

## ঘুমের সমস্যা এবং এর সাথে মোকাবেলা

নুসরাত শারমিন  
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী  
(প্রশিক্ষণরত)

পৃথিবীতে লক্ষ লক্ষ মানুষ ঘুমের সমস্যায় ভুগছে। বহু লোকেরই অভিযোগ থাকে তাদের রাতে ভাল ঘুম হয় না, আবার কেউ কেউ বলেন- বিছানায় শোয়ার সাথে সাথেই ঘুম কোথায় যেন পালিয়ে যায়। শুধু তাই নয়, কারো কারো ক্ষেত্রে এর ঠিক উল্টোটাও হয়, যখন তখন ঘুমে ঢলে পড়েন কেউ কেউ। ঘুম সম্পর্কে এমন নানা রকম অভিযোগ শোনা যায়। তাদের অনেকেই এই সমস্যায় বহুদিন ভোগার পর ডাক্তারের শরণাপন্ন হন। চলতে থাকে দিনের পর দিন ঘুমের বড়ি সেবন। অনেক সময় দেখা যায় ঘুমের বড়ির উপর ব্যক্তি নির্ভরশীল হয়ে পড়েছে। ফলে বড়ি ছেড়ে দিলে নানা রকমের শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে শুরু করে। যেমন খুব সহজেই ক্রান্তিবোধ, খিটখিটে মেজাজ, বিষণ্ণতা, মনোযোগে অসুবিধা, স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া, ঘন ঘন শারীরিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়া, সৃজনশীলতা ও উৎপাদনশীলতা কমে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই ঘুমের সমস্যা হলে সরাসরি ঔষধ সেবন না করে প্রথমে সমস্যার ধরণ এবং এই সমস্যার উৎস কোথায় তা বের করা উচিত। এবং সেই অনুযায়ী এর সাথে মোকাবেলা করা উচিত।

তাহলে দেখা যাক প্রধান প্রধান কি কি ঘুমের সমস্যা আমাদের হতে পারে এবং এগুলোর সাথে মোকাবেলারই উপায় কি?

**ইনসমনিয়া (Insomnia):** ইনসমনিয়ায় যারা ভোগেন তাদের ক্ষেত্রে দেখা যায় রাতে ঘুমাতে গেলে সমস্যা হয়। অনেকেই অনেক রাত পর্যন্ত জেগে কাটান এবং রাতের শেষের দিকে ঘুমান। আবার অনেকে দেখা যায় ঠিকই সঠিক সময়ে বিছানায় যান ঘুমাতে, কিন্তু ঘুমের মধ্যে বারবার জেগে যান। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় ইনসমনিয়ার ফলে স্বাভাবিক সময় ঘুমালেও ব্যক্তির ঘুম ভেঙ্গে যায় খুব ভোরে। এক্ষেত্রে স্বাভাবিক ঘুমের চেয়ে ২-৩ ঘন্টা আগেই তাদের ঘুম ভেঙ্গে যায়।

ব্যক্তি যদি কোন রকম দৃষ্টিভ্রান্ত বা বিষণ্ণতায় ভোগেন তবে তা থেকে ইনসমনিয়া হতে পারে। আবার অতিরিক্ত এ্যালকোহল গ্রহণেও এ সমস্যা হতে পারে। তাছাড়া চা, কফি জাতীয় পানীয় থেকেও এ সমস্যায় কেউ কেউ ভুগতে পারেন। কিন্তু ইনসমনিয়া চিকিৎসার ক্ষেত্রে দেখা যায় যারা দীর্ঘ দিন ঔষধ সেবন করেন, তাদের ঔষধের উপর নির্ভরশীলতা তৈরি হয়ে যায়। তাদের পরবর্তীতে ঔষধ ছেড়ে দিলে বিভিন্ন শারীরিক অসুস্থি দেখা দিতে পারে। এছাড়া মানসিক অস্থিরতা আরো বেড়ে যেতে পারে, রাতে দুঃস্বপ্ন দেখা, ঘন ঘন ঘুম থেকে জেগে যাওয়া এ ধরনের সমস্যা হতে পারে। তাই ইনসমনিয়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে ঔষধ সেবনে নির্ভরশীল না হয়ে বরং এর পেছনে যে মানসিক অস্থিরতা রয়েছে তা মোকাবেলা করা উচিত।

**ঘুমের মধ্যে হাঁটা (Sleep walking):** এ সমস্যার ক্ষেত্রে ব্যক্তি নিজেই ঘুমের মধ্যে হাঁটতে থাকে। এ সমস্যাটি শিশুদের মধ্যে খুব বেশি পরিমাণে দেখা যায়। এক্ষেত্রে দেখা যায় শিশুটি বিছানা থেকে উঠে প্রায় আধ-ঘন্টার মতো স্বয়ংক্রিয়ভাবে হাঁটতে থাকে। এরই মধ্যে সে জটিল কাজ কর্মও করতে পারে। যেমন দরজা খোলা, খাওয়া, বাথরুমে যাওয়া। কিন্তু দেখা যায় পরবর্তী দিনে শিশুটির কিছুই মনে থাকেনা। তবে এই সমস্যার চিকিৎসার জন্য তেমন কিছু প্রয়োজন নেই কেবল প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা ছাড়া, যেমনঃ দরজা, জানালা ঠিকমত বন্ধ করে রাখা।

