

ઊંઘ માત્ર આરામ નથી, તે શરીરની સૌથી મોટી દવા છે



ત્રિના લગભગ બે વાગ્યા છે. શહેરનો મોટાભાગનો ભાગ ઊંઘમાં છે. રસ્તાઓ શાંત છે. ઘરોમાં લાઈટો બંધ થઈ ચૂકી છે. બહાર બધું સ્થિર લાગે છે. પરંતુ આપણા શરીરની અંદર? ત્યાં તો જાણે સૌથી વ્યસ્ત પાળી શરૂ થઈ હોય! મગજ આખા દિવસ દરમિયાન ભેગો થયેલો કચરો સાફ કરી રહ્યું છે. કોષો પોતાની મરામત કરી રહ્યા છે. રોગપ્રતિકારક તંત્ર આગામી દિવસ માટે તૈયારી કરી રહ્યું છે. હોર્મોન્સનું સંતુલન ફરીથી ગોઠવાઈ રહ્યું છે. દિવસભરની યાદો ગોઠવાઈને લાંબા ગાળાની સ્મૃતિમાં ફેરવાઈ રહી છે.

અર્થાત્, આપણે જ્યારે સૂઈએ છીએ ત્યારે શરીર ‘બંધ’ થતું નથી. ઊલટું, તે પોતાના સૌથી મહત્વપૂર્ણ કામમાં વ્યસ્ત બની જાય છે. કદાચ એટલે જ કુદરતે ઊંઘને વૈભવ નહીં, પરંતુ જીવનની અનિવાર્ય જરૂરિયાત બનાવી છે.

આધુનિક જીવનશૈલીમાં આપણે ઊંઘને ઘણી વખત છેલ્લું સ્થાન આપ્યું છે. કામ પૂરું કરવું હોય તો ઊંઘ ઓછી. વેબ સિરીઝ જોવી હોય તો ઊંઘ ઓછી. સોશિયલ મીડિયા સ્ક્રોલ કરવું હોય તો ઊંઘ ઓછી. પરીક્ષાની તૈયારી હોય, બિઝનેસ હોય કે નોકરી-સૌથી પહેલો ભોગ ઘણી વખત ઊંઘ જ બને છે. પરંતુ શરીર પાસે તેનો હિસાબ હોય છે.

વિશ્વભરમાં લાખો નહીં, કરોડો લોકો પૂરતી ઊંઘ લેતા નથી. છેલ્લા બે દાયકામાં થયેલા વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ એક વાત સ્પષ્ટ કરી છે. ઊંઘનો અભાવ માત્ર થાકનું કારણ નથી. તે ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા, હૃદયરોગ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, માનસિક તણાવ, ડિપ્રેશન, કમજોર રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને અકાળે મૃત્યુ સુધીના વધેલા જોખમ સાથે જોડાયેલો છે. ઊંઘ એટલે માત્ર આંખો બંધ કરવી નથી. ઊંઘ એટલે શરીરની સૌથી મોટી સારવાર.

શરીરની અંદર શરૂ થાય છે રિપેરિંગનું કામ! ઘણા લોકોને લાગે છે કે ઊંઘ દરમિયાન શરીર આરામ કરે છે. હકીકતમાં શરીરનું સૌથી મહત્વપૂર્ણ કામ તો ત્યારે જ શરૂ થાય છે. દિવસભર કામ કરનારા કોષો પોતાની મરામત કરે છે. સ્નાયુઓ ફરી તૈયાર થાય છે. હોર્મોન્સનું સંતુલન ગોઠવાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ સક્રિય બને છે. આપણે બહારથી કંઈ કરતાં નથી, પરંતુ શરીર અંદરથી ખૂબ જ મહેનત કરતું હોય છે. એટલે જ સતત ઊંઘની ઉણપ રહે તો શરીરનું ‘મેન્ટેન્સ’ અધૂરું રહેવા લાગે છે.

