

பிள்ளைகள் கூட உறக்கச் சிக்கலை பெறுவார்கள் :  
பிள்ளைகளின் உறக்கச்சிக்கல்கள் அனேகமாக அவர்களின் முழுமையான வாழ்க்கைநிலைவாரத்துடன் சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கும். குடும்பத்தில் அல்லது பெற்றோர் மத்தியில் சிக்கல்கள் இருந்தால் உறக்கச்சிக்கலிற்கு இவையும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். உறக்கச்சிக்கல் இருக்குமாயின் பிள்ளையுடன் அவர்கள் எதை யோசிக்கிறார்கள் அல்லது கனவு காண்கிறார்கள் என்பதைப்பற்றி இவர்களுடன் கதையுங்கள். திட்டவட்டமான திடமான மாலைப்பொழுது வழக்கங்களை பிள்ளைகளிற்கு உருவாக்குங்கள். ஒரு கதை வாசியங்கள் அல்லது ஒரு பாடல் பாடுங்கள். பிள்ளைகளின் உறக்கச் சிக்கல் மாறாது நாள் எடுக்குமாயின் சுகாதாரப் பரிசோதனை நிலையம்(Helsestasjon) அல்லது வைத்தியருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

### கெட்டகனவு (Mareitt)

ஒருவரின் அனுபவங்கள் மற்றும் இக்கட்டான சூழ்நிலை அல்லது வாழ்க்கை நிலைவரம் காரணமான அனுபவங்கள் என்பன கெட்டகனவொன்றிற்குக் காரணமாக அமையலாம். நம்மபகரமான ஒருவரிடம் கெட்ட கனவைப்பற்றிக் கூறுவதால் இக் கெட்டகனவாலான உத்தரீப்பு குறைவதாகப் பலர் கருதுகின்றனர். கண்ட கெட்டகனவை விழிக்கும்போது நிறுத்திவிடாது மீண்டும் ஞாபகத்தில் கெண்டுவந்து அதற்கு ஒரு நல்ல தொடர்சியை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமும் ஒருவர் கெட்டகனவிலான உத்தரீப்பை சுயமாகவே சீர்ப்படுத்திக்கொள்ளலாம். கெட்டகனவை எழுதிவைத்து அதற்கு ஒரு நல்ல முடிவை அளிப்பதன் மூலமும் இதைச் செய்துகொள்ளலாம்.

### நித்திரைக் குழிசைகள் (Sovetabletter)

மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்வதன் மூலம் நித்திரைக் குழிசைகள் பாவிப்பது சம்பந்தமான அறிவுரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நித்திரைக்குழிசைகளைப்பற்றிப் பொதுவாகக் கூறுவதாயின், திடீரென ஏற்படும் உறக்கச் சிக்கல் உள்ள கட்டத்தில் ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு நித்திரைக் குழிசைகள் உட்கொள்ளப்படலாம். தொடர்ச்சியாக நீண்டகாலத்திற்கு இக் குழிசைகளை உபயோகித்தால் காலப்போக்கில் இவை பயனளிப்பதற்கு ஒருவர் அருந்தும் குழிசைகளின் அளவை அதிகரிக்க நேரிடும் அத்தோடு காலப்போக்கில் இக்குழிசைகளில் ஒருவர் அத்தியாவசியமானதாகப் பழக்கப்பட்டு விடலாம். இதன் காரணமாக நித்திரைக் குழிசைகளைப் பாவிப்பது வைத்தியரின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். நிறை, பொதுநிலைவரம், ஏனைய வியாதிகள் மற்றும் உறக்கச் சிக்கல் எவ்வகைப்பட்டது என்பவற்றின் அடிப்படையில் எவ்வகையான மற்றும் எவ்வளவிலான குழுசைகள் வழங்குவது என மருத்துவர் கணிப்பிடுவார். இதன் காரணமாக இவ்வாறு ஒருவரிற்கென விசேடமாக அளவிலும் வகையிலும் கணிப்பிட்டு குழுசைகள் வழங்கப்படும் காரணத்தால் ஒருவர் தனக்கு வழங்கப்பட்ட குழுசைகளை ஏனையவர்களின் குழுசையுடன் மாற்றுதல் அல்லது குறிக்கப்பட்ட அளவிற்கு அதிகமான குழுசைகளை எடுத்தலோ கூடாது.