**নারকলেপসি (Narcolepsy):** যারা নারকলেপসিতে ভোগেন তারা হঠাৎ করেই দিনের বেলা ঘুমিয়ে পড়েন, এক্ষেত্রে তারা ঘুম নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না। ব্যক্তি যদি নারকলেপসিতে ভোগেন তারা হঠাৎ করেই দিনের বেলা ঘুমিয়ে পড়েন। এক্ষেত্রে তারা ঘুম নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না। ব্যক্তি যদি নারকলেপসিতে সামান্য পরিমাণে ভোগেন তবে দেখা যায় একঘেয়েমী পূর্ণ কাজে তিনি যখন তখন ঘুমিয়ে পড়তে পারেন। তবে সমস্যাটি যদি বেশি মাত্রায় দেখা যায় তবে ব্যক্তি উত্তেজনামূলক পরিস্থিতিতেও ঘুমিয়ে পড়তে পারেন, যেমন খেলার মাঠে কিংবা যৌন সঙ্গের সময়। এর চিকিৎসার ক্ষেত্রে উত্তেজন ঔষধ (stimulant) ব্যবহার করা যেতে পারে।

**স্লিপ এপনিয়া (Sleep Apnea):** এক্ষেত্রে ঘুমের মধ্যে শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে আসে। দেখা যায় কণ্ঠস্বরে বাতাস না ঢোকানোর কারণে ঘুমের মধ্যে ব্যক্তির বারবার শ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ হয়ে আসে। এ সময় ১০ থেকে ৪০ সেকেন্ড শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এ ঘটনাটি রাতের মধ্যে কয়েক শতবার ঘটেতে পারে, কিন্তু ব্যক্তি মনে রাখেনা এবং এ সমস্যাটি মধ্য বয়স্ক ব্যক্তিদের মাঝে বেশি পরিমাণে দেখা যায়। এ্যালকোহল বা ঘুমের ঔষধ ব্যবহার করলে এ সমস্যা আরো বাড়িয়ে দেয়। তাই এর চিকিৎসার ক্ষেত্রে ঘুমের সময় যন্ত্রের মাধ্যমে

নিয়মিত ভাবে বাতাসের চাপ নাক দিয়ে প্রবেশ করানো যেতে পারে। তবে ব্যক্তির ওজন কমার সাথে সাথে এ সমস্যা অনেক ক্ষেত্রে কমে যায়, তাই যারা এ সমস্যায় ভুগছেন তাদের ওজন বেশি হলে ওজন কমানোর ব্যাপারে মনোযোগ দিতে পারেন, সেক্ষেত্রে কোন যন্ত্রের আর প্রয়োজন হবে না। আবার কোন কোন ক্ষেত্রে ছোট খাট অপারেশনও লাগতে পারে এর সমস্যা দূর করবার জন্য।

কোন কোন ঘুমের সমস্যার ক্ষেত্রে ডাক্তার বা চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীর সাহায্য নেয়া লাগতে পারে। তবে অনেক ক্ষেত্রে ব্যক্তি নিজেও ঘুমের সমস্যার সাথে মোকাবেলার জন্য চেষ্টা করতে পারেন। বেশির ভাগ ব্যক্তির জন্য দৈনিক রাতে ৬ থেকে ৯ ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন। তবে যদি কারো স্বাভাবিক ভাবে এই পরিমাণ ঘুম না হয় এবং অসুবিধা বোধ করেন, তবে তা দূর করার জন্য নিম্নোক্ত বিষয়গুলো খেয়াল করতে পারে :

