

အိပ်မပျော်ဘူးလား

ဒေါက်တာလှကြည်



အခန်း(၁) အိပ်စက်ခြင်း

လူအတော်များများဟာ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် မအိပ်နိုင် ကြပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်လာကြတဲ့ လူနာတွေထဲမှာ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်က ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ကြောင်း ပြောပြကြပါတယ်။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်တာဟာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာဖို့အတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ကို ဂဃနဏ နားလည်ထားသင့်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့မှာ ရှစ်နာရီလောက် အိပ်စက်သင့်တယ်ဆို ပေမယ့် ရှစ်နာရီအပြည့် မအိပ်နိုင်သူက သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ရှိတယ်လို့ သုတေသနပြုတွေ့ရှိထားပါတယ်။ တစ်ရက်မှာ ငါးနာရီပြည့်အောင် မအိပ်ရသူတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ၊ နှလုံးရောဂါ (Heart Disease) ၊ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ (Stroke) နဲ့ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့အလားအလာ ပိုများပါတယ်။ သုတေသနတစ်ခုမှာ တွေ့ရှိထားတဲ့ အချက်တစ်ခုကလည်း စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါတယ်။ တစ်ရက်မှာ ခြောက်နာရီပြည့်အောင် မအိပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ခုနစ်နာရီလောက်အိပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေထက် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ၆၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကိုများတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ အိပ်ရေးမဝ တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝလုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းတွေကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အစာပို စားပြီး အဝလွန်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိစေနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ရသူတွေဟာ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရသူတွေထက်

အစားအစာပမာဏ တစ်ဝက်လောက်ကို ပြီးစားနိုင်ကြတယ်ဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ Grehlin လို့ ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းဟာ အစာစားချင်စိတ် အာသာဆန္ဒကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အစားအစာကို ဗိုက်ဝအောင် စားလို့ရတဲ့ အခါ Leptin လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်း ထွက်ပေါ်လာပြီး အာသာ ပြေသွားစေပါတယ်။ အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ရသူတွေရဲ့ သွေး ထဲမှာ အစာစားချင်စိတ်ကိုဖြစ်စေတဲ့ Grehlin ဟော်မုန်း ပမာဏနည်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ရသူတွေ အစာပိုစားတဲ့အကြောင်း တွေ့ထဲက တစ်ခုဖြစ် ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်မတက်အောင် ထိန်းလိုသူတွေဟာ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်သင့်ပါ တယ်။

အိပ်ရေးမဝသူတွေမှာ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းတဲ့ အတွက် ကူးစက်ရောဂါတွေ အလွယ်တကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်တိုပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်အနေအထား၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကိုင်းခြား ဝေဖန်မှု တွေ ပျက်ယွင်းပြီး မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တွေ ကြုံ တွေ့နိုင်ပါ တယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ကျဆင်းတာ၊ လုပ်ငန်းခွင် ပျက်ကွက်မှုများလာတာတွေ ကြောင့် အလုပ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါ တယ်။ ကာလတာရှည်စွာ အိပ်ရေးမဝတာဟာ သက်တမ်းကို တိုစေတဲ့ထိ အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် အိပ်ကြပါသလဲ

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့သက်တမ်းရဲ့ ပျမ်းမျှ သုံးပုံ တစ်ပုံလောက်ကို အိပ်ချိန်အဖြစ် အသုံးပြုနေကြတာမှန်ပေ မယ့် လူအများစုဟာ အိပ်စက်ခြင်းရဲ့ သဘောသဘာဝ ကို သေသေချာချာ နားမလည်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ ညမှာ အိပ်စက် တာဟာ နေ့ခင်းက လှုပ်ရှားသွားလာ လုပ်ကိုင်ခဲ့တာတွေ ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ထားတာတွေ ပြေပျောက်အောင် အနားယူတာလို့သာ အများက သဘောပေါက်ထား ကြပါ တယ်။ တကယ်တော့ အိပ်စက်နေချိန်မှာလည်း ခန္ဓာကိုယ် ကြီးဟာ အပြည့်အ ဝ အနားယူနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ည တာ အိပ်စက်နေချိန်အတွင်းမှာ လူတစ်

ယောက်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဟာ အကြိမ် ၂၀ ကနေ ၄၀ လောက် လှုပ်ရှားမိတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာလည်း အလုပ်လုပ်နေတာပါပဲ။ အိပ် စက်မှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေရဲ့အလိုအရ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်ကြ တာဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်အားကိုပိုပြီး ထက်မြက် စေဖို့ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အိပ်စက်နေချိန် အတွင်းမှာ ဦးနှောက်ဟာ မှတ်သားထားတာတွေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ တွေကို အစီအစဉ်တကျဖြစ်အောင် လုပ်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ Cortex လို့ခေါ်တဲ့ အဖြူရောင်အပိုင်း ကတော့ အိပ်ချိန်မှာ အနားယူပြီး အားမွေးပါတယ်။ တစ်ည လောက် အိပ်ရေးမဝတာနဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်တိုတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို မခံနိုင် တာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ စကား ပြောရာမှာ အဆင်မပြေတာတွေ၊ ရိုးရိုး အပေါင်းအနုတ် ပုစ္ဆာ ကလေးကိုတောင် တွက်လို့ မရတာ မျိုးတွေ၊ တစ်ခုခု မေ့နေ တာ ကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားလို့ မရတာ မျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အိပ်စက်မှုဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်

