર હળવાશ અનુભવશે.

### ૨૫. ઊંઘમાં ચાલવાની ટેવ હોય તેને કદી જગાડવો નહીં

એક એવો ભ્રમ છે કે જેને ઊંઘમાં ચાલવાની ટેવ હોય તેને જગાડવાથી એ હાઈ એટેકનો શિકાર બની જાય છે અથવા કોમામાં ચાલ્યો જાય છે. જૂજ કેસોમાં આવું બનતું હશે પણ સામાન્ય રીતે એને પથારીમાં પાછા લઈ જવાની જરૂર હોય છે. ત્યાં એ આપમેળે જાગી જશે. એ જ રીતે બાળક સપનામાં ડરી ગયું હોય તો એને જગાડવામાં કંઈ નુકસાન નથી.

એક નિષ્ણાત હિલેરી થોમ્પ્સન કહે છે કે ઓથાર આવવાની શરૂઆત થાય ત્યારે જ જગાડી દેવાથી ઓથાર વચ્ચેથી કપાઈ જાય છે. એની સલાહ છે કે બાળકને ઊંઘનાયક વચ્ચેથી એક કે દોઢ કલાકે જગાડીને પાણી પીવડાવવું જોઈએ.

૦-૦-૦

. ડૉ. સુબોધ નાણાવટીનાં સંપર્કસૂત્ર:

. વેબ પેજ: [www.happysapiensdental.com](http://www.happysapiensdental.com)

. ઇ-પત્રવ્યવહારનાં સરનામાં: [drnavati1@hotmail.com](mailto:drnavati1@hotmail.com) || [drsubodh\\_nanavati@yahoo.com](mailto:drsubodh_nanavati@yahoo.com)