

အိမ်ထောင်ရေး အကျင့်အမူအရာ ဒေါက်တာလှကြည်



သုတေသနကျကျ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းကောင်းများ

တုဒေးစာအုပ်တိုက်

ကျန်းမာရေးစာစဉ်(၁၆)

mgyc.com

SAMPLE BOOK

အိပ်မပျော် ဘူးလား

ဒေါက်တာလှကြည်

အိပ်ရေးမဝသူတွေမှာ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းတဲ့အတွက်
 ကူးစက်ရောဂါတွေ အလွယ်တကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
 စိတ်တိုပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။
 ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ပိုင်းခြားဝေခွဲမှုတွေ
 ပျက်ယွင်းပြီး မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တွေ
 ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကျဆင်းတာ၊ လုပ်ငန်းခွင်
 ပျက်ကွက်မှုများလာတာတွေကြောင့် အလုပ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။
 ကာလရှည်စွာ အိပ်ရေးမဝတာဟာ သက်တမ်းကို တိုစေတဲ့အထိ
 အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

50 things you can do today to manage

INSOMNIA
Wendy Green



တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် (H) ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊
လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၁ ၅၀၇၃၉၁၊ ၀၁ ၅၀၇၃၉၃ ၊ ၀၉ ၉၅၀၂၀၈ ၁၆၈
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၁၀၅၁

Email - finance.tphtoday@gmail.com

Facebook - @todaybookstores

Web - www.todaybooks.com.mm

တုဒေးစာအုပ်တိုက်

တတိယအကြိမ်

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၆,၀၀၀) ကျပ်

မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း

စိုးလင်းဦး

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါက်တာသာထွန်းဦး (၀၀၇၉၈)

တုဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် ၂၂၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊

လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းမိုလ် (၀၀၆၁၆)

ဂျူဂျူးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၄၂၅၊ အောက်ပုဇွန်တောင်လမ်း။

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

တုဒေးစာအုပ်တိုက်

စာမူ မူပိုင်ခွင့် - တုဒေးစာအုပ်တိုက်

ISBN - 978-99971-50-84-4

လှည့်ည်၊ ဒေါက်တာ

အိပ်မပျော်ဘူးလား/ ဒေါက်တာလှကြည်

— ရန်ကုန်။ တုဒေးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၂၄။

၁၅၃ စာ ၁၈ စင်တီမီတာ — (ကျန်းမာရေးစာစဉ် - ၁၆)

မူရင်းအမည် - 50 Things You Can Do Today

To Manage Insomnia

(၁) ဘာသာပြန်သူ - ဒေါက်တာလှကြည်

(၂) အိပ်မပျော်ဘူးလား

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၁၆)

အိပ်မပျော်ဘူးလား

ဒေါက်တာလှကြည်

50 THINGS YOU CAN DO TODAY TO MANAGE INSOMNIA
BY WENDY GREEN

မာတိကာ

| | | |
|-------------------------------------|-------|----|
| ထုတ်ဝေသူအမှာ | | |
| အခန်း (၁) | | |
| အိပ်စက်ခြင်း | | ၁ |
| အခန်း (၂) | | |
| ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်း | | ၁၅ |
| အခန်း (၃) | | |
| စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်း | | ၂၄ |
| အခန်း (၄) | | |
| အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ | | ၄၂ |
| အခန်း (၅) | | |
| အိပ်ခန်းသည် အိပ်ချင်စဖွယ်နေရာ | | |
| ဖြစ်နေပါစေ | | ၅၆ |
| အခန်း (၆) | | |
| အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ | | |
| အလေ့အကျင့်ကောင်းများ | | ၇၃ |

အခန်း (၇)

အိပ်စက်ခြင်းနှင့်အစာအာဟာရ ၈၇

အခန်း (၈)

အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ မူမှန်သော

အခြေအနေများ ၁၁၀

အခန်း (၉)

အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ ၁၂၇

ထုတ်ဝေသူအမှာ

အိပ်စက်ခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းသည် တစ်နေ့တာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခဲ့သမျှ ကုန်ခမ်းခဲ့ရသော အင်အားများကို အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားပေးခြင်း၊ နွမ်းနယ်ခဲ့ရသောစိတ်ကို ပြန်လည်လန်းဆန်းစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းသည် ကိုယ်နှင့်စိတ် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးပါလှသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း အိပ်စက်ကြသည်။ သို့သော် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်နိုင်ခြင်းမရှိသူ များစွာရှိသည်။ အိပ်ရေးမဝသည့်အခါ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းပြီး ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများလာပြီး အလုပ်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ လူတော်တော်များများသည် အိပ်မပျော်သည့်အခါ အိပ်မပျော်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို မရှာဖွေဘဲ အိပ်ဆေးများကိုသာ နင်းကန်သောက်တတ်ကြသည်။ ကြာလာသည့်အခါ အိပ်ဆေး၏ ဆိုးကျိုးများကို ခံရတော့သည်။ တကယ်တော့ အိပ်မပျော်ရသည့်အကြောင်း

ရင်းကို သိအောင်လုပ်ပြီး ရှောင်သင့်သည်ကို ရှောင်၊ ဆောင်
သင့်သည်ကို ဆောင်မည်ဆိုပါက ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်နိုင်ပါ
သည်။

ဤစာအုပ်ကို အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှောင်
ရှားသင့်၊ ဆောင်ထားသင့်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ၊
တစ်နည်းအားဖြင့် မူရင်းစာရေးသူ Wendy Green ၏ သုတေ
သနကျကျ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းကောင်းများကို
ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး အိပ်မပျော်ခြင်း ဒုက္ခမှ လွန်မြောက်နိုင်စေ
ရန်နှင့် အိပ်ပျော်ခြင်းသူခကို ခံစားနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍
ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အခန်း (၁) အိပ်စက်ခြင်း

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

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့မှာ ရှစ်နာရီလောက် အိပ်စက်သင့်တယ်ဆိုပေမယ့် ရှစ်နာရီအပြည့် မအိပ်နိုင်သူက သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ရှိတယ်လို့ သုတေသနပြု တွေ့ရှိထားပါ တယ်။ တစ်ရက်မှာ ငါးနာရီပြည့်အောင် မအိပ်ရသူတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါ (Depression)၊ နှလုံးရောဂါ (Heart Dis- ease)၊ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ (Stroke) နဲ့ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့အလားအလာ ပိုများပါတယ်။ သုတေ

၂ ဒေါက်တာလှကြည်

သနတစ်ခုမှာ တွေ့ရှိထားတဲ့ အချက်တစ်ခုကလည်း စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါတယ်။ တစ်ရက်မှာ ခြောက်နာရီပြည့်အောင် မအိပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ခုနစ်နာရီလောက်အိပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေထက် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ၆၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကိုများတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ အိပ်ရေးမဝတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝလုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းတွေကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အစာပို စားပြီး အဝလွန်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိစေနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ရသူတွေဟာ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရသူတွေထက် အစားအစာပမာဏ တစ်ဝက်လောက်ကို ပြီးစားနိုင်ကြတယ်ဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ Grehlin လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းဟာ အစားအစာချင်စိတ် အာသာဆန္ဒကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အစားအစာကို ဗိုက်ဝအောင် စားလို့ရတဲ့ အခါ Leptin လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းထွက်ပေါ်လာပြီး အာသာပြေသွားစေပါတယ်။ အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ရသူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ အစားအစာချင်စိတ်ကိုဖြစ်စေတဲ့ Grehlin ဟော်မုန်း ပမာဏနည်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ရသူတွေ အစာပိုစားတဲ့အကြောင်းတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်မတက်အောင် ထိန်းလိုသူတွေဟာ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်သင့်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၃