အိပ်စက်တာကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲ ထားပါတယ်။ အိပ်နေ စဉ် မျက်စိဟာ လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားနေ တဲ့ (Rapid Eye Movement - REM) အိပ်စက် မှုနဲ့ မလှုပ်ရှား တဲ့ (Non-Rapid Eye Movement - NREM) အိပ်စက်မှုတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်အနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် အဆင့် (၁)၊ (၂)၊ (၃) နဲ့ (၄) တို့ဟာ မျက်စိမလှုပ်တဲ့ NREM အိပ်စက်မှု ဖြစ်ပြီး အဆင့် (၅) က မျက်စိလှုပ်တဲ့ REM အိပ်စက်မှု ဖြစ် ပါ တယ်။ လူတစ်ယောက် အိပ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ အဆင့်တွေ အတိုင်း (၁) ကနေ (၄) ထိ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာပြီး နောက် ဆုံးမှာ REM အိပ်စက်ခြင်းအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ အဆင့် (၅) ကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီ လို အဆင့်ငါးဆင့် ပြည့်သွားတာ ကို တစ် ပတ်လည်တယ် (One Cycle) လို့ ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီ တစ်ပတ်ဟာ ပျမ်းမျှမိနစ် ၉၀ လောက် ကြာပါတယ်။ လူကြီး တစ်ယောက် အိပ်စက်နေစဉ် တစ်ညမှာ အဲဒီ လိုမျိုး လေး ပတ်မှ ခြောက်ပတ် (4-6 Cycles) လောက် ကြိုတတ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်

ယောက်ရဲ့ အိပ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်ဟာ မျက်စိ လှုပ်တဲ့ REM အိပ်စက်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာ တာနဲ့အမျှ REM အိပ်စက်မှုဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုလာပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တဲ့ထိ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အို တွေမှာတော့ အဆင့် (၄) က တိုတောင်းပါတယ်။

အဆင့် (၁)။ ငိုက်မျဉ်းသည့်အဆင့် (Drowsiness)

ငိုက်မျဉ်းတယ်ဆိုတာ နိုးနေချိန်နဲ့ အိပ်ပျော်ချိန် နှစ်ခု ကြားက စပ်ကူးမပ်ကူးကာလလေး ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန် အားဖြင့် ဆယ်မိနစ်ကနေ ၁၅ မိနစ် လောက် ကြာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဦးနှောက်လှိုင်း (Brain Wave) တွေဟာ နှေးကွေးလာပါတယ်။ ကြွက်သားတွေက တင်းနေရာက လျော့ လာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အမြင့်ကနေ ကျလာနေတဲ့ ခံစားမှု မျိုး ဖြစ်လာပြီး ကြွက်သား (ဥပမာ - ခြေထောက် ကြွက်သား) ဟာ ဆတ်ခနဲ ဖြစ်သွားတာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တတ်သူတစ်ယောက်မှာ ငိုက်မျဉ်းချိန်ဟာ အိပ်ချိန်တစ်ခုလုံးရဲ့ ၂ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် သာ ရှိသင့်ပါတယ်။

အဆင့် (၂)။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်သေးသည့် အဆင့် (Light Sleep)

ဒီအဆင့်မှာ မျက်လုံးဟာ မလှုပ်ရှားတော့ဘဲ ငြိမ် သွားပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မြန်တဲ့လှိုင်းကလေးတွေ ပေါ်လာ တာကလွဲလို့ ဦးနှောက်လှိုင်း (Brain Wave) တွေဟာလည်း ကိုပြီး နှေးကွေးလာပါတယ်။ နှလုံးခုန်တဲ့နှုန်း နှေးကွေးလာ သလို အိပ်မောကျလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကလည်း ကျဆင်းလာပါတယ်။ အိပ်စက်မှု အဆင့် ငါးဆင့် တစ်ပတ် (One Cycle) မှာ ဒီအဆင့်ဟာ မိနစ် ၃၀ ကနေ ၄၀ လောက် ထိ ကြာတတ်ပါတယ်။

အဆင့် (၃) နှင့် (၄) ။ အိပ်မောကျချိန် (Deep Sleep)

အိပ်မောကျချိန်ဖြစ်တဲ့ ဒီအဆင့်တွေမှာ ဦးနှောက် လှိုင်းတွေနုေး၊

အသက်ရှူတာလည်းနုေးပြီး သွေးပေါင်ချိန် (Blood Pressure) ပါ ကျနေတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကလည်းပိုပြီး ကျဆင်းလာပါတယ်။ ကျောက်ကပ် အလုပ်လုပ် တာ လျော့သွားတဲ့အတွက် ဆီးဖြစ်ပေါ်တာလည်း နည်းသွားပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကြီးထွားမှုကိုအားပေးတဲ့ ဟော်မုန်း (Growth Hormone) တွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ပြုပြင်ရေးနဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား တို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်မပျော်သူတွေမှာ အရေပြားနဲ့ ဆံပင် ကြံ့ခိုင်မှုယိုယွင်းပြီး ရောဂါထူပြောတတ်ပါတယ်။