મગજની રાત્રિ સફાઈ આખા દિવસ દરમિયાન મગજમાં અનેક કચરાપદાર્થો ભેગા થાય છે. રાત્રે મગજમાં જાણે સફાઈ અભિયાન ચાલતું હોય છે. વિજ્ઞાનીઓ માને છે કે સારી ઊંઘ લાંબા ગાળે મગજના સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. ઊંઘમાં સતત ખલેલ રહે તો યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને ભવિષ્યમાં મગજ સંબંધિત કેટલાક રોગોના જોખમ પર પણ અસર પડી શકે છે. ‘ઊંઘ એ સમયનો બગાડ નથી... તે આવતીકાલની કાર્યક્ષમતામાં કરાયેલું રોકાણ છે.’ યાદશક્તિ પણ ઊંઘમાં મજબૂત બને છે!

વિદ્યાર્થીઓ ઘણી વખત આખી રાત જાગીને અભ્યાસ કરે છે. પરંતુ મગજ માત્ર વાંચવાથી જ શીખતું નથી. દિવસ દરમિયાન મેળવેલી માહિતી ઊંઘ દરમિયાન ગોઠવાય છે. મહત્વની માહિતી લાંબા ગાળાની સ્મૃતિમાં સંગ્રહિત થાય છે, જ્યારે બિનજરૂરી માહિતી દૂર થઈ જાય છે. એટલે પરીક્ષા પહેલાં સારી ઊંઘ ઘણી વખત વધુ કલાકોના જાગરણ કરતાં વધુ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

માત્ર એક રાત ઓછી ઊંઘ પછી શું થાય? માત્ર એક જ રાત્રે પૂરતી ઊંઘ ન મળે તો પણ શરીર તેની અસર બતાવવા લાગે છે. એકાગ્રતા ઘટે છે. નિર્ણય લેવામાં ભૂલો વધે છે. વાહન ચલાવવાની ક્ષમતા ઘટી શકે છે. મૂડ બદલાઈ જાય છે. ચીડિયાપણું વધે છે અને સૌથી રસપ્રદ વાત એ છે કે ભૂખ પણ વધી જાય છે.

ઊંઘ અને વજન વચ્ચેનો અદૃશ્ય સંબંધ! આપણા શરીરમાં લેપ્ટિન અને ગ્રેલિન નામના બે મહત્વપૂર્ણ હોર્મોન્સ ભૂખને નિયંત્રિત કરે છે. લેપ્ટિન



મગજને સંકેત આપે છે કે પેટ ભરાઈ ગયું છે, જ્યારે ગ્રેલિન સંકેત આપે છે કે હવે ભૂખ લાગી છે. જ્યારે ઊંઘ ઓછી થાય છે ત્યારે લેપ્ટિનનું પ્રમાણ ઘટે છે અને ગ્રેલિનનું પ્રમાણ વધી જાય છે. પરિણામે વધુ ભૂખ લાગે છે. ખાસ કરીને મીઠાઈ, ફાસ્ટ ફૂડ અને વધુ કેલરીવાળા ખોરાકની ઇચ્છા વધે છે. આથી જ નિયમિત ઓછી ઊંઘ લેતા લોકોમાં સ્થૂળતા વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

ડાયાબિટીસ સાથેનો સીધો સંબંધ! ડાયાબિટીસની સારવારમાં આપણે દવા, આહાર અને કસરત વિશે ઘણી વાત કરીએ છીએ. પરંતુ ઊંઘ વિશે હજુ પણ પ્રમાણમાં ઓછી ચર્ચા થાય છે. સતત ઓછી ઊંઘ શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા ઘટાડે છે. પરિણામે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ વધી શકે છે અને બ્લડ શુગરનું નિયંત્રણ મુશ્કેલ બની શકે છે. ડાયાબિટીસ ધરાવતા દર્દીઓ માટે સારી ઊંઘ પણ સારવારનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

હૃદય પણ ઊંઘ માંગે છે! ઊંઘ દરમિયાન બ્લડ પ્રેશર સામાન્ય રીતે ઘટે છે. હૃદયને આરામ મળે છે. જો લાંબા સમય સુધી ઊંઘ ઓછી રહે તો હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધી શકે છે. અર્થાત્ માત્ર હૃદયની દવા પૂરતી નથી, હૃદયને પણ દરરોજ સારી અને પૂરતી ઊંઘ જોઈએ.

