

# હેલ્થ-વેલ્થ

શુક્રવાર, ૨ ઓગસ્ટ ૨૦૧૩, પ્રિડ-૩, મુંબઈ



## તમારું બાળક શાંતિથી સૂઈ શકે છે?

કોઈ પણ બાળક સુતું હોય ત્યારે તેને કોઈને કોઈ પણ વ્યક્તિને લાગતું હોય છે કે કાશ! આટલી શાંતિથી હું પણ સૂઈ શકતો હોત. ઊંઘને લગતા જેટલા પણ પ્રોબ્લેમ્સ છે એ સામાન્ય માન્યતા પ્રમાણે મોટી ઉંમરના, ખાસ કરીને ચાલીસ વર્ષ પછીના લોકોને જ હોય છે. આવું માનનારા લોકોને જ્યારે કોઈ ૨૦-૨૫ વર્ષની વ્યક્તિને ઊંઘનો પ્રોબ્લેમ છે એવી ખબર પડે તો આશ્ચર્ય પામતા હોય છે. સમય બદલાયો છે. જીવનમાં સ્ટ્રેસ વધ્યું છે અને લાઈફ-સ્ટાઈલ પ્રોબ્લેમના ભાગરૂપે ઊંઘને લગતા પ્રોબ્લેમ્સ સાર્વજનિક બની ગયા છે. નવાઈની વાત તો એ છે કે સ્કૂલ જતાં નાનકડાં બાળકો પણ એનો ભોગ બની રહ્યાં છે.

તાજેતરમાં યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સની ઓસ્ટન કોલેજ દ્વારા ૫૦ દેશોનાં સ્કૂલ જતાં નવ લાખ બાળકોનો સર્વે હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. એ મુજબ અપૂરતી ઊંઘના શિકાર સૌથી વધુ બાળકો અમેરિકામાં છે. એના અંતર્ગત નવ-દસ વર્ષનાં ૭૩ ટકા બાળકો અને ૧૩-૧૪ વર્ષનાં ૮૦ ટકા બાળકો અપૂરતી ઊંઘનો શિકાર છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રાઈમરી સ્કૂલનાં ૪૦ ટકા બાળકો અને હાઈ સ્કૂલનાં ૫૭ ટકા બાળકોને વધુ ઊંઘની જરૂર છે એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું હતું. વૈશ્વિક સરે વિસ્તરતો જતો આ પ્રોબ્લેમ ભારતમાં શું સ્થાન ધરાવે છે? એ પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં જસલોક હોસ્પિટલના સ્લીપ ડિસઓર્ડર ક્લિનિકનાં રિસર્ચર અને ન્યુરોલોજિસ્ટ ડૉ. પ્રીતિ દેવનાણી કહે છે, 'એક ઈન્ડિયન રિસર્ચ અનુસાર આપણે ત્યાં જન્મથી માંડી ૧૬ વર્ષની ઉંમર સુધીનાં ૪૭.૫ ટકા બાળકોને કોઈ ને કોઈ પ્રકારના સ્લીપ ડિસઓર્ડર હોય છે જેમાંથી ૧૭.૩ ટકા બાળકો ઈન્સોમ્નિયાના શિકાર છે. ચારે જલદી ઊંઘ ન આવવી, અડધી રાત્રે ઊંઘ અચાનક ઊઠી જવી, અપૂરતી ઊંઘ, વધારે પડતી ઊંઘ, વધારે સમય સૂવા છતાં ક્વોલિટી ઊંઘ ન મળવી વગેરે જેવા ઊંઘને લગતા બુદ્ધ-બુદ્ધ પ્રોબ્લેમ્સનો બાળકો ભોગ બનતાં હોય છે.'