အိပ်မောကျချိန်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအဆင့်မှာ နှိုးရတာ ခက်ပါတယ်။

အိပ်မောကျလေ အသံကျယ်ကျယ်ပေးပြီး နှိုးရ လေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပါတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ နှိုးရင်တော့ နိုးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - အိပ်နေသူရဲ့နာမည်ကို ခေါ်ပြီးနှိုးရင် ခပ်တိုးတိုးနှိုးတာတောင် နိုးတတ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ အိပ် ပျော်နေသူကို နှိုးလို့လို့ နိုးလာရင် ကြောင်တိကြောင်တောင်နဲ့ ဒယိမ်းဒယိုင် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အဆင့် (၅)။ မျက်လုံးလှုပ်ရှားနေသည့် အိပ်စက်မှုအဆင့် (REM)

မျက်လုံးလှုပ်ရှားနေတဲ့ (REM) အိပ်စက်မှုအဆင့် မှာ လူဟာ အိပ်နေပေမယ့် ဦးနှောက်ကတော့ နိုးနေချိန်မှာလိုပဲ သွက်လက်နေပါတယ်။ အိပ်မက်မက်တာဟာ ဒီအဆင့်မှာ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ပျော်ပြီး တစ်နာရီ၊ တစ်နာရီခွဲ လောက်မှာ ဒီအဆင့်ကို ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ရဲ့ ထူးခြားချက်က မျက်ဆန်ဟာ လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လှုပ်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူမြန်နေသလို နှလုံးခုန်တာ လည်းမြန်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်ပါ တက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားအကြီးစားတွေဟာ ယာယီအားဖြင့် မလှုပ်နိုင်ဘဲ အကြောသေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကလည်း အိပ်မက်မက်ပြီး ကယောင်ကတမ်းနဲ့

ထပြေးတာ၊ ကန်လို့တာ၊ ထိုးလို့တာမျိုး မဖြစ်အောင် သဘာဝ က ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ (အိပ်နေရင်း ထပြီး လမ်းလျှောက်တတ် သူတွေဟာ နှစ် နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်တဲ့ အဆင့် (၃) နဲ့ (၄) အတွင်း မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အချိန် မှာ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုတွေ ကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ အလုပ်လုပ် နေကြပါတယ်။) အိပ်နေသူ တစ်ယောက်ဟာ တစ်ညအတွင်း မှာ အိပ်စက်မှုအဆင့် (၅) ကို အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ရောက်တတ် ပါတယ်။ ပထမအကြိမ် ဒီ အဆင့်မှာ ဆယ်မိနစ်လောက်သာ ကြာပြီး နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ တစ်နာရီလောက် ထိ ကြာနိုင် ပါတယ်။ တစ်ညလုံးဆိုရင် မျက်စိလှုပ်ရှားနေတဲ့ REM အိပ်စက်မှုအဆင့် အားလုံးရဲ့ စုစုပေါင်းကြာမြင့်ချိန်ဟာ နှစ် နာရီလောက် ရှိပါတယ်။

အိပ်မက် မက်ခြင်း

အိပ်စက်မှုအဆင့် ငါးဆင့်လုံးမှာ အိပ်မက် မက်နိုင် ပါတယ်။ မျက်ဆန် လှုပ်ရှားနေတဲ့ REM အိပ်စက်မှုအဆင့်မှာ မက်တဲ့အိပ်မက်တွေက ဆန်းကျယ်ပြီး မျက်ဆန်မလှုပ်ရှား နေတဲ့ NREM အိပ်စက်မှု အဆင့်တွေမှာ မက်တဲ့အိပ်မက်တွေ ဟာ နေ့စဉ် တွေ့မြင်ကြားသိ လုပ်ကိုင်နေရတာ တွေနဲ့ပိုပြီး ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ လူ တစ်ယောက်ဟာ တစ်ညမှာ နှစ်နာရီ လောက် အိပ်မက်မက်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မက တော့ အဲဒီ လောက် မမက်ပါဘူးလို့ ငြင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ပြန် ပြီးစဉ်းစားလို့ မရတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အိပ်မက်မက်တာကို မနက်ဘက် အိပ်ရာက နိုးပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ပြန် ပြီး သတိရတတ်ပါတယ်။ ဒီအိပ်မက်တွေဟာ REM အိပ်စက် မှုအဆင့်ထဲက မနက်စောစောမှာ မက်တတ်တဲ့အိပ်မက်တွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ အမှတ်တမယ့်နေလို့ရင် အိပ်မက် မက်ထားတာ ကို အချိန်အနည်းငယ် အတွင်းမှာ မေ့သွားတတ်ပါတယ်။