શરીરની અંદર એક અદૃશ્ય ઘડિયાળ સતત કાર્યરત રહે છે. આપણા શરીરમાં માત્ર દિવાલ પરની ઘડિયાળ જ નથી, પરંતુ એક જૈવિક ઘડિયાળ પણ છે, જેને ‘સર્કેડિયન રિથમ’ કહેવામાં આવે છે. સૂર્યોદય સાથે શરીર જાગવા માટે તૈયાર થાય છે. સાંજ પડતાં મેલાટોનિન નામના હોર્મોનનું સ્તર વધવા લાગે છે અને શરીરને ઊંઘ માટે તૈયાર કરે છે. આથી જ રાત્રે બે વાગ્યે સૂઈને સવારે દસ વાગ્યે ઊઠવું અને રાત્રે દસ

આપણે જ્યારે સૂઈએ છીએ ત્યારે શરીર ‘બંધ’ થતું નથી, ઊલટું, તે પોતાના સૌથી મહત્વપૂર્ણ કામમાં વ્યસ્ત બની જાય છે, કદાચ એટલે જ કુદરતે ઊંઘને વૈભવ નહીં, પરંતુ જીવનની અનિવાર્ય જરૂરિયાત બનાવી છે

વાગ્યે સૂઈને સવારે છ વાગ્યે ઊઠવું-આ બંને શરીર માટે સમાન નથી. રાત્રિના સમયની ઊંઘને કુદરતે વિશેષ મહત્વ આપ્યું છે.

‘કેટલાક લોકો સમય બચાવવા ઊંઘ ઓછી કરે છે... પછી એ જ બચાવેલો સમય બીમારીઓની સારવારમાં ખર્ચવો પડે છે.’

ઊંઘ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

એક રાત ખરાબ ઊંઘ પછી ઘણી વખત નાની સમસ્યા પણ મોટી લાગવા લાગે છે. ચીડિયાપણું વધે છે. ધીરજ ઘટે છે. ચિંતા વધુ અનુભવાય છે. લાંબા સમય સુધી ઊંઘનો અભાવ રહે તો ડિપ્રેશન અને એન્ઝાયટીનું જોખમ પણ વધી શકે છે. ઘણી વખત સમસ્યાઓ એટલી મોટી લાગે છે, જેટલી ઊંઘની ઉણપ તેને મોટી બનાવી દે છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે પણ જરૂરી! ઘણી વખત અનુભવ્યું હશે કે સતત જાગરણ પછી શરીર કે અન્ય ચેપ ઝડપથી થઈ જાય છે. કારણ કે ઊંઘ દરમિયાન શરીર અનેક રોગપ્રતિકારક કોષોને વધુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરવા માટે તૈયાર કરે છે. સારી ઊંઘ એટલે શરીરની કુદરતી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધુ મજબૂત બનાવવી.

બાળકો માટે ઊંઘ એટલે વિકાસ! બાળકોમાં ગ્રોથ હોર્મોનનો મોટો ભાગ ઊંઘ દરમિયાન સ્રવિત થાય છે. મગજનો વિકાસ, શીખવાની ક્ષમતા, યાદશક્તિ, ભાવનાત્મક સંતુલન અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ-આ બધામાં સારી ઊંઘનો મહત્વનો ફાળો છે. બાળકોને સમયસર સુવડાવવું

માત્ર શિસ્તનો ભાગ નથી, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત પણ છે.

મોબાઈલ - આધુનિક યુગનો સૌથી મોટો ઊંઘચોર!

આજે ઘણા લોકો દિવસનો છેલ્લો એક કલાક મોબાઈલ સાથે વિતાવે છે. ‘માત્ર પાંચ મિનિટ’થી શરૂ થયેલું સ્ક્રોલિંગ ઘણી વખત એક કલાક સુધી પહોંચી જાય છે. સ્ક્રીનમાંથી નીકળતો વાદળી (બ્લૂ) પ્રકાશ મેલાટોનિનના કુદરતી સ્રાવને અવરોધી શકે છે. પરિણામે ઊંઘ મોડી આવે છે અને તેની ગુણવત્તા પણ ઘટે છે. તેથી સૂવાના ઓછામાં ઓછા એક કલાક

9 કલાકની ઊંઘ પૂરતી માનવામાં આવે છે. નિયમિત રીતે 9થી 10 કલાકથી વધુ ઊંઘ આવતી હોય તો કેટલીક વખત તે શરીરમાં રહેલી અન્ય તકલીફોનો સંકેત પણ હોઈ શકે છે. એટલે માત્ર ઊંઘના કલાકો જ નહીં, પરંતુ તેની ગુણવત્તા પણ એટલી જ મહત્વપૂર્ણ છે.