အိပ်ရေးမဝသူတွေမှာ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းတဲ့ အတွက် ကူးစက်ရောဂါတွေ အလွယ်တကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်တိုပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်အနေအထား၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကိုင်းခြားဝေဖန်မှု တွေ ပျက်ယွင်းပြီး မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တွေ ကြုံ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ကျဆင်းတာ၊ လုပ်ငန်းခွင် ပျက်ကွက်မှုများလာတာတွေကြောင့် အလုပ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါ တယ်။ ကာလတာရှည်စွာ အိပ်ရေးမဝတာဟာ သက်တမ်းကို တိုစေတဲ့ထိ အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် အိပ်ကြပါသလဲ

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့သက်တမ်းရဲ့ ပျမ်းမျှ သုံးပုံ တစ်ပုံလောက်ကို အိပ်ချိန်အဖြစ် အသုံးပြုနေကြတာမှန်ပေ မယ့် လူအများစုဟာ အိပ်စက်ခြင်းရဲ့ သဘောသဘာဝကို သေသေချာချာ နားမလည်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ ညမှာ အိပ်စက် တာဟာ နေ့ခင်းက လှုပ်ရှားသွားလာ လုပ်ကိုင်ခဲ့တာတွေ ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ထားတာတွေ ပြေပျောက်အောင် အနားယူတာလို့သာ အများက သဘောပေါက်ထားကြပါ တယ်။ တကယ်တော့ အိပ်စက်နေချိန်မှာလည်း ခန္ဓာကိုယ် ကြီးဟာ အပြည့်အဝ အနားယူနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ည တာ အိပ်စက်နေချိန်အတွင်းမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဟာ အကြိမ် ၂၀ ကနေ ၄၀ လောက် လှုပ်ရှားမိတတ်တယ်လို့

၄ ဒေါက်တာလှကြည်

ဆိုပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာလည်း အလုပ်လုပ်နေတာပါပဲ။ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေရဲ့ အလိုအရ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်ကြတာဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်အားကိုပိုပြီး ထက်မြက်စေဖို့ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အိပ်စက်နေချိန် အတွင်းမှာ ဦးနှောက်ဟာ မှတ်သားထားတာတွေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတွေကို အစီအစဉ်တကျဖြစ်အောင် လုပ်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ Cortex လို့ခေါ်တဲ့ အဖြူရောင်အပိုင်းကတော့ အိပ်ချိန်မှာ အနားယူပြီး အားမွေးပါတယ်။ တစ်ညလောက် အိပ်ရေးမဝတာနဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်တိုတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို မခံနိုင်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ စကားပြောရာမှာ အဆင်မပြေတာတွေ၊ ရိုးရိုးအပေါင်းအနုတ် ပုစ္ဆာကလေးကိုတောင် တွက်လို့ မရတာမျိုးတွေ၊ တစ်ခုခု မေ့နေတာကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားလို့ မရတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အိပ်စက်မှုဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်

အိပ်စက်တာကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲထားပါတယ်။ အိပ်နေစဉ် မျက်စိဟာ လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ (Rapid Eye Movement - REM) အိပ်စက်မှုနဲ့ မလှုပ်ရှားတဲ့ (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

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၅

ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် အိပ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအဆင့်တွေ အတိုင်း (၁) ကနေ (၄) ထိ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာပြီး နောက် ဆုံးမှာ REM အိပ်စက်ခြင်းအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ အဆင့် (၅) ကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို အဆင့်ငါးဆင့် ပြည့်သွားတာ ကို တစ်ပတ်လည်တယ် (One Cycle) လို့ ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီ တစ်ပတ်ဟာ ပျမ်းမျှမိနစ် ၉၀ လောက် ကြာပါတယ်။ လူကြီး တစ်ယောက် အိပ်စက်နေစဉ် တစ်ညမှာ အဲဒီလိုမျိုး လေး ပတ်မှ ခြောက်ပတ် (4-6 Cycles) လောက် ကြုံတတ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အိပ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်ဟာ မျက်စိ လှုပ်တဲ့ REM အိပ်စက်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာ တာနဲ့အမျှ REM အိပ်စက်မှုဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုလာပါ တယ်။ အရွယ်ရောက်တဲ့ထိ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အို တွေမှာတော့ အဆင့် (၄) က တိုတောင်းပါတယ်။

အဆင့် (၁)။ ငိုက်မျဉ်းသည့်အဆင့် (Drowsiness)

ငိုက်မျဉ်းတယ်ဆိုတာ နိုးနေချိန်နဲ့ အိပ်ပျော်ချိန် နှစ်ခု ကြားက စပ်ကူးမပ်ကူးကာလလေး ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန် အားဖြင့် ဆယ်မိနစ်ကနေ ၁၅ မိနစ်လောက် ကြာတတ်ပါ တယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဦးနှောက်လှိုင်း (Brain Wave) တွေဟာ နှေးကွေးလာပါတယ်။ ကြွက်သားတွေက တင်းနေရာက လျော့ လာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အမြင့်ကနေ ကျလာနေတဲ့ ခံစားမှု မျိုး ဖြစ်လာပြီး ကြွက်သား (ဥပမာ - ခြေထောက် ကြွက်သား)

၆ နေက်တာလှကြည်

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 လှိုင်းတွေနှေး၊ အသက်ရှူတာလည်းနှေးပြီး သွေးပေါင်ချိန် (Blood Pressure) ပါ ကျနေတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကလည်းပိုပြီး ကျဆင်းလာပါတယ်။ ကျောက်ကပ် အလုပ်လုပ် တာ လျော့သွားတဲ့အတွက် ဆီးဖြစ်ပေါ်တာလည်း နည်းသွားပါ

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၇

တယ်။ ဒီအချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကြီးထွားမှုကိုအားပေးတဲ့ ဟော်မုန်း (Growth Hormone) တွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ပြုပြင်ရေးနဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား တို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်သူတွေမှာ အရေပြားနဲ့ ဆံပင် ကြံ့ခိုင်မှုယိုယွင်းပြီး ရောဂါထူပြောတတ်ပါတယ်။

အိပ်မောကျချိန်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအဆင့်မှာ နှိုးရတာ ခက်ပါတယ်။ အိပ်မောကျလေ အသံကျယ်ကျယ်ပေးပြီး နှိုးရ လေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပါတဲ့စကားလုံးတွေနဲ့ နှိုးရင်တော့ နှိုးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - အိပ်နေသူရဲ့နာမည်ကို ခေါ်ပြီးနှိုးရင် ခပ်တိုးတိုးနှိုးတာတောင် နှိုးတတ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ အိပ် ပျော်နေသူကို နှိုးလို့လို့ နှိုးလာရင် ကြောင်တိကြောင်တောင်နဲ့ ဒယိမ်းဒယိုင် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အဆင့် (၅)။ မျက်လုံးလှုပ်ရှားနေသည့် အိပ်စက်မှုအဆင့် (REM)

