



ફામલા-રૂમ

# હેલ્થ-વેલ્થ

મંગળવાર, ૬ ઓગસ્ટ ૨૦૧૩, મિડ-ડે, મુંબઈ

‘રાતે વહેલા જે સૂએ, વહેલા ઊઠે વીર; બળ બુદ્ધિ ને ધન વધે સુખમાં રહે શરીર.’

સેંકડો વાર આપણા વડીલો પાસેથી આ પંક્તિ સાંભળી છે, પરંતુ જ્યારે વહેલા ઊઠવાની વાત આવે ત્યારે ડાંડિયા ડુલ થઈ જાય છે. મોડા ઊઠવાને કારણે દિવસના બધાં જ કામમાં મોડું થઈ જાય છે. રોજ રાત્રે મક્કમતાપૂર્વક વહેલા ઊઠવાનું નક્કી કરીએ છતાં સવારના પાંચ વાગ્યાનું અલાર્મ વાગે એટલે એને બંધ કરીને ફરી પાછું સૂઈ જવાય છે. ઘરના લોકો રોજ વહેલા ઊઠવા માટે બુમરાણ કરી મૂકે છે, પણ સાલું કેટલીપે કોશિશ કર્યા પછી પણ વહેલું ઊઠાતું જ નથી.

આજકાલ આવી સમસ્યાઓનું લિસ્ટ લઈને અનેક લોકો શોવા મળશે. સવારે વહેલા ઊઠવું આજના લોકો માટે એક બહુ જ મોટો ટાસ્ક બની ગયો છે. આવું કેમ થાય છે અને એને નિવારવા શું કરવું એ જાણીએ.

## મુખ્ય પ્રોબ્લેમ

સવારે વહેલા ઊઠવામાં તકલીફ કેમ પડે એનો જવાબ આપતાં જસલોક હોસ્પિટલનાં ન્યુરોલોજિસ્ટ અને સ્લીપ ડિસઓર્ડર સ્પેશિલિસ્ટ ડૉ. પ્રીતિ દેવનાણી ‘મિડ-ડે’ને કહે છે, ‘સૌપ્રથમ તો ઊઠવા માટે સુવું જરૂરી છે. અત્યારના સમયમાં લોકોની ઊંઘ ઘટી ગઈ છે. પથારીમાં પડ્યા પછી પણ મોટે સુધી ઊંઘ નથી આવતી એટલે સવારે વહેલા ઊઠવામાં તકલીફ થાય છે. એટલે આ પ્રકારની સમસ્યા લઈને આવતા લોકોને સાઉન્ડ સ્લીપ એટલે કે ખલેલ વિનાની એડસ્ટ માટે જરૂરી એવી આઠથી નવ કલાકની ઊંઘ કેવી રીતે લેવી એની ટિપ્સ આપીએ છીએ. આ સિવાય બીજાં કારણોમાં ઊંઘવાના સમયે ચા, કોફી કે આલ્કોહોલ જેવા કેવીનયુક્ત પદાર્થો પીવા; ટેલિવિઝન, કમ્પ્યુટર ચાલુ રાખીને સુવાની કોશિશ કરવી; સતત પોતાના રૂટીનમાં ફેરફાર કરતા રહેવું; અંદરથી ખૂબ સ્ટ્રેસ કે ડિપ્રેશનમાં હોવું જેવાં કારણોને લીધે ઊંઘ નથી આવતી.’

## તો શું કરવું?

સવારે વહેલા ઊઠવા માટે કોઈ મેડિસિન નથી, પરંતુ વહેલા સુવાથી ઓટોમેટિક વહેલા ઊઠી શકાય. એના માટે નીંદર સારી આવવી જોઈએ એમ જણાવીને



# સવારે વહેલું નથી ઊઠાતું?

## આજકાલ ઘણા લોકોમાં કૉમન બનતી જઈ રહેલી આ સમસ્યાનો ઇલાજ ખૂબ ઈઝી અને આપણા હાથમાં છે

### સવારે વહેલા ઊઠવાથી કેવા ફાયદા થાય?

**પર્ફોર્મન્સ વધે :** ૨૦૦૮માં અમેરિકાની ટેક્સસ યુનિવર્સિટીએ કરેલા રિસર્ચ મુજબ જે વિદ્યાર્થીઓ અર્લી-રાઈઝર હતા તેમના બીજા વિદ્યાર્થીઓ કરતાં સારા ગુણાંક હતા.

**સર્કલ વધુ :** હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના બાયોલોજિસ્ટ ક્રિસ્ટોફ રેન્ડલરે ૨૦૧૦માં કરેલા સર્વેમાં સ્પષ્ટ કર્યું કે વહેલા ઊઠતા લોકો વધુ સતર્ક અને ચપળ હોય છે તેમ જ તેઓ કોઈ પણ સમસ્યાને આવતાં પહેલાં જ ઓળખી લે છે અને એને લીધે ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય એવી તૈયારી કરી લે છે.

**બેટર પ્લાનર :** વહેલા ઊઠતા લોકો ઊઠીને જ પોતાના આખા દિવસનું પ્લાનિંગ કરતા હોય છે. ગોલ-સેટિંગમાં પણ અચ્છ હોય છે એવું એક રિપોર્ટમાં સ્પષ્ટ થયું છે.

