

झोप शरीरावर सोपवा!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

“माझी झोप बरोबर नसते. म्हणजे झोप लागायला बराच वेळ लागतो. रात्रीचे बारा वाजले तरी मी जागीच असते. एक वाजला तरी जागीच. पुन्हा घडयाळ बघावं तर दोन वाजलेले असतात. इतका वेळ मी जागी आहे या विचाराने मी आणखीनच अस्वस्थ होते. शेवटी मला बहुधा चारच्या सुमाराला वगैरे झोप लागत असावी. सकाळी सातपर्यंत तर उठावंच लागतं. मग दिवसभर झोप येत राहते. सारख्या जांभया, आळस-मी पार कंटाळलेय या दिनक्रमाला. मी दुपारी दोन तास झोपते. मला रात्री अकरा वाजता झोप लागली पाहिजे आणि सकाळी सहा वाजता जाग आली पाहिजे. हे मी रोज मनाने ठरवते. जशी संध्याकाळ होते तसा माझा ताण वाढायला लागतो. आज मला रात्री झोप लागेल की नाही हा विचार सतावायला लागतो. आमचे फॅमिली डॉक्टर म्हणाले की झोपेच्या गोळ्या घेऊ नका कारण त्यांची सवय लागेल. गेल्या वर्षी आमच्या घरात खूप आर्थिक अडचणी होत्या. मी खूप चिंतेखाली होते. त्या काळात माझी झोप बिघडली ती बिघडलीच. गेले तीन महिने घरात कुठलीही अडचण नाही. वातावरण चांगलं आहे. आता तरी झोप लागायला नको का?” या बाईची तक्रार मुळात कुठल्यातरी चिंतेमुळे निर्माण झालेली असली तरी सध्या झोप न लागण्याची कारणं त्यांच्याच वर्तनात ठळकपणे दिसताहेत.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, झोप हे शरीराचं नैसर्गिक कार्य आहे. आपल्या मेंदूच्या आत ‘पिनिअल’ नावाची एक लहानशी ग्रंथी मेलॅटोनिन नावाचं एक संप्रेरक (हॉर्मोन)निर्माण करते. एका विशिष्ट वेळी याचा स्राव मेंदूत होतो आणि आपल्याला झोप येते. सर्वसाधारण आठ तासांच्या झोपेत सुमारे नव्वद मिनिटांची झोप ही स्वप्नांची झोप असते. मुख्यत्वेकरून स्वप्नांशिवायची झोप आणि त्यात मध्ये मध्ये थोडी थोडी स्वप्नांची झोप अशी संपूर्ण झोपेची संरचना असते. या बाईच्या बाबतीत बोलायचं तर, मला अमुक एका वेळेला आणि अमुक इतके तास झोप लागलीच पाहिजे हा आग्रह त्यांच्या मनाने निर्माण केलेला आहे. तशी झोप लागेल की नाही ही चिंताच त्यांची झोप उडवते. शरीराच्या एका अत्यंत महत्त्वाच्या कार्याच्या आड मन येतं ते असं.

झोप यावी यासाठी अनुकूल वातावरण रात्री निर्माण करणं आवश्यक आहे. झोपेच्या आधी कुठल्याही पडद्यावरची(टी.व्ही., कम्प्युटर, मोबाइल फोन) हलती दृश्यं झोप येण्याच्या प्रक्रियेत अडथळा निर्माण करतात. झोप येत नाही म्हणून टी.व्ही. बघणं म्हणजे आगीत तेल ओतण्यासारखं आहे. खरं म्हणजे झोपेच्या वेळेच्या दोन तास आधी हे पडदे बघणं बंद व्हायला हवं. त्याऐवजी वाचन किंवा संगीतश्रवण चालेल. झोप येत नाही म्हणून सतत घडयाळ बघत राहणं हेही घातकच; कारण त्यामुळे चिंता वाढते आणि झोप पुढे ढकलली जाते. संध्याकाळी उशीरा चहा किंवा कॉफीच्या सेवनाने झोप बिघडते. दारूने झोप यायला मदत होते

हा एक आणखी गोड गैरसमज आहे . वास्तविक पाहता, दारूमुळे झोपेची नैसर्गिक संरचना पूर्णपणे विस्कळीत होते . दारू घेऊन झोपलेल्या व्यक्तीला मधूनमधून सारखी जाग येत राहते कारण दारूमुळे स्वप्नांची झोप दडपली जाते . झोपेच्या गोळ्यांनी नेमकं हेच होतं . दारूप्रमाणेच या गोळ्यांची सवय लागते .

झोप लागण्यासाठी या बाईंनी काय करावं? झोपेची आराधना करत तळमळत अंथरूणात पडून राहण्याऐवजी अंथरूणातून बाहेर पडावं . खरं तर झोप आल्याशिवाय अंथरूणाला स्पर्शही करू नये . तोपर्यंत काहीतरी वाचावं किंवा ऐकावं . रात्री कितीही वाजता झोपलं तरी सकाळी एका विशिष्ट वेळी उठावं आणि दिवसा अजिबात झोपू नये . म्हणजे शरीर हळूहळू लवकर झोपायला शिकेल . दिवसा शारीरिक व्यायाम करणं, स्वतःच्या शांततेसाठी योग- ध्यान यांसारखे उपाय अवलंबणं इष्ट . त्यामुळे रात्री मेलॅटोनिन योग्य वेळी योग्य प्रमाणात निर्माण होतं आणि झोप लागायला मदत होते .

आपलं शरीर हवी तेवढी झोप घेणारच आहे हा विश्वास झोप आणायला मदत करतो . थोडक्यात काय, तर झोप ही सर्वथैव शरीरावर सोपवण्याची गोष्ट आहे . मनाचं तिथे काही काम नाही!