မျက်လုံးလှုပ်ရှားနေတဲ့ (REM) အိပ်စက်မှုအဆင့် မှာ လူဟာ အိပ်နေပေမယ့် ဦးနှောက်ကတော့ နှိုးနေချိန်မှာလိုပဲ သွက်လက်နေပါတယ်။ အိပ်မက်မက်တာဟာ ဒီအဆင့်မှာ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ပျော်ပြီး တစ်နာရီ၊ တစ်နာရီခွဲ လောက်မှာ ဒီအဆင့်ကို ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ရဲ့ ထူးခြားချက်က မျက်ဆန်ဟာ လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ မြန်မြန်ဆန်ဆန်

၈ ဒေါက်တာလှကြည်

လှုပ်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူမြန်နေသလို နှလုံးခုန်တာ လည်းမြန်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်ပါ တက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားအကြီးစားတွေဟာ ယာယီအားဖြင့် မလှုပ်နိုင်ဘဲ အကြောသေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကလည်း အိပ်မက်မက်ပြီး ကယောင်ကတမ်းနဲ့ ထပြေးတာ၊ ကန်လို့တာ၊ ထိုးလို့တာမျိုး မဖြစ်အောင် သဘာဝက ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ (အိပ်နေရင်း ထပြီး လမ်းလျှောက်တတ် သူတွေဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်တဲ့ အဆင့် (၃) နဲ့ (၄) အတွင်း မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုတွေ ကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ အလုပ်လုပ် နေကြပါတယ်။) အိပ်နေသူ တစ်ယောက်ဟာ တစ်ညအတွင်း မှာ အိပ်စက်မှုအဆင့် (၅) ကို အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ရောက်တတ် ပါတယ်။ ပထမအကြိမ် ဒီအဆင့်မှာ ဆယ်မိနစ်လောက်သာ ကြာပြီး နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ တစ်နာရီလောက်ထိ ကြာနိုင် ပါတယ်။ တစ်ညလုံးဆိုရင် မျက်စိလှုပ်ရှားနေတဲ့ REM အိပ်စက်မှုအဆင့်အားလုံးရဲ့ စုစုပေါင်းကြာမြင့်ချိန်ဟာ နှစ် နာရီလောက် ရှိပါတယ်။

အိပ်မက် မက်ခြင်း

အိပ်စက်မှုအဆင့် ငါးဆင့်လုံးမှာ အိပ်မက် မက်နိုင် ပါတယ်။ မျက်ဆန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ REM အိပ်စက်မှုအဆင့်မှာ မက်တဲ့အိပ်မက်တွေက ဆန်းကျယ်ပြီး မျက်ဆန်မလှုပ်ရှား

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၉

နေတဲ့ NREM အိပ်စက်မှု အဆင့်တွေမှာ မက်တဲ့အိပ်မက်တွေဟာ နေ့စဉ် တွေ့မြင်ကြားသိ လုပ်ကိုင်နေရတာတွေနဲ့ပိုပြီး ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ညမှာ နှစ်နာရီလောက် အိပ်မက်မက်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မကတော့ အဲဒီလောက် မမက်ပါဘူးလို့ ငြင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်ပြီးစဉ်းစားလို့ မရတာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အိပ်မက်မက်တာကို မနက်ဘက် အိပ်ရာကနိုးပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ပြန်ပြီး သတိရတတ်ပါတယ်။ ဒီအိပ်မက်တွေဟာ REM အိပ်စက်မှုအဆင့်ထဲက မနက်စောစောမှာ မက်တတ်တဲ့အိပ်မက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှတ်တမယ့်နေလို့ရင် အိပ်မက် မက်ထားတာကို အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မေ့သွားတတ်ပါတယ်။

သုတေသနတွေအရ အမျိုးသမီးတွေဟာ အိပ်မက်မက်တာကို အမျိုးသားတွေထက်ပိုပြီး သတိပြန်ရတတ်ကြပါတယ်။ အိပ်မက်ဟာ အမျိုးမျိုး မက်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် တွေ့မြင်ကြားသိ လုပ်ကိုင်နေရတာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နိုင်သလို အိပ်စက်တဲ့နေရာ (ပတ်ဝန်းကျင်) နဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သုတေသနတစ်ခုအရ နှင်းဆီပန်းနံ့တွေ ကြိုင်နေတဲ့အခန်းထဲမှာ အိပ်စက်ရသူတွေဟာ နှင်းဆီပန်းကို တိုက်ရိုက် အိပ်မက်မမက်ပေမယ့် ကြည်နူးဆွတ်ပျံ့ဖွယ် အိပ်မက်တွေ မက်ကြတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အနံ့အသက် မကောင်းတဲ့အခန်းထဲမှာ အိပ်စက်ကြရသူတွေကတော့ မကောင်းတဲ့ အိပ်မက်မျိုးတွေ မက်ကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုတေသနတစ်ခုမှာတော့

၁၀ ဒေါက်တာလှကြည်

အဖြူအမည်းရုပ်မြင်သံကြား အမြဲကြည့်သူ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ဟာ အိပ်မက်တွေကိုလည်း အဖြူအမည်းပဲ မက်တတ်ကြတယ် လို့ သိရပါတယ်။ အိပ်မက်ကောင်းတွေကြောင့် အိပ်ရာက နိုးမလာတတ်ပေမယ့် အိပ်မက်ဆိုးတွေကတော့ လူကို အိပ်ရာ က နိုးလာစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အိပ်မက်ဆိုးတွေရဲ့ ဇာတ် လမ်းတွေဟာ ထူးဆန်းပြီး ရှုပ်ထွေးပွေလီနေတတ်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းနှင့် နိုးကြားနေခြင်း သံသရာ (Sleep/ Wake Cycle)

လူတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ် အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ နိုးကြား နေခြင်းဆိုတဲ့ သံသရာမှာ လည်နေပါတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ အိပ်သင့်ပြီ၊ ဘယ်အချိန်မှာ နိုးထတော့လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဇီဝနာရီက သတ်မှတ်ပိုင်းခြားပေးထားသလိုပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်နေ အောင် ချယ်လှယ်နေကြတဲ့အချက်တွေထဲမှာ အစာ စားသောက် ချိန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်၊ သဘာဝအလင်း အမှောင်စတဲ့ အချက်တွေပါဝင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ထဲက Melatonin အစရှိ တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေက အိပ်ရေးဝဝ အိပ်နိုင်အောင် ဆောင် ရွက်ပေးပါတယ်။ မှောင်လာတဲ့အခါ Melatonin တွေ ထွက်လာ ပြီး အလင်းရောင်ရှိနေတဲ့အခါ Melatonin တွေ မထွက်တော့ ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ သဘာဝအလင်းရောင် (နေရောင်) ကကိုပြီး အစွမ်းထက်ပါတယ်။ မီးထွန်းထားတာဟာလည်း နေ ရောင်လောက် မစွမ်းပေမယ့် Melatonin တွေ ထွက်ရှိမှုကို နှေးကွေးစေနိုင်ပါတယ်။