သုတေသနတွေအရ အမျိုးသမီးတွေဟာ အိပ်မက် မက်တာကို အမျိုးသားတွေထက်ပို ပြီး သတိပြန်ရတတ်ကြပါ တယ်။ အိပ်မက်ဟာ အမျိုးမျိုး မက်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် တွေ့ မြင်ကြားသိ လုပ်ကိုင်နေရတာ တွေနဲ့ ဆက်စပ်နိုင်သလို အိပ် စက်တဲ့နေရာ (ပတ်ဝန်းကျင်) နဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါ

တယ်။ သုတေသနတစ်ခုအရ နှင်းဆီပန်းနံ့တွေ ကြိုင်နေတဲ့အခန်း ထဲမှာ အိပ်စက်ရသူတွေဟာ နှင်းဆီပန်းကို တိုက်ရိုက် အိပ်မက် မမက်ပေမယ့် ကြည်နူးဆွတ်ပျံ့ဖွယ် အိပ်မက်တွေ မက်ကြတာ ကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အနံ့အသက် မကောင်းတဲ့အခန်းထဲမှာ အိပ်စက်ကြရသူတွေကတော့ မကောင်းတဲ့ အိပ်မက်မျိုးတွေ မက်ကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုတေသနတစ်ခုမှာတော့ အဖြူအမည်း ရုပ်မြင်သံကြား အမြဲကြည့်သူ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ဟာ အိပ်မက်တွေကိုလည်း အဖြူအမည်းပဲ မက် တတ်ကြတယ် လို့ သိရပါတယ်။ အိပ်မက်ကောင်းတွေကြောင့် အိပ်ရာက နိုးမလာတတ်ပေမယ့် အိပ်မက်ဆိုးတွေကတော့ လူကို အိပ်ရာ က နိုးလာစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ လို အိပ်မက်ဆိုးတွေရဲ့ ဇာတ် လမ်းတွေဟာ ထူးဆန်းပြီး ရှုပ်ထွေးပွေလီနေတတ်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းနှင့် နိုးကြားနေခြင်း သံသရာ (Sleep/ Wake Cycle)

လူတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ် အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ နိုးကြား နေခြင်းဆိုတဲ့ သံသရာမှာ လည်နေ ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ အိပ်သင့်ပြီ၊ ဘယ်အချိန်မှာ နိုးထတော့လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဇီဝနာရီက သတ်မှတ်ပိုင်းခြားပေးထားသလိုပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်နေ အောင် ချယ်လှယ်နေကြတဲ့အချက်တွေထဲမှာ အစာ စားသောက် ချိန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်၊ သဘာဝ အလင်း အမှောင်စတဲ့ အချက်တွေပါဝင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ထဲက Melatonin အစရှိ တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေက အိပ်ရေးဝဝ အိပ်နိုင်အောင် ဆောင် ရွက် ပေးပါတယ်။ မှောင်လာတဲ့အခါ Melatonin တွေ ထွက်လာ ပြီး အလင်းရောင်ရှိနေတဲ့အခါ Melatonin တွေ မထွက်တော့ ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ သဘာဝ အလင်းရောင် (နေရောင်) ကကိုပြီး အစွမ်းထက်ပါ တယ်။ မီးထွန်းထားတာဟာလည်း နေ ရောင်လောက် မစွမ်းပေမယ့် Melatonin တွေ ထွက်ရှိမှုကို နှေး ကွေးစေနိုင်ပါတယ်။

နေ့လူလား၊ ညလူလား

လူတစ်ယောက်ဟာ ညဘက်မှာစောစောအိပ်ပြီး မနက်အစောကြီး နိုးတတ်တဲ့သူ (နေ့ လူ) ဖြစ်နိုင်သလို သန်း ခေါင်ကျော်မှအိပ်ပြီး နေ့မြင့်မှနိုးတဲ့သူ (ညလူ) လည်း ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ ဒါဟာ အသက်အရွယ်နဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ယေဘုယျ အားဖြင့် လူရွယ်လူလတ်တွေက လူကြီးတွေထက် အိပ်ရာဝင် နောက်ကျသလို အိပ်ရာထလည်း နောက်ကျပါတယ်။ ကျေး လက်နဲ့ မြို့ပြ မတူတာလည်းရှိ ပါတယ်။ ကျေးလက်က လူတွေ ဟာ အိပ်ရာဝင်စောသလို မိုးမလင်းခင် အိပ်ရာက ထတတ်ကြ ပါ တယ်။ မြို့ပြမှာနေသူတွေကတော့ အိပ်ရာဝင်နောက်ကျ သလို နေ့မြင့်မှ အိပ်ရာက ထတတ်ကြပါ တယ်။ လုပ်ငန်းခွင် ဝင်ချိန်၊ အလုပ်သိမ်းချိန် မတူတာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။