વિગીયા  
જૈન

**રિસર્ચ મુજબ ભારતમાં સ્કૂલ જતાં બાળકોમાં ૪૭.૫ ટકા બાળકોને કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો સ્લીપ-ડિસઓર્ડર છે. બાળકનું ઓવરઓલ ડેવલપમેન્ટ તેની ઊંઘ સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. આથી સ્લીપ-ડિસઓર્ડરનો ઉપાય કરવો ખૂબ જરૂરી છે**

પેર-ટ્સ મોઝ સૂએ છે. બાળકો તેમની સાથે જ સુવાની આદત ધરાવતાં હોવાથી તેઓ પણ મોઝ સૂએ છે. પેર-ટ્સ માટે દૈનિક ૮ કલાકની ઊંઘ પૂરતી હોય છે, પરંતુ બાળક માટે નહીં. મોઝ સુવાને કારણે અને જલદી સૂવ જવાનું હોવાથી વહેલા ઊઠવાને કારણે બાળક અપૂરતી ઊંઘનો શિકાર બને છે. વળી ઘણી વાર ફેમિલીના પ્રોબ્લેમ્સ, મમ્મી-પપ્પા વચ્ચેના ગપઘપ, બેડરૂમમાં થતાં ડિસ્કશન પણ બાળકની ઊંઘ પર અસર કરે છે.'

### બીજાં કારણો

હાઈ-ટેક યુગમાં સ્કૂલ જતાં બાળકો ટીવી, લેપટોપ, સ્માર્ટફોન્સ, આઈપોડ અને આઈપેડ પર મોટા ભાગનો સમય વિતાવતાં હોય છે. વળી તેઓ વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાં એવાં ખોવાઈ જતાં હોય છે કે ઊંઘ, ભૂખ બધું ભૂલી જતાં હોય છે. વળી સૂતાં પહેલાં જો સતત સ્ક્રીન સામે બેઠાં હોય તો એ સ્ક્રીનની લાઈટ નેચરલ સ્લીપ પેટર્નને ડિસ્ટર્બ

### બાળકને ઊંઘ-સંબંધિત પ્રોબ્લેમ્સથી દૂર રાખવા શું કરશો?

સૌપ્રથમ તમારા બાળકની ઊંઘ પૂરતી છે કે નહીં એ ચકાસો અને જો તેને કોઈ પ્રોબ્લેમ છે તો તેની પાછળ જવાબદાર કારણ શોધવાનો પ્રયાસ કરો. જાતે કારણ ન મળે તો એક્સપર્ટની મદદ લો.

**બાળકોને શરૂઆતથી જ અનુશાસનમાં બાંધવાની કોશિશ કરો.** અમુક જરૂરી આદતો માટે જો સ્ટ્રિક્ટ થવું પડે તો પણ થવું હિતાવહ છે. જો જમવાનો અને સુવાનો સમય ફિક્સ હશે તો ઊંઘને રિસેટ પ્રોબ્લેમ્સ ઘણા ઓછા થઈ જશે. જો બાળકને મોડા સુવાની આદત હોય તો ધીમે-ધીમે તેની આદત બદલો. રાત્રે સુવાના સમયે એવી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું જેનાથી ઊંઘ ઊડી જાય. બેકડ્રમમાં ટીવી, રેડિયો, લેપટોપ કે અન્ય કોઈ ઉપકરણો રાખવાં નહીં. તેને સુવડાવવાની જરૂર ન રહે એવી ટ્રેઈનિંગ આપો.

**બાળકોને ભણવાનો અને બીજી પ્રવૃત્તિઓનો કે કોમ્પિટિશનનું સ્ટ્રેસ હોઈ શકે એ વાત સ્વીકારો અને તેના સ્ટ્રેસને દૂર કરવાની કોશિશ કરો.**

કરે છે. આ કારણની સાથે બીજાં કારણો જણાવતાં ડૉ. પ્રીતિ દેવનાણી કહે છે, 'આજકાલના કોમ્પિટિટિવ વર્લ્ડમાં બાળક પર જાત-જાતનાં પ્રેશર હોય છે. ફક્ત ભણવાનું જ નહીં, પરંતુ એક્સ્ટ્રા એક્ટિવિટીઝમાં પણ બધે આગળ રહેવાનું, દરેક જગ્યાએ સાડું પર્ફોર્મ કરવાનું વગેરે નાની ઉંમરમાં આવતું

આ પ્રેશર સ્ટ્રેસનું રૂપ લઈ લે છે. વળી ફી કલ્ચરમાં ઊછરેલાં બાળકો પેર-ટ્સના કક્ષામાં હોતાં નથી. આ બધી બાબતો ક્યાંક ને ક્યાંક તેમની ઊંઘ પર અસર કરે છે.'