နေလူလား ညလူလား

လူတစ်ယောက်ဟာ ညဘက်မှာစောစောအိပ်ပြီး မနက်အစောကြီး နိုးတတ်တဲ့သူ (နေလူ) ဖြစ်နိုင်သလို သန်းခေါင်ကျော်မှာအိပ်ပြီး နေမြင့်မှနိုးတဲ့သူ (ညလူ) လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အသက်အရွယ်နဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူရွယ်လူလတ်တွေက လူကြီးတွေထက် အိပ်ရာဝင် နောက်ကျသလို အိပ်ရာထလည်း နောက်ကျပါတယ်။ ကျေးလက်နဲ့ မြို့ပြ မတူတာလည်းရှိပါတယ်။ ကျေးလက်က လူတွေဟာ အိပ်ရာဝင်စောသလို မိုးမလင်းခင် အိပ်ရာက ထတတ်ကြပါတယ်။ မြို့ပြမှာနေသူတွေကတော့ အိပ်ရာဝင်နောက်ကျသလို နေမြင့်မှ အိပ်ရာက ထတတ်ကြပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ချိန်၊ အလုပ်သိမ်းချိန် မတူတာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။

တစ်ညမှာ ဘယ်နှနာရီ အိပ်သင့်သလဲ

တစ်ညမှာ ငါးနာရီပြည့်အောင် မအိပ်သူတွေဟာ ခုနစ်နာရီ၊ ရှစ်နာရီအိပ်သူတွေလောက် အသက်မရှည်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှစ်နာရီထက်ပိုပြီး အိပ်တာဟာလည်း သက်တမ်းတိုစေနိုင်တာကို တွေ့ပြန်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘယ်နှနာရီ အိပ်သင့်ပါသလဲ။ ကျန်းမာတဲ့လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် တစ်ညမှာ ရှစ်နာရီ အိပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောနေတာကြာပါပြီ။ သုတေသနတွေမှာ တွေ့ရတာကတော့ လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် တစ်ညတာ အိပ်ချိန်ဟာ ခုနစ်နာရီနဲ့ ခုနစ်

၁၂ ဒေါက်တာလှကြည်

နာရီခွဲကြားဆိုရင် အသင့်လျော်ဆုံးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါက ယေဘုယျ ပြောတာပါ။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဇီဝကမ္မ သဘောသဘာဝချင်း မတူပါဘူး။ တစ်ညမှာ လေးနာရီလောက်ပဲ အိပ်ပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်သူတွေ များများ မဟုတ်တောင် အချို့ရှိပါတယ်။ ပြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း မစ္စစ်မာဂရက်သက်ချာက သူဟာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် က တစ်ညမှာ အိပ်ချိန် လေးနာရီနဲ့ ငါးနာရီသာရှိကြောင်း ပြောတတ်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ နေ့ခင်းဘက်မှာ တော့ တစ်နာရီလောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်လေ့ရှိပါသတဲ့။ အိပ်ချိန်နည်းသူတွေကို အအိပ်မမက်သူတွေ (Short Sleepers)၊ ရှစ်နာရီထက်ကိုအိပ်သူတွေကို အအိပ်မက်သူတွေ (Long Sleepers) လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်အိပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကို နာရီနဲ့ ပြောသူတွေရှိသလို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော် သလား၊ မပျော်ဘူးလား၊ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါ အိပ်ရေးဝ သလား၊ မဝဘူးလားဆိုတာကပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်လို့ ပြောသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ခေါင်းချလိုပြီး မကြာခင်မှာပဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်၊ အိပ်လို့ရင်လည်း တစ်ရေးမှ မနိုးတော့ အောင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တယ်၊ နိုးလာတဲ့အခါ မှာလည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိတယ်ဆိုရင် လုံလောက်တာပါ ပဲတဲ့။ အိပ်ရာဝင်ပြီး တော်တော်နဲ့လည်း အိပ်မပျော်၊ အိပ်ပြန် တော့ ကြက်အိပ်ကြက်နိုးဆိုသလို ပျော်လို့နိုးလို့ နိုးတဲ့အခါ

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၁၃

မှာလည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိရင် အိပ်ရာထဲမှာ ဘယ်နှု
 နာရီကြာကြာ နေသည်ဖြစ်စေ အိပ်ရေးမဝဘူးလို့ 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 အိပ်မပျော်ဘဲ မျက်စိကြောင့်နေတတ်တယ်လို့
 ဆိုပါတယ်။ စပိန်၊ ဂရိစတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာတော့ နေ့လယ်နေ့ခင်း
 တစ်မှေးအိပ်တာ ထုံးစံလိုဖြစ်နေပါတယ်။ Siesta လို့ ခေါ်ပါ
 တယ်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး သုံးရက်လောက်၊
 တစ်ရက်မှာ နာရီဝက်လောက် နေ့လယ်နေ့ခင်း တစ်မှေးအိပ်
 တတ်သူ အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွေမှာ ရုတ်တရက် နှလုံးထိခိုက်
 တဲ့ ဝေဒနာ (Heart Attack) ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ် ၃၇ ရာခိုင်
 နှုန်းလောက် လျော့ကျသွားတယ်ဆိုတာ သုတေသနပြု တွေ့ရှိ
 ထားပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာဆိုရင် ၆၄
 ရာခိုင်နှုန်းထိပင် လျော့သွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နေ့လယ်
 နေ့ခင်း မှေးတာကို ထောက်ခံသူတွေက ဒါဟာ လူတိုင်း
 အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အထူး

၁၄ ဒေါက်တာလှကြည်

သဖြင့် ညဘက်မှာ အိပ်ရေးမဝခဲ့သူတွေအတွက် နေ့လယ်
 နေ့ခင်း ၁၅ မိနစ်လောက် အိပ်တာဟာလည်း များစွာ အကျိုး
 ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အိပ်မပျော်တတ်သူတွေ
 အတွက် နေ့လယ်နေ့ခင်း မှေးတာဟာ ပြဿနာမဖြစ်နိုင်ပေ
 မယ့် ညဘက် အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါကို ကာလတာရှည် ခံစား
 နေရသူတွေအနေနဲ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ အိပ်တာကို ရှောင်သင့်ပါ
 တယ်။ ဒီလူတွေအနေနဲ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ အိပ်တာဟာ ညဘက်
 မှာ ပုံမှန်အိပ်ပျော်တဲ့ အခြေအနေရောက်အောင် ကုသမှုပေး
 တာကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။



အခန်း (၂) ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်း

ညဘက်အိပ်မပျော်ခြင်း (Insomnia) ဆိုတဲ့ စကားကို အထူးရှင်းပြဖို့ လိုမယ်မထင်ပါဘူး။ တို့တို့ပြောရရင် 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 ဆက်တွဲဂယက်တွေအနေနဲ့ နေ့ခင်းမှာ မောပန်းတာ၊ အား