**હેમેશાં ફેશ :** સ્લીપ-એક્સપર્ટ્સનું કહેવું છે કે જે લોકો વહેલા સૂએ અને વહેલા ઊઠે તેઓ કુદરતની સાર્થકલ સાથે તાલ મિલાવતા હોય છે. કુદરતની રિથમ સાથે હોવાથી તેઓ હેમેશાં તરોતાજા રહે છે.

**આશાવાદી :** ઘણાંબધાં સંશોધનોમાં સ્પષ્ટ થયું છે કે ઊગતા સૂરજ સાથે ઊઠતા લોકો આવનારા ભવિષ્ય માટે ખૂબ જ

આશાવાદી હોય છે. હકારાત્મકતા, પ્રામાણિકતા, સંતોષ જેવા ગુણો તેમનામાં સહજ આવી જાય છે.

**એકાગ્રતા સારી :** સવારના સમયે આપણું મગજ ફોકસ હોય છે. એટલે જે પણ કામ કરીએ છીએ એ કોઈ પણ જાતના ડિસ્ટ્રેક્શન વિના કરી શકીએ છીએ. જેમ-જેમ દિવસ પસાર થતો જાય એમ આપણી પાસે બીજા કામનો બોજો વધતો જાય છે. એટલે સહજ રીતે જ ધ્યાન વહેંચાતું જાય છે.

**વિલ-પાવર વધુ :** અમેરિકન ટાઈમ-મેનેજમેન્ટ એક્સપર્ટ લોરા વેન્ડરકમના જણાવ્યા પ્રમાણે સવાર-સવારમાં વ્યક્તિમાં વિલપાવર વધુ હોય છે. વિલપાવરનું કામ મસલ્સ જેવું છે. મસલ્સ જેટલું વધુ કામ કરે એટલો ચાક વધારે લાગે. જેમ દિવસ આગળ વધે તેમ જુદી-જુદી ટાઈપના લોકો પાસેથી કામ લેવાનું હોય, નિર્ણયો લેવાના હોય આ બધામાં આપણો વિલપાવર વપરાતો હોય છે. એટલે જ સવારે વહેલા ઊઠીને ન ગમતાં કામ કરીએ તો એને પણ સ્ટ્રોન્ગ વિલપાવરને કારણે પૂરાં કરી શકાય છે.

ઉપજાવનારા વિચારોને દૂર કરવાનું કહેવામાં આવે છે તેમ જ ઊંઘને લગતા ખોટા ખ્યાલો પણ દૂર કરવામાં આવે છે જેમ કે ઉજાગરો કરવાથી બીમાર પડાય - આવા વિચારો કરી-કરીને પણ ઊંઘ ન આવે.

**સ્લીપ રિસ્ટ્રિક્શન :** જ્યારે આપણે જાગતા હોઈએ ત્યારે પણ બેડ પર પડ્યા રહેવાની આદતથી ઊંઘને ખરાબ અસર પહોંચે છે. સુવાની જગ્યાએ જ્યારે ભર ઊંઘમાં આવીએ ત્યારે જ જવું જોઈએ. એને કારણે માર્ડનને એક આદત પડી જશે અને પથારીમાં પડ્યા પછી ઓટોમેટિક ઊંઘ આવવા લાગશે.

**લાઇટ લાઇટ એક્સપોઝર :** સુવાની જેમ હવે ઊઠવાની બાબતોમાં પણ ધ્યાન આપવું. ઊઠીને બપોળે જ બાલ્કની ખોલી દેવી અને થોડી વાર સૂર્યપ્રકાશમાં બેસી રહેવું.

**અન્ય ટિપ્સ :** જે અલાર્મ મૂક્યો હોય એ જ ટાઈમે ઊઠીને તરત પાણીથી આંખો પર છાલક મારવી. તમે અત્યારે જે સમયે ઊઠતા હો એમાં રોજની ૧૦ મિનિટ ઘટાડીને અલાર્મ મૂકવો અને સુવામાં પણ રોજનું ૧૦ મિનિટ વહેલું સુવાની આદત પાડવી. આ પદ્ધતિ પણ ઈફેક્ટિવ છે. આ ઉપરાંત ડ્રાઈફેશનને લગતા પ્રોબ્લેમ હોય તો એનો ઈલાજ કરાવવો. સૂતી વખતે પચવામાં ભારે પડે એવો ખોરાક ન ખાવો. વહેલા ઊઠવા માટે મક્કમતા પણ જોઈએ અને ઊઠ્યા પછી શું કામ કરશો એનું પડું લિસ્ટ પણ પાસે હોવું જોઈએ. આમ કરવાથી આપણી બોડી-ક્લોકને રીસેટ કરી શકીએ છીએ.

ડૉ. પ્રીતિ કહે છે, ‘અમે મોટે ભાગે ઈન્સોનિયાના દરદીઓને આપીએ છીએ એવી મિથેલિપર સ્લીપ થેરપી વહેલા સુવામાં અને ઊઠવામાં પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે, જે ખલેલરહિત ઊંઘ લાવવામાં મદદ કરે છે. એમાં મુખ્ય

ફોકસ કરવામાં આવી છે...  
**સ્લીપ હાઇગ્યુલ :** આ ટેક્નિકમાં સુવાની જગ્યા કમ્ફર્ટેબલ હોય, સૂતાં પહેલાં કેવીનયુક્ત વસ્તુઓ ન ખાવી, સારી નીંદર માટે ઊંઘવાના બેન્ગ્રણ