တစ်ညမှာ ဘယ်နှနာရီ အိပ်သင့်သလဲ

တစ်ညမှာ ငါးနာရီပြည့်အောင် မအိပ်သူတွေဟာ ခုနစ်နာရီ၊ ရှစ်နာရီအိပ်သူတွေ လောက် အသက်မရှည်ကြတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှစ်နာရီထက်ပိုပြီး အိပ်တာဟာလည်း သက်တမ်း တိုစေနိုင်တာကို တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘယ် နှနာရီ အိပ်သင့်ပါသလဲ။ ကျန်းမာတဲ့လူကြီးတစ် ယောက် အတွက် တစ်ညမှာ ရှစ်နာရီ အိပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောနေတာ ကြာပါပြီ။ သုတေသနတွေမှာ တွေ့ရတာ ကတော့ လူကြီးတစ် ယောက်အတွက် တစ်ညတာ အိပ်ချိန်ဟာ ခုနစ်နာရီနဲ့ ခုနစ် နာရီခွဲ ကြားဆိုရင် အသင့်လျော်ဆုံးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါက ယေဘုယျ ပြောတာပါ။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ် ယောက် ဇီဝကမ္မ သဘောသဘာဝ ချင်း မတူပါဘူး။ တစ်ညမှာ လေးနာရီလောက်ပဲ အိပ်ပြီး အလုပ် ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်သူတွေ များများ မဟုတ်တောင် အချို့ရှိပါတယ်။ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း မစ္စစ်မာဂရက်သက်ချာက သူဟာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် က တစ်ညမှာ အိပ်ချိန် လေးနာရီနဲ့ ငါး နာရီသာရှိကြောင်း ပြောတတ်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ နေ့ခင်းဘက်မှာ တော့ တစ်နာရီ လောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်လေ့ရှိပါသတဲ့။ အိပ်ချိန်နည်းသူတွေကို အအိပ်မမက်သူတွေ (Short Sleepers)၊ ရှစ်နာရီထက်ကိုအိပ်သူတွေကို အအိပ်မက်သူတွေ (Long Sleepers) လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်အိပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကို နာရီနဲ့ ပြောသူတွေရှိသလို နှစ် နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော် သလား၊ မပျော်ဘူးလား၊ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါ အိပ်ရေးဝ သလား၊ မဝဘူး လားဆိုတာကပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်လို့ ပြောသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ခေါင်းချလို့ပြီး မကြာခင်မှာပဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်၊ အိပ်လို့ရင်လည်း တစ်ရေးမှ မနိုးတော့ အောင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တယ်၊ နိုးလာတဲ့အခါ မှာလည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိတယ်ဆိုရင် လုံလောက်တာပါ ပဲတဲ့။ အိပ်ရာဝင်ပြီး တော်တော်နဲ့လည်း အိပ်မပျော်၊ အိပ်ပြန် တော့ ကြက်အိပ်ကြက်နိုးဆိုသလို ပျော်လို့နိုးလို့၊ နိုးတဲ့အခါ မှာလည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိရင် အိပ်ရာထဲမှာ ဘယ်နှ နာရီကြာကြာ နေသည်ဖြစ်စေ အိပ်ရေးမ ဝဘူးလို့ သတ်မှတ်ရ မှာပါပဲ။ နောက်နေ့မှာ နေ့ခင်းဘက် အိပ်ငိုက်မနေရင် အဲဒီ လူဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ညက အိပ်ချိန်အပြည့်အဝရခဲ့တယ်လို့ ဆိုနိုင် တာပါပဲတဲ့။

နေ့လယ်နေ့ခင်း တစ်မှေးအိပ်ခြင်း

နေ့ခင်းဘက်မှာ မိနစ်အနည်းငယ် အိပ်တာ (ခဏ မှေးတာ) နဲ့ပတ်သက်ပြီး အယူအဆ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တချို့က နေ့လယ်နေ့ခင်း နည်းနည်းအိပ်မိရင် ညဘက်မှာ တော်တော်နဲ့ အိပ်မ

ပျော်ဘဲ မျက်စိကြောင်နေတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စပိန်၊ ဂရိစတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာတော့ နေ့လယ် နေ့ခင်း တစ်မှေးအိပ်တာ ထုံးစံလိုဖြစ်နေပါတယ်။ Siesta လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး သုံးရက်လောက်၊ တစ်ရက်မှာ နာရီဝက်လောက် နေ့လယ်နေ့ခင်း တစ်မှေးအိပ် တတ်သူ အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွေမှာ ရုတ်တရက် နှလုံးထိခိုက် တဲ့ ဝေဒနာ (Heart Attack) ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ် ၃၇ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့ကျသွားတယ်ဆိုတာ သုတေသနပြု တွေ့ရှိ ထားပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာဆိုရင် ၆၄ ရာခိုင်နှုန်းထိပင် လျော့သွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နေ့လယ် နေ့ခင်း မှေးတာကို ထောက်ခံသူတွေက ဒါဟာ လူတိုင်း အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ အလေ့အကျင့် လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အထူး သဖြင့် ညဘက်မှာ အိပ်ရေးမဝခဲ့သူတွေအတွက် နေ့လယ် နေ့ခင်း ၁၅ မိနစ် လောက် အိပ်တာဟာလည်း များစွာ အကျိုး ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အိပ်မပျော်တတ်သူ တွေ အတွက် နေ့လယ်နေ့ခင်း မှေးတာဟာ ပြဿနာမဖြစ်နိုင်ပေ မယ့် ညဘက် အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ ကို ကာလတာရှည် ခံစား နေရသူတွေအနေနဲ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ အိပ်တာကို ရှောင်သင့်ပါ တယ်။ ဒီလူ တွေအနေနဲ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ အိပ်တာဟာ ညဘက် မှာ ပုံမှန်အိပ်ပျော်တဲ့ အခြေအနေရောက်အောင် ကု သမှုပေး တာကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။