၁၆ ဒေါက်တာလှကြည်

အင်ကုန်ခန်းတာ၊ အာရုံတစ်ခုမှာ စူးစိုက်မနေနိုင်တာနဲ့ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်လာတာတွေကို သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

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

အိပ်ရာဝင်ပြီး အိပ်လို့ရင်တော့ ပျော်သွားတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ခဏခဏ နိုးနေတယ်၊ တဖျပ်ဖျပ်နိုးနေတယ် ဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးကိုလည်း အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးအဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အချိန်ကြာကြာ မအိပ်နိုင်တဲ့ ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေရာက ခဏတဖြုတ် နိုးလာတာမျိုးကို လူတိုင်းကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများစုဟာ ပြန်ပြီး အိပ်ပျော်သွားကြတာပါပဲ။ ခဏနိုးလာသေးတယ်ဆိုတာ သတိတောင် မထားမိကြပါဘူး။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်မှာ နိုးလာပြီး မိနစ်များစွာကြာအောင် အိပ်လို့ မရတာ၊ နာရီနဲ့ချိပြီးကြာအောင် ပြန်အိပ်မပျော်တာမျိုးကို Sleep-maintenance Isomnia လို့ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တိတိကျကျပြောတတ်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ညဉ့်လယ်ခေါင်

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၁၇

မှာ နိုးလာပြီး နာရီဝက်ကြာတဲ့ထိ ပြန်အိပ်မပျော်ရင် Sleep-maintenance Insomnia လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

အထက်ပါ အိပ်မပျော်ခြင်းအခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုး ကို ရက်အနည်းငယ်လောက် ခံစားရတယ်ဆိုရင် Transient Insomnia လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ရက်အတော်များများကနေ တစ်လထိ ကြာလာပြီဆိုရင် Short-term Insomnia လို့ သတ်မှတ်ပြီး တစ်လကျော်ပြီဆိုရင်တော့ Chronic insomnia (နာတာရှည်အိပ်မပျော်ရောဂါ) လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

နာတာရှည်အိပ်မပျော်ရောဂါစစ်စစ်ကို ခံစားနေရသူ အရေအတွက်ဟာ အနည်းအကျဉ်းသာရှိပေမယ့် စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှု၊ ဖိစီးမှုနဲ့ လောကဓံတရားအမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ ရမှုတွေကြောင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်လို့မရသူ ဦးရေဟာ စုစုပေါင်းလူဦးရေရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ရှိတယ်လို့ Dr Neil Stanley က ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေကို သူက တစ်ဝက်တစ်ပျက် အိပ်မပျော်ရောဂါ (Semisomnia) ခံစားနေရသူတွေလို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။

အိပ်မပျော်ရောဂါနှင့် ကျား-မ ခြားနားမှု

အိပ်မပျော်ရောဂါခံစားရသူ အမျိုးသမီးဦးရေဟာ အမျိုးသားဦးရေရဲ့ နှစ်ဆလောက် ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်တာနဲ့လည်း တစ်

၁၈ ဒေါက်တာလှကြည်

နည်းတစ်ဖုံ ပတ်သက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးနဲ့ ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ် ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တက်နေချိန်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်တာမျိုး ကြုံတွေ့တတ်ကြပါတယ်။ ထုံးဓာတ် (Calcium) ကြွယ်ဝတဲ့အစာတွေ စားသုံးတာဟာ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီး ခံစားရတဲ့ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ပြေလျော့စေနိုင်တာမို့ အိပ်ပျော်အောင်လည်း စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ အိပ်မပျော်တဲ့ပြဿနာကို ပိုပြီး ခံစားရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားရတာကြောင့် အိပ်ရာထဲမှာလွဲနေရတာ အဆင်မပြေတာ၊ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ရတာ အဆင်မပြေတာတွေဟာ အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သလို၊ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်တာဟာလည်း တစ်ကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးထဲ ရောက်လာတော့မယ့် ရင်သွေးငယ်ကို ကြိုဆိုနေတဲ့ မိခင်လောင်းရဲ့ ဦးနှောက်လုပ်ငန်းတွေ ပြောင်းလဲလာတာကြောင့် မိခင်ဟာ အအိပ်ဆတ် (လွယ်လွယ်ကူကူနိုးတတ်) လာတာဟာလည်း အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ ဘေးကို စောင်းလျက် အိပ်သင့်တယ်လို့ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင် Dr Meir Kryger က အကြံပြုထားပါတယ်။ ဘေးတစောင်း အိပ်တာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေအတွက် သက်သောင့်သက်သာ အရှိဆုံးပုံစံဖြစ်သလို သုန္ဒေ

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၁၉

သားအတွက်လည်း သွေးလှည့်ပတ်မှု အကောင်းဆုံးလို့ သိရပါတယ်။ စောင်းလျက် မအိပ်တတ်သူတွေအတွက်တော့ ဒူးနှစ်လုံးကြားမှာ ခေါင်းအုံးထားပြီးအိပ်ရင်ပိုပြီးသက်သောင့်သက်သာ ရှိတယ်လို့လည်း သူက အကြံပြုထားပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့ အမျိုးသမီးကြီး တွေဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူခနဲ၊ ရှိန်းခနဲ ခံစားရတာနဲ့အတူ အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရသူတွေအတွက် သိထားသင့်တဲ့ အချက် ၅၀ ကို တင်ပြပါမယ်။

၁။ အိပ်မပျော်ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းများကို ရှာပါ

အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေ၊ လူနေမှုစရိုက်၊ ရောဂါ၊ မှီဝဲနေတဲ့ ဆေးဝါးအစရှိတဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေထဲမှာ ဖိစီးမှု (Stress)၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှု (Anxiety)၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression)၊ ဝိတက် (အတွေးအကြံ) များနေခြင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာ ရေးကြသလို တစ်ညမှာ ရှစ်နာရီပြည့်အောင် မအိပ်ရပါလား၊ ဒါဆိုရင် မိမိရဲ့အိပ်ချိန်ဟာ မလုံလောက်ဘူးပေါ့လို့ ထင်နေတာတွေဟာ အခြေအနေကို ပိုပြီး ဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။

၂၀ ဒေါက်တာလှကြည်

အိပ်ရာနေရာ ပတ်ဝန်းကျင် ဟာ ပူလွန်းတာ၊ အေးလွန်းတာ၊ အလင်းရောင် များလွန်းတာ၊ ဆူညံလွန်းတာတွေကြောင့် အိပ်မပျော်တာကိုတော့ အထူးရှင်းဖို့ လိုမယ် မထင်ပါဘူး။