### எந்த நடவடிக்கையும் பயனளிக்காவிடில் (Hvis ingenting hjelper)

உறக்கச் சிக்கலைப் பொறுத்தவரையில் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவர் பலவிதமான முயற்சிகளை மேற்கொண்ட போதும் எதுவும் பயன்தராமல் போகலாம். ஒரு மாற்று நடவடிக்கையாக வைத்தியருடன் உரையாடி உறக்கச்சிக்கலை துரித பரிட்சித்துக் கொள்வதற்காக விசேட வைத்திய நிபுணரிடம் சிபாரிசு செய்யும்படி கேட்டுக்கொள்ளலாம். அகதிகளைப் பொறுத்தவரை இவர்களது உறக்கச் சிக்கல்கள் அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இவர்களது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை ஓட்டி இருக்கும் என்பதையிட்டு சற்று ஆறுதல் அடையலாம். மேலும் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் மாற்றமேற்படும்போது உறக்க வழக்கத்திலும் மாற்றம் ஏற்படலாம்

TAMIL

உறங்குவதில்  
சிக்கல்  
கொண்டவர்களிற்கு



அகதிகள் பலரிற்கு உறக்கம் கொள்வதில் சிக்கல் உண்டு. சிலரிற்கு தினசரியும் சிலரிற்கு இடையிடையேயும் இச் சிக்கல் இருக்கும். உறக்கம் வராத தொல்லை, அடிக்கடி விழித்துக்கொள்ளல் மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் வந்து உறக்கத்தைக் கெடுக்கும் கெட்ட கனவுகள் போன்றவை இச் சிக்கலைத் தருபவையாக இருக்கலாம்.

உறக்கம் கொள்வதினூள்ள சிக்கல் அனேகமாக ஒருவரின் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையோடு சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கும். அத்தோடு ஒருவர் என்ன சிந்திக்கிறார் அவர் முன்னர் எவற்றை அனுபவித்துள்ளார் என்னையும் இதற்கு சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கலாம். முற்காலத்தின் பாதிப்பான அனுபவங்கள் மீண்டும் மீண்டும் கெட்டகனவாகத் தோன்றுவதால் இவற்றை மறுபடியும் அனுபவிப்பதுபோல் நேரிடலாம். இக் கெட்ட கனவுகள் ஒருவர் முற்காலத்தின் பாதிப்பான அனுபவங்களின் பாரிய விளைவுகளில் ஒரு பகுதியாக அமையலாம். வாழ்க்கையில் ஒருவரிற்கு ஏற்பட்ட சிக்கல்கள் ஒருவரின் உறக்க வழக்கத்தை பாதிக்கும். இவ்வாறு தகுந்தவாறு உறங்காது மறுதினம் மேலும் சிக்கல்களைச் சந்திப்பது மேலும் கடினமாக இருக்கும். உறக்கச் சிக்கல் இருப்பின் வைத்தியருடன் தொடர்புகொண்டு, இச் சிக்கல் ஒரு வியாதி காரணத்தால் உண்டானதா அல்லது வாழ்க்கை நிலவரம் காரணத்தால் ஏற்பட்டதா என ஆய்வுசெய்துகொள்வது வழக்கம். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும் உறக்க வழக்கத்தை சீர்ப்படுத்திக்கொள்ள ஒருவர் பல விடயங்களை செய்துகொள்ளலாம்.

## உறக்க வழக்கத்தை சீர்ப்படுத்திக்கொள்வதற்கான அறிவுரைகள்: (Råd for å bedre søvn)

**அன்றாடச் செயற்பாட்டை திட்டவாட்டமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.** அகதிச் சூழ்நிலையில் பல விடயங்களால் ஒருவர் சீர்ந்து அன்றாடம் செயற்படலாம். ஒரு அகதிகள் விடுதியில் பின்இரவு வரை பலர் விழித்து இருக்கலாம், இதையிட்டு ஏனையவர்களும் இதையே பின்பற்றப் பழகிவிடலாம். ஏனையவர்களிற்கு செய்வதற்கு ஒரு அலுவலும் இல்லாத காரணத்தால் பகல் நீண்டநேரம் நித்திரை கொண்டு பின்னர் இரவு அதிக நேரம் விழித்திருப்பதுண்டு. இக்கட்டத்தில் உங்களது இரவு - பகல் வழக்கத்தை மாற்றியமைத்து நீங்கள் முன்னர் சிக்கலின்றி நித்திரைசெய்த காலத்தைப்போல் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். இதன் கருத்தாவது, உங்களிற்கு செய்வதற்கு எந்தக் கருமமும் இல்லாவிடினும் காலை நித்திரைவிட்டு எழுந்திருங்கள். அத்தோடு இரவு வழமையான நேரத்திற்கு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். புதிய வழக்கங்களைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்வதற்கு உங்களது உடலிற்கும் சில காலம் தேவைப்படும் என்பதால் நித்திரை வழக்கத்தில் விரைவில் மாற்றத்தை எதிர்நோக்காதீர்கள்.

