

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான
வழிகாட்டி

தூக்கமின்மையை நிர்வகிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

கண்ணோட்டம்

தூக்கம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் பொதுவானவை மற்றும் சோர்வாக உணரலாம் மற்றும் பகலில் நாம் எவ்வாறு செயல்படுகிறோம் என்பதைப் பாதிக்கலாம், வேலையில் கவனம் செலுத்தும் திறனைப் பாதிக்கலாம் மற்றும் எங்கள் வேலை செயல்திறனை பாதிக்கலாம். தூக்க பிரச்சனைகள் பொதுவாக உடல் அசௌகரியம், எண்ணங்கள் அல்லது கவலைகள் அல்லது வெளிப்புற காரணிகளின் விளைவாகும்.

தூக்கமின்மை என்பது ஒரு பொதுவான தூக்கக் கோளாறு ஆகும், இது தூங்குவது, தூங்குவது அல்லது சீக்கிரம் எழுந்திருப்பது மற்றும் மீண்டும் தூங்க முடியாமல் சிரமங்களை ஏற்படுத்தும்.



உடல் மற்றும் உளவியல் காரணங்கள்:

- மருத்துவ மற்றும் மன நோய்கள்.
- மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள்.
- தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் (தூங்கும் போது சுவாசிப்பதில் சிரமம்) மற்றும் அமைதியற்ற கால் நோய்க்குறி போன்ற தூக்கக் கோளாறுகள்.
- பசியுடன் படுக்கைக்குச் செல்கிறேன்.



சுற்றுச்சூழல் காரணங்கள்:

- மிகவும் சூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ இருப்பது.
- படுக்கையறை மிகவும் பிரகாசமான அல்லது சத்தமாக இரவில்.
- சுற்றுச்சூழலுக்கான மாற்றங்கள்.

மோசமான தூக்க சுகாதாரம்:

- பகலில் படுக்கையில் அதிக நேரம் செலவிடுவது.
- பகலில் அதிக தூக்கம் எடுத்துக்கொள்வது.
- படுக்கைக்கு முன் அதிக தூண்டுதல் எடுத்துக்கொள்வது.
- பகலில் இதன் போது அதிக அளவு காஃபின் மது அருந்துதல்.





அறிகுறிகள்

உடல்:

- தலைவலி
- மயக்கம்

உணர்ச்சி:

- குறைந்த மனநிலை



செயல்திறன்:

- செறிவு இல்லாமை

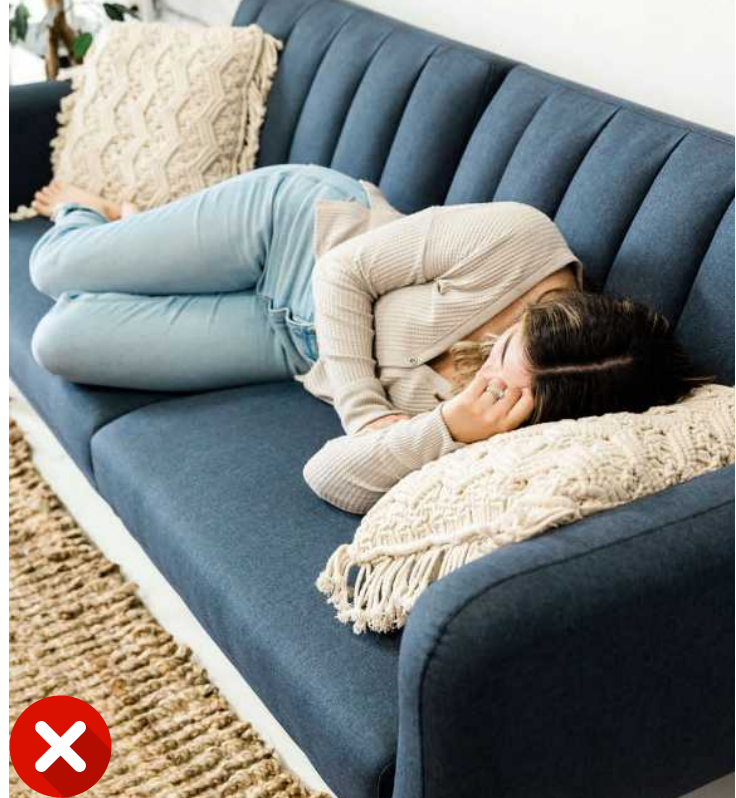
நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

- தூக்கக் கோளாறுகளை ஆய்வு செய்வதற்கான தூக்க ஆய்வகம்.
- வீடியோ எண்டோஸ்கோபிக் கணினி உதவி அளவீடு.



தூக்கமின்மையின் பராமரிப்பு மற்றும் மேலாண்மை

- தூக்கம் வரும்போது மட்டும் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.
- தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்குங்கள். விடுமுறை நாட்களிலும் வார இறுதி நாட்களிலும் கூட வழக்கமான நேரத்தில் எழுந்திருங்கள்.
- பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்க்கவும்.
- படுக்கையில் இருக்கும் போது டிவி பார்ப்பது, படிப்பது அல்லது ஃபோனைப் பயன்படுத்துவது போன்றவற்றின் மூலம் அதிக தூண்டுதலைத் தவிர்க்கவும்.
- காஃபின்/ஆல்கஹால் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள், பகலில் சிகரெட்டைத் தவிர்க்கவும். காஃபின் பல மணிநேரங்களுக்கு நீடிக்கும் என்பதால், மதியத்திற்கு முன் உட்கொள்வது சிறந்தது.
- சில கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள் தூக்கத்தை பாதிக்கலாம்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு சற்று முன்பு கனமான உணவைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள் பசியாக இருந்தால், படுக்கைக்கு முன் ஒரு லேசான சிற்றுண்டி சாப்பிட்டால் நீங்கள் தூங்க உதவும்.
- ஒரு அமைதியான வசதியான படுக்கையறை வேண்டும். தூக்கத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய சத்தத்தை உருவாக்கும் டிவி மற்றும் பிற சாதனங்களை அணைக்கவும். படுக்கையறையை இருட்டாக வைத்து, பிரகாசமான விளக்குகளை அணைக்கவும்.
- நீங்கள் ஓய்வெடுக்க உதவும் சூடான குளியல் மற்றும் தியானத்திற்கான அமைதியான நேரம் போன்ற படுக்கைக்கு முன் வசதியாக இருங்கள்.
- படுக்கைக்கு முன் தளர்வு நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இது மனதையும் உடலையும் தளர்த்தவும், கவலை அல்லது தசை பதற்றத்தைக் குறைக்கவும், இரவில் உங்களை விழித்திருக்கச் செய்யும்.



தூக்கக் கோளாறுகள் மற்றும் நாள்பட்ட தூக்க இழப்பு உங்களைத் தூண்டும் ஆபத்து:

- இதய நோய்
- மாரடைப்பு
- இதய செயலிழப்பு
- ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- பக்கவாதம்
- சர்க்கரை வியாதி



தூக்கமின்மை இதற்கு வழிவகுக்கும்:

- மருத்துவ மன அழுத்தம்
- வயதான தோல்
- சுருக்கப்பட்ட கவனத்தின் காலம்
- உடல் எடை கூடும்



உங்கள் தூக்கப் பிரச்சனைகள் தொடர்ந்தாலோ அல்லது வலி அல்லது மூச்சுத் திணறல் போன்ற அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தாலோ உங்கள் தூக்கத்தைப் பாதிக்கும் வகையில் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். உங்கள் தூக்கத்தை மேம்படுத்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்படலாம்.