လူနေမှုစရိုက် နဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်တွေထဲမှာ အာဟာရပြည့်ဝအောင် မစားရတာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတာ၊ Caffeine ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေ (ဥပမာ-ကော်ဖီ) နဲ့ ဆေးတွေ၊ အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အစားအသောက် (ဥပမာ-အရက်) နဲ့ ဆေးတွေ၊ Nicotine ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ ဆေးတွေ စားသောက်တာ မှီဝဲတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ရောဂါ အမျိုးမျိုးဆိုရာမှာ အသက်ရှူလုပ်ငန်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါတွေ (ဥပမာ-ပန်းနာရင်ကြပ်၊ နှလုံးရောဂါ)၊ နာကျင်မှုဝေဒနာကို ဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါတွေ (ဥပမာ-အဆစ်ရောင်ရောဂါ)၊ ဆီးသွားတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ (ဥပမာ-ဆီးအိမ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးကြိတ်ရောင်ရောဂါ)၊ Parkinson ရောဂါ စတာတွေဟာ အိပ်မပျော်အောင် နှောင့်ယှက်တတ်ပါတယ်။

စိတ်ရောဂါတွေထဲမှာ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ခံစားနေရသူတွေဟာ အရုဏ်မတက်ခင် မနက်အစောကြီး နိုးနေပြီး ပြန်အိပ်မပျော်တတ်တဲ့ ဝေဒနာ (Early Morning

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၂၁

waking) ရှိတတ်ပါတယ်။ Schizophrenia ခေါ်တဲ့ စိတ်ကစဉ်း ကလျားရောဂါနဲ့ Demmentia လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရောဂါ ခံစား နေရသူတွေဟာလည်း အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါ တယ်။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုနဲ့ မှီဝဲရတဲ့ဆေး (Prescribed Medicines) အချို့သာမက 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 အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါဖြစ် ရခြင်းရဲ့ အကြောင်း တစ်ရပ်ပါပဲ။

၂။ အိပ်စက်မှု နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထားပါ

အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာခံစားနေရသူတစ်ဦး ဆရာဝန် ထံ သွားရောက်ပြီး တိုင်ပင်တဲ့အခါ၊ ကုသမှုခံယူခြင်းပြုတဲ့အခါ ဆရာဝန်က အထက်ပါအချက်တွေကို မေးမြန်းစူးစမ်းတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်အတွက် အထောက်အကူပြုစေဖို့ လူနာ

၂၂ ဒေါက်တာလှကြည်

ဘက်က လုပ်ပေးနိုင်တာတစ်ခုက အိပ်စက်မှုနေ့စဉ်မှတ်တမ်း (Sleep Diary) ထားပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်စက်မှု နေ့စဉ် မှတ်တမ်း တစ်ခုကို အောက်မှာ နမူနာပြုထားပါတယ်။

| | ရက် | | | | |
|--|-----|---|---|---|---|
| | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ |
| ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အရက် သောက်သုံးခြင်း (ပမာဏ၊ အချိန်) | | | | | |
| မိုဝဲသည့်ဆေး (အမျိုးအစား၊ ပမာဏ၊ အချိန်) | | | | | |
| စိတ်ဓံစားမှု (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 | | | | | |

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၂၃

ဒီအိပ်စက်မှု နေ့စဉ်မှတ်တမ်းဟာ နမူနာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိလိုအပ်သလို ပြုပြင်ဖြည့်စွက်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် မှန်မှန်ဖြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ မေ့လျော့သွားတာမျိုး မရှိဘဲ ပြည့်စုံတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖြစ်မှာပါ။ အိပ်မပျော်ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ ကြာမြင့်ချိန်ဟာ ခန့်မှန်းချက်မျှသာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်ဘဲနေနေတာ ဘယ်လောက် ကြာပြီရယ်လို့ သိဖို့ နာရီခဏခဏ ကြည့်နေစရာမလိုပါဘူး။ မှတ်တမ်းရေးတာကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေးသာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီအပေါ်မှာ သိပ်ပြီးအာရုံစိုက်လွန်း၊ ဝီရိယစိုက်လွန်းရင် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး အိပ်မပျော်တဲ့အကြောင်းတစ်ရပ် ထပ်ပြီးတိုးလာနိုင်ပါတယ်။



အခန်း (၃)

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်း

လူတိုင်းအဖို့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဆောင်ရွက်ရမယ့် တာဝန်တွေရှိပါတယ်။ မိမိအိမ်ထောင်အတွင်းမှာ ဖြည့်ဆည်းရမယ့်ဝတ္တရားတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီတာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်ရာမှာ ဝတ္တရားတွေကို ဖြည့်ဆည်းရာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိကိုယ်မိမိ အစွမ်းမရှိဘူး၊ မပြည့်စုံဘူးဆိုတဲ့သဘော ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါတယ်။ ဒီလို ခံစားရတာကို ဖိစီးမှု (Stress) လို့ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဖိစီးမှုကို ခံစားရတယ်ဆိုရာမှာ လူ့တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေကို ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ မိမိရဲ့စွမ်းရည်ကို ဘယ်လောက်ယုံကြည်သလဲဆိုတာတွေအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တချို့သော လူတွေအတွက် ဖိစီးမှု (Stress) လို့ ခံယူတဲ့ အခြေအနေကို အချို့သောသူတွေက ဖိစီးမှု (Stress) လို့ မခံယူကြပါဘူး။

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၂၅

ဖိစီးမှု (ခြိမ်းခြောက်မှုလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်) တစ်ခုခုနဲ့ကြုံတွေ့တဲ့အခါ တုံ့ပြန်မှုဟာ အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း (Fight) နဲ့ ရှောင်ပြေးခြင်း (Flight) ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Fight or Flight လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါတွေဟာ သွေးထဲကို Adrenalin ဟော်မုန်း၊ Noradrenalin ဟော်မုန်းနဲ့ Cortisol ဟော်မုန်းတွေ ရောက်ရှိလာခြင်းနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်မြန်လာတာ၊ ရင်တုန်လာတာ၊ ချွေးစေးပြန်လာတာတွေဟာ ဒီဟော်မုန်း တွေရဲ့ ရလဒ်ပါပဲ။ ဖိစီးမှု (ခြိမ်းခြောက်မှု) က လွတ်မြောက် အောင် အားထုတ်ရာမှာ လိုအပ်တဲ့ အင်အားထုတ်လုပ်ဖို့ သွေး ထဲမှာ Fatty acids နဲ့ Glucose တွေ များလာပါတယ်။ ဖိစီးမှု ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခြားလက္ခဏာတွေကတော့ ပူပင် သောက ရောက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အသက်ရှူကြပ်တာ၊ ပျို့တာ၊ ခံတွင်းပျက်တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့သောသူတွေ ကတော့ ဖိစီးမှုနဲ့ကြုံတဲ့အခါ အစာပိုစားတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျပြီး ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးလည်း ဝင် လာနိုင်ပါတယ်။

ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို မဖယ်ရှားနိုင် ဘူးဆိုရင် သွေးထဲမှာ Adrenalin နဲ့ Cortisol ဟော်မုန်း ပမာဏတွေ မကျဆင်းဘဲ အိပ်စက်ချိန်ရောက်တဲ့ထိ ဆက် လက်မြင့်မားနေပါတော့တယ်။ ဖိစီးမှုဖြစ်တဲ့အခါ အချို့သော သူတွေ လုပ်တတ်တဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်