ઉંમર પ્રમાણે કેટલી ઊંઘ જરૂરી? નવજાત અને નાના બાળકોને સૌથી વધુ ઊંઘની જરૂર પડે છે. શાળાએ જતાં બાળકોને લગભગ 9થી 12 કલાક, કિશોરોને 8થી 10 કલાક અને મોટાભાગના પુખ્ત વયના લોકો માટે 7થી 9 કલાકની ઊંઘ જરૂરી માનવામાં આવે છે. વૃદ્ધોમાં ઘણી વખત ઊંઘ હળવી થઈ જાય છે, પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તેમની ઊંઘની જરૂરિયાત સમાપ્ત થઈ ગઈ છે.

નસકોરાં હંમેશાં સામાન્ય નથી! જો જોરથી નસકોરાં બોલાતા હોય, ઊંઘ દરમિયાન શ્વાસ અટકતો હોય, સવારે માથાનો દુખાવો રહેતો હોય અથવા દિવસભર અસામાન્ય રીતે ઊંઘ આવતી હોય, તો તે ‘સ્લીપ એપ્નિયા’ (Sleep Apnea) જેવી ગંભીર સમસ્યાનો સંકેત હોઈ શકે છે. ખાસ કરીને સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા લોકોએ આ બાબતને ક્યારેય અવગણવી જોઈએ નહીં.

સારી ઊંઘ માટે કેટલીક સરળ આદતો
» દરરોજ લગભગ એક જ સમયે સૂવાનો અને જાગવાનો નિયમ રાખો.
» દરરોજ થોડો સમય સૂર્યપ્રકાશમાં વિતાવો.
» નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો.
» સાંજ પછી ચા, કોફી અને અન્ય કેફીનયુક્ત પીણાં મર્યાદિત રાખો.
» સૂતા પહેલાં ભારે ભોજન લેવાનું ટાળો.
» સૂવાનો ઓરો શાંત, અંધકારમય અને આરામદાયક રાખો.

» સૂવાના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલાં મોબાઈલ અને અન્ય સ્ક્રીનથી દૂર રહો.

જો લાંબા સમયથી ઊંઘ ન આવતી હોય અથવા દિવસ દરમિયાન અસામાન્ય ઊંઘ આવતી હોય, તો નિષ્ણાતની સલાહ અવશ્ય લો.

ટૂંકમાં, આજના સમયમાં સફળતાનું એક ખોટું માપદંડ બની ગયું છે-‘હું તો માત્ર ચાર કલાક જ ઊંઘું છું.’ ઘણા લોકો આ વાત ગર્વથી કહે છે. પરંતુ વિજ્ઞાન આ દાવા સાથે સહમત નથી.

શરીર માટે ઊંઘ આગસ નથી. સમયનો બગાડ નથી. તે આવતીકાલમાં કરાયેલું સૌથી બુદ્ધિશાળી રોકાણ છે.

આપણે મોંઘી દવાઓ ખરીદીએ છીએ. પોષણયુક્ત આહાર લઈએ છીએ. જિમમાં જઈએ છીએ. નિયમિત હેલ્થ ચેકઅપ પણ કરાવીએ છીએ. પરંતુ ઘણી વખત સૌથી અસરકારક અને સંપૂર્ણપણે નિઃશુલ્ક સારવારને જ અવગણીએ છીએ-ઊંઘને.

કુદરતે દરેક માણસને જન્મથી જ એક અનોખી દવા આપી છે. તે કોઈ ગોળી નથી. કોઈ ઇન્જેક્શન નથી. કોઈ ટોનિક નથી. તે છે... દરરોજ મળતી એક શાંત, નિઃશુલ્ક અને ચમત્કારિક સારવાર-સારી ઊંઘ. કારણ કે... ઊંઘ માત્ર આરામ નથી, પરંતુ શરીરની સૌથી મોટી દવા છે.

ઘટેફાફ :

પુષ્પ પર ડાહ્યો પડે એ બીકથી
જીવવાની જીદ ઝાકળ ના કરે
- ઘિનુ મોદી