*

အခန်း (၂)

ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်း

ညဘက်အိပ်မပျော်ခြင်း (Insomnia) ဆိုတဲ့ စကားကို အထူးရှင်းပြဖို့ လိုမယ်မထင်ပါဘူး။ တိုတိုပြောရရင် ညဘက် သူတစ်ပါး အိပ်ပျော်ချိန်မှာ အိပ်မပျော်တဲ့ အခြေအနေကို ရက်ရှည်လများ ခံစားနေရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျယ်ချဲ့မယ် ဆိုရင်တော့ -

- အိပ်ရာဝင်ပြီး တော်တော်နဲ့အိပ်မပျော်တာ၊

-နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ဘဲ တဖျပ်ဖျပ်နိုးနေ တတ်တာနဲ့

-မနက်အစောကြီး သူတစ်ပါး အိပ်လို့ ကောင်းနေချိန် မှာ ကိုယ်က နိုးနေပြီး ပြန်အိပ်လို့မရတဲ့ အခြေအနေတွေ အားလုံး အကျုံးဝင်ပါတယ်။ London Sleep Centre က ပညာရှင်တွေကတော့ ညဘက် အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါရဲ့ နောက် ဆက်တွဲ ဂယက်တွေအနေနဲ့ နေ့ခင်းမှာ မောပန်းတာ၊ အား အင်ကုန်ခန်းတာ၊ အာရုံတစ်ခုမှာ စူးစိုက်မနေနိုင်တာနဲ့ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်လာတာတွေကို သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

အိပ်တော့မယ်ဆိုပြီး အိပ်ရာထဲဝင်၊ မျက်စိမှိတ်၊ အိပ်ဖို့ကြိုးစားပေမယ့် တော်တော်နဲ့အိပ်မပျော်တာကို Sleep-onset Insomnia လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်မယ် ဆိုရင် အိပ်စက်ချိန်ရဲ့ အစပိုင်းမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အိပ်မပျော်တဲ့ ပြဿနာလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်နာရီကျော်တဲ့ထိ အိပ်မပျော်ဘူးဆိုရင် Sleep-Onset Insomnia (အိပ်မပျော်ရောဂါ) လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာဝင်ပြီး အိပ်လို့ရင်တော့ ပျော်သွားတာပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ခဏခဏ နိုး

နေတယ်။ တဖျပ်ဖျပ်နိုးနေတယ် ဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးကိုလည်း အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါ တစ်မျိုးအဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အချိန်ကြာကြာ မအိပ် နိုင်တဲ့ ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေရာက ခဏတဖြုတ် နိုးလာတာမျိုးကို လူတိုင်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများ စုဟာ ပြန်ပြီး အိပ်ပျော်သွားကြတာပါပဲ။ ခဏနိုး လာသေး တယ်ဆိုတာ သတိတောင် မထားမိကြပါဘူး။ ညဉ့်နက်သန်း ခေါင်မှာ နိုး လာပြီး မိနစ်များစွာကြာအောင် အိပ်လို့ မရတာ ၊ နာရီနဲ့ချီပြီးကြာအောင် ပြန်အိပ်မ ပျော်တာမျိုးကို Sleep-maintenance Isomnia လို့ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တိတိ ကျ ကျပြောတတ်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ညဉ့်လယ်ခေါင် မှာ နိုးလာပြီး နာရီဝက် ကြာတဲ့ထိ ပြန်အိပ်မပျော်ရင် Sleep-maintenance Isomnia လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

အထက်ပါ အိပ်မပျော်ခြင်းအခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုး ကို ရက်အနည်းငယ် လောက် ခံစားရတယ်ဆိုရင် Transient Isomnia လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ရက် အတော်များများကနေ တစ်လထိ ကြာလာပြီဆိုရင် Short-term Isomnia လို့ သတ် မှတ်ပြီး တစ်လကျော်ပြီဆိုရင်တော့ Chronic insomnia (နာတာရှည်အိပ်မပျော် ရောဂါ) လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

နာတာရှည်အိပ်မပျော်ရောဂါစစ်စစ်ကို ခံစားနေရသူ အရေအတွက်ဟာ အနည်းအကျဉ်းသာရှိပေမယ့် စိတ်ပင်ပန်း မှု၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှု၊ ဖိစီးမှုနဲ့ လောကဓံ တရားအမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ ရမှုတွေကြောင့် နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်လို့မရသူ ဦးရေ ဟာ စုစုပေါင်းလူဦးရေရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ရှိတယ်လို့ Dr Neil Stanley က ဆိုပါ တယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေကို သူက တစ်ဝက်တစ်ပျက် အိပ်မပျော်ရောဂါ (Semisomnia) ခံစား နေရသူတွေလို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။