၂၆ ဒေါက်တာလှကြည်

ခြင်း၊ အစားပိုစားခြင်း အလေ့အကျင့်တွေကလည်း အိပ်မပျော်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတွေပါပဲ။ အက်ဒင်ဘရာမြို့ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာကုသရေးဌာနက ညွှန်ကြားရေးမှူး Dr Chris Idzikowski က စိတ်ဖိစီးမှုဟာ အိပ်မပျော်ခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်တာမို့ အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာကို ကုသရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြေလျော့စေခြင်းဟာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမယ့်လုပ်ငန်း ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ Professor Jim Home ကလည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝဟာ အဆင်ပြေချောမွေ့နေရင် အဲဒီ လူဟာ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်တာပါပဲလို့ ပြောပါတယ်။

၃။ သင့်စိတ်ကို ဘာတွေကဖိစီးနေသလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ

ရက်သတ္တတစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက်အတွင်းမှာ မိမိကို ဖိစီးမှုပေးခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေ၊ နေရာတွေ၊ လူတွေနဲ့ အချိန်တွေကို စာရင်းပြုစုထားကြည့်လို့ပါ။ ပြီးတော့မှ အခြေအနေတစ်ခုချင်းကို တစ်ကနေ တစ်ဆယ်ထိ ဘယ်ဟာက ဘယ်နှမှတ်ဆိုပြီး အမှတ် (Grade) ပေးကြည့်ပါ။ ဖိစီးမှု အနည်းဆုံးပေးတဲ့ အခြေအနေ (ဒါမှမဟုတ် ဖိစီးမှု အနည်းဆုံး ပေးတဲ့လူ) ကို တစ်မှတ်ပေးပြီး ဖိစီးမှုအများဆုံးပေးတဲ့ အခြေအနေ၊ ဖိစီးမှု အများဆုံးပေးတဲ့ လူကို ဆယ်မှတ်ပေးရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီထဲကမှ ဖိစီးမှု အများဆုံးပေးတဲ့လူကို ရှောင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖိစီးမှုအများဆုံးပေးတဲ့ အခြေအနေကို နည်း

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၂၇

အောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ယာဉ်ကြော
ပိတ်ဆို့တဲ့အခါ ကားမောင်းရတာဟာ စိတ်ကိုဖိစီးစေတယ်
ဆိုရင် ယာဉ်ကြောပိတ်တတ်တဲ့ အချိန်မတိုင်မီ မိနစ် အနည်း
ငယ်စောပြီး အလုပ်ကို သွားတာမျိုး ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

၄။ ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်တည့်ရှုပါ

ပစ္စုပ္ပန်ကိုတည့်တည့်ရှုခြင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေခြင်း (Liv-
ing in the moment)၊ သတိအမြဲရှိနေခြင်း (Practising mind-
fulness) တို့ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ ကုန်လွန်
ခဲ့တဲ့ အတိတ်က အကြောင်းအရာတွေ ပြန်စဉ်းစားပြီး စိတ်
ညစ်နေတာ၊ မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တာ
တွေကိုတွေးပြီး ပူပန်နေတာထက် လက်ရှိဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ
မှာ ဖြစ်နေတာကိုပဲ သတိမလွတ်စေဘဲ အာရုံစိုက်ဖို့ ပြောခြင်း
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့အဘိဓမ္မာကို အခြေခံပါတယ်။
အတိတ်ဆိုတာ ပြုပြင်လို့မရတော့တဲ့ အခြေအနေဖြစ်သလို
အနာဂတ်ဆိုတာလည်း သေချာပေါက် ဖြစ်လာမှာပဲလို့ ယူဆ
ထားလို့မရပါဘူး။ လက်ရှိအချိန်မှာ ဖြစ်နေတာတွေကတော့
ပြုပြင်စီမံလို့ရပါတယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို စဉ်းစားနေ
တာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေတဲ့အတွက် မိမိရဲ့လက်ရှိစွမ်းရည်
ကိုပင် လျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်တည့်ရှုပြီး
လုပ်ဆောင်ခြင်းက မိမိရဲ့စွမ်းရည်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးကျ
စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနေထိုင်တာဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို

၂၈ ဒေါက်တာလှကြည်

ပိုပြီးရင့်ကျက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အရာရာကို Autopilot နဲ့ လုပ်တာမဟုတ်ဘဲ လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ မိမိရဲ့ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံစတဲ့ အာရုံအားလုံးကို အပြည့်အဝ စူးစိုက်ထားပြီး လုပ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခု ပေးပါမယ်။ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တာတွေကို တွေးတောပူပန်ရင်း ပန်းခြံထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေကြည့်ပါ။ ဘေးမှာဘာတွေရှိနေတယ်၊ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ခံစားနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးတွေကို ဖျောက်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ အပင်တွေ၊ လူတွေ၊ အနံ့တွေနဲ့ အသံတွေကိုသာ ခံစားနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်နှစ်ခြိုက်ဖို့ ကောင်းပါလိမ့်မလဲ။

သတိအမြဲရှိနေခြင်း (Mindfulness) ဟာ လက်ရှိအခြေအနေပဲ ပျော်စရာ နှစ်ခြိုက်စရာ ဖြစ်နေစေပါတယ်။ လက်ရှိဘဝအခြေအနေကို ပျော်ရွှင်နှစ်ခြိုက်နေတာဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာပိုပြီးကောင်းတဲ့ အလုပ်ရမှာကို တွေးပြီး ပျော်ရတာ၊ ကိုပြီးကောင်းတဲ့ အိမ်နဲ့နေရာမှာကို တွေးပြီး ပျော်ရတာတွေထက် သာလွန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်တည့်ရှုပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတတ်တယ်၊ သတိအမြဲရှိနေတယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုဟာ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်တည့်ရှုပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတတ်ဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုရင် နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဒိုင်ယာရီ) ရေးတဲ့အကျင့် ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဒိုင်ယာရီ) ရေးတာဟာ မိမိရဲ့ဘဝ လက်ရှိ

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၂၉

အချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားမိစေပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်ဟာ တစ်နေ့တာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဒိုင်ယာရီ) ရေးဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ပူပင်မှုတွေ၊ ရံတက်မအေး ဖြစ်နေရတာတွေကို ချရေးထားပါ
ပူပင်သောက (Anxiety) တွေကြောင့် အိပ်မပျော်ဘူးဆိုရင် ဘာကိုပူပင်နေတာလဲ (ဝါ) ဘာတွေ လုပ်စရာရှိနေလို့ ပူပင်ရတာလဲ၊ ဘာတွေ ရတက်မအေးဖြစ်နေရတာလဲဆိုတာတွေနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ဘာတွေရှိသလဲဆိုတာ ရေးချထားလို့ပါ။ ဒါကို အိပ်ရာမဝင်မီ အပြီးလုပ်ထားလို့ပါ။ အိပ်ရမယ့်အချိန်ကျမှ ဒီအကြောင်းတွေကို တွေးပြီး မျက်စိကြောင်နေစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။