**இரவுதோறும் படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் ஒரே விடயத்தைச் செய்யுங்கள்:** சீரான வழக்கங்கள் உடலால் விரும்பத்தக்கது அத்தோடு இவை காலப்போக்கில் உறக்கத்தை வரவழைக்க உதவும்.

**பகலில் உடலை உற்சாகமாக உபயோகியுங்கள்:** உடலிற்கு அப்பியாசம் வழங்குவது நல்லமுறையில் உறங்குவதற்கு உதவியாக அமையும். தினமும் 15 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தால் கூட நீங்கள் படுக்கும்போது நல்லமுறையில் உடலை ஓயவைப்பதற்கு இது உதவும். உடற்பயிற்சி செய்தபின் நீங்கள் படுப்பதற்கு முன் உடல் அறுவதற்கென அதிகுறைந்தது 1/2 மணித்தியாலம் ஒதுக்குங்கள். உடற்பயிற்சி என்பது உதாரணமாக நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் ஒரு உலா செல்வதாகவும் இருக்கலாம். தகுந்த பாலியல் செயற்பாடுகளும் ஒரு திறமான நித்திரைக்காரணியாகும்.

**கொபின்(koffin)ஐத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்:** கொபின் எனப்படுவது கோபி, சாயத் தேனீர்(முலிகைத் தேனீர் அல்ல), சொக்கிளர் அத்தோடு கோலா பாணங்கள் அகியவற்றில் உண்டு. இது உடலை சாந்தமில்லாது விழித்திருக்கப்பண்ணும். கொபின் உள்ளவற்றை அருந்துவதை இயன்றளவு தவிரக்கவும், விசேடமாக மாலையிலும் இரவிலும் இதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.

## நித்திரை கொள்வதற்கு உங்களை வருத்துவிக்காதீர்கள்:

நித்திரைகொள்வதற்கு எவ்வளவுதாரம் நீங்கள் உங்களை வருத்துகிறீர்களோ அவ்வளவிற்கு நித்திரை கொள்வது கடினமாக இருக்கும்.

**1/2 மணித்தியாலத்திற்குள் நித்திரை கொள்ளாவிட்டால் எழுந்திருங்கள்:** மீண்டும் நீங்கள் படுத்துக்கொள்வதற்கு ஏறத்தாழ 20 நிமிடங்களிற்கு முன்னர் வேறு ஒரு அறையில் சென்று அமர்ந்து இயன்றால் அமைதியான ஏதாவது ஒரு செயற்பாட்டை செய்யுங்கள். நித்திரை வரும்வரை அவசியமான தடவைகள் இவ்வாறு மீள்ச் செய்யவும்.

## ஒரு அமைதியான இடத்தைப்பற்றி கற்பனை செய்யுங்கள்:

கண்களை முடியவண்ணம் நீங்கள் உங்களிற்கு மிக்க பிரியமான அமைதியான மற்றும் சாந்தமான ஒரு இடத்தில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். இது நீங்கள் பிறந்து வளர்ந்த நகரத்தில் ஒரு இடமாகவே அல்லது உங்கள் குடும்பத்தின் வீடாகவோ அல்லது தூரியன் எறிக்கும் ஒரு கடற்கரையாகவோ இருக்கலாம். எதுவாக இருந்தாலும் இதை உங்களது கற்பனையில் கொண்டுவாருங்கள். நீங்கள் இவ்வாறு தெரிவுசெய்யும் இடத்திற்கான சூழலை உணரக்கூடியவண்ணம், சாந்தமான ஒலிகளை கேட்கக்கூடியவண்ணம், பூக்களின் வாசத்தை ரசிக்கக்கூடியவண்ணம், சூரியக்கதிர்வின் வெப்பத்தை உணரக்கூடியவண்ணம் அல்லது இவ்விடத்திற்கே உரித்தான புலன்களை அனுபவிக்கக்கூடிய வண்ணம் கற்பனைசெய்யுங்கள். உடலை சாந்தப்படுத்தி இவற்றை அனுபவித்தவண்ணம் உறக்கத்தில் நுழையுங்கள். இவ்வாறு நீங்கள் தன்மயான பயனளிக்கவல்ல ஒரு இடத்தைத் தெரிவுசெய்தபின் அதை நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கொருதுடவை உபயோகிக்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கு அது இலகுவாக அமையும்.