အိပ်မပျော်ရောဂါနှင့် ကျား-မ ခြားနားမှု

အိပ်မပျော်ရောဂါခံစားရသူ အမျိုးသမီးဦးရေဟာ အမျိုးသားဦးရေရဲ့ နှစ် ဆလောက် ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်တာနဲ့

လည်း တစ် နည်းတစ်ဖုံ ပတ်သက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီး နဲ့ ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ် ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်တက်နေချိန်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်တာမျိုး ကြုံတွေ့တတ်ကြပါတယ်။ ထုံးဓာတ် (Calcium) ကြွယ်ဝတဲ့အစာတွေ စားသုံးတာဟာ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီး ခံစားရတဲ့ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ပြေလျော့စေ နိုင်တာမို့ အိပ်ပျော်အောင်လည်း စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ အိပ်မပျော်တဲ့ပြဿနာကို ပိုပြီး ခံစားရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လွယ် ထားရတာ ကြောင့် အိပ်ရာထဲမှာလဲနေရတာ အဆင်မပြေတာ၊ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ရတာ အဆင်မပြေတာတွေဟာ အကြောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သလို၊ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်တာဟာ လည်း တစ်ကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးထဲ ရောက်လာ တော့မယ့် ရင်သွေးငယ်ကို ကြိုဆိုနေတဲ့ မိခင်လောင်းရဲ့ ဦးနှောက်လုပ်ငန်းတွေ ပြောင်းလဲလာတာကြောင့် မိခင်ဟာ အအိပ်ဆတ် (လွယ်လွယ်ကူကူနိုးတတ်) လာတာဟာလည်း အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ ဘေးကို စောင်းလျက် အိပ်သင့်တယ်လို့ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင် Dr Meir Kryger က အကြံပြုထားပါတယ်။ ဘေး တစောင်း အိပ်တာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ အတွက် သက်သောင့်သက်သာ အရှိဆုံးပုံစံဖြစ်သလို သန္ဓေ သားအတွက်လည်း သွေးလှည့်ပတ်မှု အကောင်းဆုံးလို့ သိရပါတယ်။ စောင်းလျက် မအိပ်တတ်သူတွေအတွက်တော့ ဒူးနှစ် လုံးကြားမှာ ခေါင်းအုံးထားပြီးအိပ်ရင်ပိုပြီးသက်သောင့် သက်သာ ရှိတယ်လို့လည်း သူက အကြံပြုထားပါတယ်။ သွေး ဆုံးပြီးတဲ့ အမျိုးသမီးကြီး တွေဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူခနဲ၊ ရှိန်းခနဲ ခံစားရတာ နဲ့အတူ အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာကို ကြုံတွေ့ရ တတ်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရသူတွေအတွက် သိထားသင့်တဲ့ အချက် ၅၀ ကို တင်ပြပါမယ်။

၁။ အိပ်မပျော်ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းများကို ရှာပါ

အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်း တွေ၊

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေ၊ လူနေမှု စရိုက်၊ ရောဂါ၊ မှီဝဲနေတဲ့ ဆေးဝါးအစရှိတဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေထဲမှာ ဖိစီးမှု (Stress) ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှု (Anxiety) ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression) ၊ ဝိတက် (အတွေးအကြံ) များနေခြင်းတို့ ပါဝင်ပါ တယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာ ရေးကြသလို တစ်ညမှာ ရုတ်တရက် ပြည့်အောင် မ အိပ်ရပါလား၊ ဒါဆိုရင် မိမိရဲ့အိပ်ချိန်ဟာ မလုံ လောက်ဘူးပေါ့လို့ ထင်နေတာတွေ ဟာ အခြေအနေကို ပိုပြီး ဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာနေရာ ပတ်ဝန်းကျင် ဟာ ပူလွန်းတာ၊ အေး လွန်းတာ၊

အလင်းရောင် များလွန်းတာ၊ ဆူညံလွန်းတာတွေ ကြောင့် အိပ်မပျော်တာကိုတော့ အထူးရှင်းဖို့ လိုမယ် မထင် ပါဘူး။

လူနေမှုစရိုက် နဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်တွေထဲမှာ အာဟာရပြည့်ဝအောင် မစားရတာ ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းတာ၊ Caffeine ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေ (ဥပမာ-ကော်ဖီ) နဲ့ ဆေးတွေ၊ အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အစားအသောက် (ဥပမာ-အရက်) နဲ့ ဆေးတွေ၊ Nicotine ပါဝင်တဲ့ အစား အသောက်တွေ၊ ဆေးတွေ စား သောက်တာ မှီဝဲတာတွေ ပါဝင် ပါတယ်။