- ঘুমের জন্য নিরিবিলি পরিবেশ প্রয়োজন, অনেক সময় অতিরিক্ত হৈ চৈ থাকার কারণে ঘুমের অসুবিধা হতে পারে। তাছাড়া ঘুমের সময় আলোর ব্যাপারেও সচেতন হওয়া প্রয়োজন। কারন অতিরিক্ত উজ্জ্বলতা ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। তাছাড়া অতিরিক্ত গরম বা ঠান্ডায়ও ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে, তাই সেদিকেও লক্ষ্য রাখা উচিত।
- বিছানা এবং শোবার ঘরকে কেবল ঘুমের জন্যই ব্যবহার করা এবং পড়াশোনা ও অন্য কাজে ব্যবহার না করা।
- ঘুম থেকে ওঠা এবং ঘুমাতে যাওয়ার জন্য একটা নিয়মিত রুটিন মেনে চলা। এমনকি ছুটির দিনেও তা মেনে চলা।
- ভাল ঘুমের জন্য প্রতিদিন নিয়মিত ব্যায়াম খুবই উপকারী। কিন্তু ঠিক ঘুমের আগে ব্যায়াম করা ঠিক নয়। সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- অনেক সময় দেখা যায় খাদ্যাভাস-এর কারণেও ঘুমের সমস্যা হয়। এছাড়া রাতে ঠিক ঘুমের আগে প্রচুর পরিমাণে খেলে তা হয়তো আপনাকে ঘুম ঘুম ভাব এনে দিতে পারে, কিন্তু এজন্য হজমে সমস্যা হতে পারে এবং ঘুমে বিষ্ম ঘটতে পারে। আবার পেট বেশি খালি থাকলেও ঘুম না আসতে পারে। তখন কেবল বিছানায় এপাশ ওপাশ করা লাগে কিন্তু ঘুম আসে না। তাই কমপক্ষে ঘুমের আধঘন্টা আগে পরিমিত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।
- অনেকের ক্ষেত্রে দেখা যায় চা, কফি, চকলেট জাতীয় পানীয় ও খাবার ঘুমের আগে গ্রহণ করলে ঘুমের সমস্যা হতে পারে। তাই যাদের ঘুমের সমস্যা হয় তাদের কমপক্ষে ঘুমের ৬ ঘণ্টা আগে এ সকল পানীয় থেকে বিরত থাকা উচিত। মদ্যপানও ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। এর ফলে হয়তো ব্যক্তি সহজে ঘুমিয়ে পড়তে পারে কিন্তু রাতের শেষার্শ্বে ঘুমের সমস্যা হতে পারে। তাই যদি কোন পানীয় গ্রহণ করতেই হয় তবে ঘুমের আগে হালকা গরম দুধ খেলে ভাল ঘুম হতে পারে।
- তাছাড়া সিগারেট এর নিকোটিন অনেক সময় জাগিয়ে রাখতে পারে, তাই ঘুমের সমস্যা হলে ধূমপান করা ঠিক নয়।
- অনেকের ক্ষেত্রে ঘুমের আগে গরম পানি দিয়ে গোসল করে নিলে ভাল ঘুম হয়।
- এছাড়া ঘুমের সমস্যা দূর করার জন্য বিভিন্ন ধরনের রিল্যাক্সেশন করা যেতে পারে। যেমন শ্বাস-প্রশ্বাসের কিংবা মাংসপেশী শিথিল করার ব্যায়াম করা যেতে পারে।
- ঘুমের সমস্যার জন্য দুশ্চিন্তা বিরাট ভূমিকা রাখে। দুশ্চিন্তায় ভুগলে ঠিকমত ঘুম হয় না। যেমন পরবর্তী দিনে আমি কি কি করব তা নিয়ে যদি উদ্ভিগ্ন থাকি বা উদ্বেজনা থাকি তবে ঘুমাতে বাধা সৃষ্টি করতে পারে। তাই আমাদের উচিত ঘুমের আগে পরবর্তী দিনের কাজের তালিকা তৈরি করা এবং ঘুমের আগে তা মন থেকে সরিয়ে ফেলা।

কাজেই দেখা যাচ্ছে যে, বিভিন্ন ঘুমের সমস্যা ছাড়াও যদি স্বাভাবিকভাবে চিন্তা করি তাহলেও দেখব নিয়মিতভাবে ঘুমের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। প্রথমতঃ আমরা যদি ঘুমাই তবে পরবর্তী দিনের জন্য আমাদের দেহ প্রস্তুত হবে। দ্বিতীয়ঃ ঘুম কম হলে দেহের শারীরিক ও জৈবিক কর্মকাণ্ডের ছোটখাট পরিবর্তন হয়ে থাকে, ফলে কিছুটা হলেও আমরা বাধাগ্রস্ত হই। তৃতীয়তঃ আমরা যদি কম ঘুমাই হবে পরবর্তীতে কাজ করতে গেলে যদি তা একঘেষেমীপূর্ণ কাজ হয় তবে তার ফলাফল ভাল হয় না, তবে কাজটি উৎসাহব্যঞ্জক হলে সেক্ষেত্রে কম ঘুম তেমন প্রভাব ফেলতে পারেনা, চতুর্থতঃ আমরা যদি কম ঘুমাই তবে কোন মুহুর্তে এবং যে কোন জায়গায় ঘুমিয়ে পড়তে পারি বা অসুবিধাজনক পরিস্থিতি সৃষ্টি হতেপারে। তাই দেখা যায় রাতের ঘুম হারাম হয়ে গেলে কোন কিছুই ভাল লাগে না, সব কিছুই অর্থহীন মনে হয়। ঘুম আমাদের কাছে এতটাই প্রয়োজনীয় যে একটি প্রশান্তিময় রাতের ঘুমের চেয়ে পৃথিবীর আর কিছুই এতটা স্বস্থি দিতে পারে না। ঘুমের গুরুত্বটা সবার কাছেই বেশি। তাই এই সমস্যার সাথে মোকাবেলা করতে না পারলে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীর পরামর্শ নিন।

#### লেখক পরিচিতি

নুসরাত শারমিন, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজী বিভাগে এম.ফিল করছেন। তিনি একজন প্রশিক্ষণরত ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট। তিনি ঢাকার গ্রীনরোডস্থ নারীপক্ষ নামক একটি এনজিওতে মেন্টাল হেলথ কাউন্সেলর হিসেবে কর্মরত আছেন।