



மாநில மனநல ஆணையம், தமிழ்நாடு

INSTITUTE OF MENTAL HEALTH CAMPUS

மேடவாக்கம் டேங்க் சாலை, கீழ்பாக்கம், சென்னை - 600 010.

நம் உடலும், மனமும் முறையாக, நல்லபடி செயல்பட தூக்கம் மிக அவசியம். நாம், நம் வாழ்நாளின் மூன்றில் ஒரு பங்கை தூக்கத்தில் கழிக்கிறோம். தூக்கம், நம் உடலும், மூளையும் ஓய்வெடுக்கவும், சீர்செய்து கொள்ளவும் தேவை. சரியான தூக்கமுள்ளவர்களை, வியாதிகள் அதிகம் தாக்குவதில்லை.

நமக்கு சராசரியாக 7லிருந்து 8 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. சில பேருக்கு 6 மணி நேர தூக்கமும், வேறு சிலருக்கு 9 மணி நேர தூக்கமும் சரியானதாக உள்ளது.

எப்பொழுதாவது தூக்கமின்மை ஏற்பட்டால், பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. தூக்கமின்மை தொடர்ந்து இருந்தால், கவனக்குறைவு, ஞாபகசக்தி பாதித்தல், செயல் திறமையில் குறைபாடு, எரிச்சல், தளர்வு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. தொடர்ந்து 60 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்காமல் இருந்தால் மனநோய் ஏற்படலாம்.

சரியான தூக்கம் இல்லாமல் இருந்தால் அது சாலை விபத்துகள் மற்றும் தொழிற்சாலை விபத்துக்கள் ஏற்பட காரணமாகிறது. அது ஒருவருடைய வேலைத்திறனையும் பாதிக்கிறது.

தூக்கம் சம்பந்த நோய்களில், தூக்கமின்மை என்பது நிறையபேரை (40% பாதிக்கிறது). சிலபேர் (1%) அதிக தூக்கத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். உடல் வியாதிக்காக மருத்துவமனைக்கு வருபவர்களில் 40 சதவிகிதத்தினர் தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையால் அவதிப்படுகிறார்கள். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவு மிக அதிகமாக உள்ளது. மனச்சிதைவு நோய், மனச்சோர்வு நோய், மனப்பதட்டநோய், மற்றும் மன உளைச்சல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தூக்கமின்மையால் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். சிலபேர் தூக்கத்தில் நடப்பது, பேசுவது, அலருவது, பல்லைக்கடிப்பது, கால்களை வேகமாக ஆட்டுவது, மற்றும் கனவுகளின் தூக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இரவு நேர பணியில் உள்ளவர்கள், மாறுபடும் நேரங்களில் பணிபுரிபவர்கள் மற்றும் இரவு நேரங்களில் அவசர அழைப்பின் பேரில், பணிக்கு செல்பவர்கள், தூக்கம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளால் அவதியுறுகிறார்கள்.

முறையான தூக்கத்திற்கும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் முக்கிய வழிமுறைகள்.

1. சரியான தூக்கம், ஆரோக்கிய மற்றும் நிம்மதியான வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது.
2. சரியான தூக்க அளவிற்கு திட்டமிட வேண்டும்.
3. தினம் 7 முதல் 8 மணி நேர தூக்கம் தேவை.
4. தினமும் தூங்க ஆரம்பிக்கும் நேரமும் எழும் நேரமும் ஒரே மாதிரி இருக்கவேண்டும். (உதாரணம் - 10 p.m. to 5 a.m)
5. படுக்கைஅறை, அமைதியாகவும், இருட்டாகவும், வசதியாகவும், இருக்கவேண்டும்.
6. கம்ப்யூட்டர், டிவி போன்றவை படுக்கை அறையில் இருக்கக் கூடாது.
7. காலையில் எளிமையான உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
8. மாலை 6 மணிக்குமேல் டீ, காபி போன்றவை அருந்துதல் கூடாது.
9. ஆல்கஹால், புகையிலை போன்றவற்றினை தவிர்க்க வேண்டும்.
10. பகலில் தூங்குவதை குறைக்கவும் / நிறுத்தவும்.
11. படுக்கும் முன் டிவி பார்ப்பது, ரேடியோ கேட்பது மற்றும் படிப்பது கூடாது.
12. படுக்கையை தூங்க மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும்.
13. இரவு நேர வேலை இருந்தால், தூக்க குறைவை ஈடுகட்ட குட்டி தூக்கத்திற்கு திட்டமிடவும்.
14. தூக்க குறைவை ஈடுகட்ட ஓய்வு நேரத்தில் தூங்க திட்டமிடவும்.
15. தூங்கும் முன், வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளை தீர்க்க யோசிக்கக் கூடாது. மாலையிலேயே திட்டமிடுதல் நடைபெற வேண்டும்.
16. இரவு உணவு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
17. தூங்கும் முன் அதிகமான நீர் மற்றும் பழச்சாறு போன்ற நீர் அதிகமுள்ள உணவை தவிர்க்க வேண்டும்.
18. தூங்கும் முன் லேசாக சுடும் நீரில் குளித்தால், உடலும் மனமும் சாந்தமாக ஆகும்.
19. நமக்கு நாமே, நன்றாக தூங்கவுள்ளோம் என தூங்கும் முன் சுய ஆலோசனை கூறிக்கொள்வது நல்ல பயன் அளிக்கும்.
20. மருத்துவ உதவியின்றி தூக்கமாத் திரைகளை சாப்பிடக்கூடாது.