### તરુણ અવસ્થા

સ્કૂલ જતાં બાળકોમાં, ખાસ કરીને

૧૩થી ૧૫ વર્ષની ઉંમરના તરુણોમાં ઊંઘને લગતા ઘણા પ્રોબ્લેમ્સ જોવા મળે છે. ૨૦૧૦માં જસલોક હોસ્પિટલનાં ડૉ. નીલિમા ભાલેરાવ અને ડૉ. પ્રીતિ દેવનાણી દ્વારા કરવામાં આવેલા એક સર્વે અનુસાર ૪૩ ટકા તરુણો સવારે સ્કૂલમાં જઈને ઊંઘી જતા હતા, જ્યારે ૧૫ ટકા તરુણો સ્કૂલથી ઘરે જતાં કે ઘરેથી સ્કૂલ જતાં રસ્તામાં જ સૂઈ જતા હતા. ૨૧ ટકા તરુણો જ્યારે ઘરે સ્કૂલનાં અસાઈનમેન્ટ કરતા હોય ત્યારે તેમને ઊંઘ આવતી હોય છે. એ વિશે સમજાવતાં ડૉ. પ્રીતિ દેવનાણી કહે છે, 'તરુણાવસ્થામાં ઘણા શારીરિક ડેરફારો આવતા હોય છે. વળી એને જ કારણે હોર્મોનલ ચેન્જિસ થતા હોય છે જેની સાથે-સાથે માનસિક અવસ્થામાં પણ બદલાવ જોવા મળે છે. આમ બહારથી ને અંદરથી આવતા આ બદલાવો ઘણો સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન કરે છે જેને કારણે તેમનામાં ઊંઘને લગતા પ્રોબ્લેમ્સ જોવા મળે છે.'

### બાળકો પર થતી અસરો

ઈન્ડિયન સ્ટ્રી મુજબ દૈનિક ૧૧ વર્ષની ઉંમરનાં ૪.૫ ટકા બાળકોમાં ઊંઘના પ્રોબ્લેમ્સને કારણે થતા ઈમોશનલ પ્રોબ્લેમ્સ જેવા કે એન્જાઇટી, સ્ટ્રેસ, ઈરિટેશન, ગુસ્સો વગેરે જોવા મળે છે; જ્યારે એને જ કારણે પચારીમાં પેશાબ કરવાનો પ્રોબ્લેમ ૬.૨ ટકા બાળકોમાં જોવા મળ્યો હતો. આ ઉપરાંત ઊંઘના પ્રોબ્લેમ્સને કારણે સોલેસ્ટિક પ્રોબ્લેમ્સ એટલે કે ભણવામાં અને ખાસ કરીને એક્ઝામમાં ઊભા થતા પ્રોબ્લેમ્સ ૮.૦૮ ટકા બાળકોમાં જોવા મળ્યા હતા જેમાં બાળકોએ માથું દુખવાની ફરિયાદ પણ કરી હતી. એ વિશે ડૉ. પ્રીતિ દેવનાણી કહે છે, 'ઊંઘની લંબાઈ અને ક્વોલિટીનો સીધો સંબંધ બાળકના ડેવલપમેન્ટ સાથે છે. અપૂરતી ઊંઘ બાળકમાં એન્જાઇટી, ડિપ્રેશન, એટેન્શન પ્રોબ્લેમ, ઓબેસિટી જેવા પ્રોબ્લેમ્સને આમંત્રણ આપે છે. ઊંઘમાં થતું કોઈ પણ પ્રકારનું ડિસ્ટર્બન્સ બાળકના ન્યુરોસાઈકોલોજિકલ ફંક્શનિંગને અસર કરે છે. એથી તેમના બિહેવિયરમાં પણ ઘણું બદલાવ આવે છે. તેમના પર્ફોર્મન્સ અને વ્યક્તિત્વને એનાથી હાનિ પહોંચે છે.'