ရောဂါ အမျိုးမျိုးဆိုရာမှာ အသက်ရှူလုပ်ငန်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ် စေတဲ့ ရောဂါတွေ (ဥပမာ-ပန်းနာ ရင်ကြပ်၊ နှလုံးရောဂါ)၊ နာကျင်မှုဝေဒနာကို ဖြစ် စေတဲ့ ရောဂါ တွေ (ဥပမာ-အဆစ်ရောင်ရောဂါ)၊ ဆီးသွားတာနဲ့ပတ်သက် တဲ့ရောဂါ တွေ (ဥပမာ-ဆီးအိမ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးကြိတ် ရောင်ရောဂါ)၊ ဣမေးဇျူသ ည ရောဂါ စတာတွေဟာ အိပ်မပျော် အောင် နှောင့်ယှက်တတ်ပါတယ်။

စိတ်ရောဂါတွေထဲမှာ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ခံစားနေရသူတွေ

ဟာ အရုဏ်မတက်ခင် မနက်အစောကြီး နိုးနေပြီး ပြန်အိပ်မပျော်တတ်တဲ့ ဝေဒနာ (Early Morning waking) ရှိတတ်ပါတယ်။ Schizophrenia ခေါ်တဲ့ စိတ်ကစဉ်း က လျားရောဂါနဲ့ Demmentia လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရောဂါ ခံစား နေရသူတွေဟာလည်း အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါ တယ်။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုနဲ့ မှီဝဲရတဲ့ဆေး (Prescribed Medicines) အချို့သာ မက အလွတ်ဝယ်လို့ရတဲ့ (Over the Counter)) ဆေးအချို့ဟာလည်း အိပ်မပျော်အောင် နှောင့် ယှက်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Corticosteroid ဆေးတွေ၊ ဆီးဆေး (Diuretics)၊ Thyroid hormone ၊ Beta blockers စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဆေးတွေ (ဥပမာ-စိတ်ကျ ရောဂါအတွက် သောက်နေတဲ့ဆေး၊ အိပ်ဆေးတွေ) ကို နေ့စဉ် ပုံမှန် မှီဝဲနေရာက ဖြတ်လို့တဲ့အခါမှာလည်း အိပ်လို့မပျော်တာ မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ ဆေးတွေ မှီဝဲတာ ဟာလည်း အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါဖြစ်ရခြင်း ရဲ့အကြောင်း တစ်ရပ်ပါပဲ။

၂။ အိပ်စက်မှု နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထားပါ

အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာခံစားနေရသူတစ်ဦး ဆရာဝန် ထံ သွားရောက်ပြီး တိုင်ပင်တဲ့အခါ၊ ကုသမှုခံယူခြင်းပြုတဲ့အခါ ဆရာဝန်က အထက်ပါအချက်တွေကို မေးမြန်းစူးစမ်းတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်အတွက် အထောက်အကူပြုစေဖို့ လူနာ ဘက်က လုပ်ပေးနိုင်တာတစ်ခုက အိပ်စက်မှုနေ့စဉ်မှတ်တမ်း (Sleep Diary) ထားပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်စက်မှု နေ့စဉ် မှတ်တမ်း တစ်ခုကို အောက်မှာ နမူနာ ပြထားပါတယ်။

ရက်

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အရက်

သောက်သုံးခြင်း (ပမာဏ၊ အချိန်)

မှီဝဲသည့်ဆေး

(အမျိုးအစား၊ ပမာဏ၊ အချိန်)

စိတ်ခံစားမှု

(ဥပမာ-တင်းကြပ်၊ ပူပင်၊ ပျော်ရွှင်) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (အမျိုးအစား၊

ပြုလုပ်သည့်အချိန်၊ ကြာမြင့်ချိန်) အစားအသောက်

(အမျိုးအစား၊ စားသုံးသည့်အချိန်)

အိပ်ရာဝင်ချိန်

အိပ်မပျော်ဘဲ အိပ်ရာထဲတွင်

ကြာမြင့်ချိန် (ခန့်မှန်းချက်မျှသာ) အိပ်ရာမှ နောက်ဆုံးနိုးထချိန်

နေ့ခင်းဘက် လန်းလန်းဆန်းဆန်း

ရှိ မရှိ၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း ရှိ မရှိ

ဒီအိပ်စက်မှု နေ့စဉ်မှတ်တမ်းဟာ နမူနာသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ မိမိလိုအပ်သလို ပြုပြင်ဖြည့်စွက်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် မှန်မှန်ဖြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ မေ့လျော့သွားတာမျိုး မရှိဘဲ ပြည့်စုံတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖြစ်မှာပါ။ အိပ်မပျော် ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ ကြာမြင့်ချိန်ဟာ ခန့်မှန်းချက်မျှသာ ဖြစ်သင့် ပါတယ်။ အိပ်မပျော်ဘဲနေနေတာ ဘယ်လောက် ကြာပြီရယ် လို့ သိဖို့ နာရီခဏခဏ ကြည့်နေစရာမလိုပါဘူး။ မှတ်တမ်း ရေးတာကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေးသာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီ အပေါ်မှာ သိပ်ပြီး အာရုံစိုက်လွန်း၊ ဝီရိယစိုက်လွန်းရင် စိတ် လှုပ်ရှားပြီး အိပ်မပျော်တဲ့အကြောင်း တစ်ရပ် ထပ်ပြီးတိုးလာ နိုင်ပါတယ်။