STATE MENTAL HEALTH AUTHORITY, Tamil Nadu

INSTITUTE OF MENTAL HEALTH CAMPUS

Medavakkam Tank Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.

SLEEP IS VERY MUCH ESSENTIAL FOR NORMAL FUNCTIONING OF OUR BODY AND MIND. ONE THIRD OF OUR LIFE TIME IS SPENT IN SLEEP. ADEQUATE SLEEP HELPS IN RESTORATIVE FUNCTIONS FOR THE WHOLE BODY AND BRAIN. HAVING GOOD SLEEP IS FOUND TO BE RELATED TO LOWER RATE OF ILLNESS.

IN GENERAL, WE REQUIRE 7 TO 8 HOURS OF SLEEP AT NIGHT TO FUNCTION EFFICIENTLY AND SATISFACTORILY IN DAYTIME. THERE ARE EXCEPTIONS, WHERE SOME ARE KNOWN AS SHORT SLEEPERS SLEEPING LESS THAN 6 HOURS PER DAY, AND SOME WHO SLEEP MORE THAN 9 HOURS PER DAY AND ARE CALLED LONG SLEEPERS.

OCCASIONAL LOSS OF SLEEP DOES NOT LEAD TO ANY PROBLEM.

PROLONGED SLEEP DEPRIVATION LEADS TO POOR CONCENTRATION, IMPAIRED LEARNING AND MEMORY, INEFFICIENCY, IRRITABILITY AND FATIGUE. WHEN SLEEPLESSNESS IS UNUSUALLY PROLONGED FOR MORE THAN 60 HOURS, IT LEADS TO SEVERE FORM OF MENTAL ILLNESS.

INADEQUATE AND IMPAIRED SLEEP AT NIGHT MAY LEAD TO MAJOR ACCIDENTS ON ROADS AND IN INDUSTRIES AND POOR PERFORMANCE BY AFFECTED PERSONS IN THEIR RESPECTIVE FIELDS.

THE MOST COMMON SLEEP DISTURBANCE IS INSOMNIA (SLEEPLESSNESS). UPTO 40% OF ALL PRIMARY CARE ATTENDEES HAVE SLEEP RELATED SYMPTOMS, MAINLY SLEEPLESSNESS AND 1 TO 2% COMPLAIN OF EXCESSIVE SLEEP. THE INCIDENCE IS MORE IN THOSE SEEKING TREATMENT FOR PSYCHIATRIC PROBLEMS. PERSONS SUFFERING FROM DEPRESSION, SCHIZOPHRENIA, ANXIETY DISORDERS, AND STRESS RELATED DISORDERS AND DEMENTIA, SLEEP DISTURBANCE IS A COMMON SYMPTOM. IN SOME PSYCHIATRIC ILLNESSES, THERE IS EXCESSIVE SLEEP. THERE ARE SOME SLEEP DISORDERS WHEREIN, THE SUFFERER SCREAM, TALK, WALK, GRIND THE TEETH AND MOVE THE LIMBS VIOLENTLY DURING SLEEP AND SOME ARE AFFECTED BY PERSISTENT, RECURRENT AND FRIGHTENING DREAMS WHICH AWAKEN THEM.

SLEEP RELATED PROBLEMS ARE NOT UNCOMMON AMONG PROFESSIONALS AND OTHERS WHO DO NIGHT DUTY, ON CALL DUTY AT ODD HOURS AND SHIFT WORK.

- 1 BE AWARE, THAT SLEEP IS ESSENTIAL TO HEALTH AND WELL BEING.
- 2 SCHEDULE ADEQUATE TIME FOR SLEEP.
- 3 AIM FOR 7 TO 8 HOURS OF BED REST PER 24 HOURS.
- 4 KEEP REGULAR BED TIME AND RISING TIME.
- 5 KEEP YOUR BEDROOM QUIET, DARK AND HAVE COMFORTABLE BED.
- 6 DO NOT KEEP TV OR COMPUTER IN YOUR BEDROOM.
- 7 DO GENTLE PHYSICAL EXERCISE IN THE MORNING AND AVOID IT IN THE EVENING.
- 8 AVOID TEA {COFFEE {CAFFEINE CONTAINING SUBSTANCES AFTER 6 PM.
- 9 AVOID ALCOHOL { NICOTINE CONTAINING SUBSTANCES (CHEWING { SNUFFING { SMOKING TOBACCO).
- 10 REDUCE {AVOID DAY TIME NAPPING.
- 11 AVOID WATCHING TV {LISTENING TO RADIO {STUDYING AFTER YOU OCCUPY YOUR BED.
- 12 USE YOUR BED ONLY FOR SLEEP AND OF COURSE FOR SEX.
- 13 IF THERE IS NIGHT DUTY {NIGHT SHIFT, PLAN NAPS {SHORT SLEEP TO MINIMIZE SLEEP DEPT IN NIGHT SHIFT PERIOD.
- 14 PLAN CATCHUP SLEEP IN REST PERIOD.
- 15 AVOID EXCESSIVE AROUSAL (RESOLVING THE PROBLEMS, STUDYING ETC) BEFORE SLEEP AND WORK THEM OUT IN THE EVENING ITSELF.
- 16 HAVE LIGHT MEALS BEFORE BEDTIME.
- 17 AVOID LARGE QUANTITY OF LIQUID DIET {WATER BEFORE SLEEP.
- 18 HAVING BATH IN WARM WATER BEFORE SLEEP CAN RELAX AND SOOTHEEN YOU.
- 19 AUTO SUGGESTION THAT YOU ARE GOING TO HAVE A PLEASANT SLEEP MAY BE BENEFICIAL.
- 20 AVOID SELF MEDICATION.