လုပ်စရာရှိတာတွေကို အမှတ်စဉ်တပ်ပြီး စာရင်းလုပ်ထားလို့တဲ့အတွက် အရေအတွက်ကို အကြမ်းဖျင်း သိသွားပါတယ်။ မိမိမှာ မရေမတွက်နိုင်အောင်များတဲ့ လုပ်စရာတွေနဲ့ ပိနေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးမရှိတော့ပါဘူး။ လုပ်စရာတွေကို အရေးကြီးမှု အစီအစဉ်အလို စာရင်းလုပ်ထားလို့ခြင်းအားဖြင့် အရေးကြီးတာကို အရင်လုပ်ဖို့ အလွယ်တကူ ရွေးထုတ်နိုင်ပါတယ်။ စနစ်တကျ စီထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် မေ့သွားတာ၊ သတ်မှတ်ချိန်လွန်သွားတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ လုပ်ရမယ့် အလုပ်စာရင်းကို လုပ်ငန်းခွင်မှာသာမက နေအိမ်မှာလည်း ထားသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုထားခြင်းအားဖြင့် တကယ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့အပြင်

၃၀ ဒေါက်တာလှကြည်

စိတ်ဖိစီးမှုလည်း လျော့သွားပါတယ်။ အိပ်ရာထဲရောက်မှ စိတ်ကူးနဲ့ စာရင်းလုပ်နေရလို့ မျက်စိကြောင်နေတာမျိုး မဖြစ်တော့ပါဘူး။

တစ်ခုတော့ သတိပေးချင်ပါတယ်။ စာရင်းပြုစုထားတဲ့အလုပ်တွေ အားလုံးပြီးမှ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့သွားမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ အားလုံးပြီးသွားတယ်ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ အလုပ်ဆိုတာ တစ်ခုပြီးသွားရင် နောက်တစ်ခုပေါ်လာဦးမှာပဲ။ ဘဝမှာ လုပ်စရာရှိတာအားလုံး ပြီးအောင်လုပ်သွားဖို့ထက် လုပ်စရာတစ်ခုချင်းကို ကျေကျေနပ်နပ် လုပ်သွားဖို့ကကို အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိသေဆုံးသွားချိန်မှာ မိမိရဲ့ ဝင်စာခွက် (ဝါ) ဝင်စာ ခြင်းတောင်း (in Tray or in Basket) မှာ ဘာအလုပ်မှ အကြွေး မကျန်ခဲ့အောင်လုပ်လို့ မရဘူးဆိုတာ သတိပြုစေလိုပါတယ်။

၆။ လူအများနှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ

လူအများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်သူတွေဟာ တစ်ယောက်တည်းနေတတ်သူတွေထက် စိတ်ကျန်းမာရေးပိုပြီး ကောင်းတယ်ဆိုတာ သုတေသနတွေအရ သိရှိထားပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကိုယ့်မှာ ယုံယုံကြည်ကြည် ဖွင့်ဟတိုင်ပင် နိုင်တဲ့သူတွေရှိလို့ ပြဿနာတစ်ခုအတွက် ကိုယ် မစဉ်းစားမိတဲ့ အမြင်တွေ၊ ကိုယ်မသိတဲ့ အဖြေတွေကို သူတို့ဆီက ရနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုခံနေရတဲ့ အချိန်မှာ ရရှိတဲ့

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၃၁

လူမှုရေးပုံပိုးမှုတွေဟာ သွေးထဲက Stress ဟော်မုန်းလို့ခေါ်တဲ့ Cortisol ပမာဏကို လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း သုတေသနတွေ ရှိချက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစုနဲ့ မကြာခဏ တွေ့ပါ။ ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း တွေနဲ့လည်း အခါအခွင့်သင့်တိုင်း တွေ့ပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေး အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျယ်သထက်ကျယ်လာအောင် ချဲ့ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဝါသနာတူသူချင်း စုစည်းထားတဲ့ အစုအဖွဲ့အသင်း တစ်ခုခုမှာ ဝင်ရောက်လှုပ်ရှားသင့်ပါတယ်။

ရယ်စမ်းပါ

လူတစ်ယောက်ဟာ ရယ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို တင်းထားဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ရယ်မောတာဟာ သွေးထဲက Cortisol နဲ့ အခြား Stress ဟော်မုန်းတွေရဲ့ ပမာဏကို လျော့ ကျစေနိုင်ပါတယ်။ အူလှိုက်သဲလှိုက် ရယ်မောခြင်း အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ ရယ်စရာ မောစရာ ပြောတတ်သူတွေနဲ့ နေပါ။ ဟာသစာအုပ်တွေ ဖတ် ပါ။ ဟာသရုပ်သံအစီအစဉ်တွေ ကြည့်ပါ။

ခဏနားပါ

နေ့စဉ်အချိန်ဇယားမှာ “ခဏနားချိန်” မပါ ပါအောင် ထည့်ထားပါ။ တစ်နေ့တာ အလုပ်ချိန်အတွင်း ကိုယ်လုပ်ချင် တာ လုပ်ဖို့ တစ်ကြိမ်ကို ၁၅မိနစ်စာ၊ နားချိန် နှစ်ချိန်လောက်

၃၂ ဒေါက်တာလှကြည်

ပါရင်ပဲ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အတော်အတန်လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီနားချိန်အတွင်းမှာ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်လောက် သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားစမြည်ပြော တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သတင်းစာဖတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ် လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေကနေ စိတ်ကိုခဏ လွတ်ထားနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ သဘာဝတရားတွေနဲ့ နီးရာကိုပြန်သွားပါ

ရေ၊ မြေ၊ တော၊ တောင်၊ သစ်ပင်တွေဟာ သဘာဝတရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေနဲ့ မနီးစပ်ကြတဲ့ မြို့နေလူတွေအနေနဲ့ ကျေးလက်ဒေသတွေကို အလည်အပတ်သွားတာ၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေကို သွားပြီး အပန်းဖြေတာတွေ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် တင်းကြပ်နေတဲ့စိတ်ကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေပါတယ်။ အဲဒီလို မသွားနိုင်ရင်တောင် မြို့ပေါ်မှာပဲ အနီးအနားက ပန်းခြံကိုသွားပြီး သစ်ပင်ပန်းပင်တွေကြားမှာ လမ်းလျှောက်တာဟာလည်း သဘာဝတရားနဲ့ နီးစပ်စေတဲ့ နည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ပန်းခြံတောင် မသွားနိုင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ခြံဝင်းထဲမှာ သစ်ပင်ကလေးစိုက်၊ ပန်းပင်ရေလောင်း စသဖြင့် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အိပ်ပျော်စေတဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ အလိုအရ စမ်းချောင်းထဲက စီးဆင်းနေတဲ့ရေ၊ သစ်ပင်၊ တော၊ တောင်တွေရှိတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ Negative Ion တွေ

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၃၃

ပိုပြီး များများရှိနေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုပတ်ဝန်းကျင်မှာပိုပြီး အိပ်ပျော်တာဟာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် အဲဒီ Ion တွေ ကြောင့်လို့ သိရပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံနဲ့ နယ်သာလန်နိုင်ငံတွေ မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနတွေအရ သစ်ပင်တောတောင်တွေ၊ စိမ်းလန်းနေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်သူတွေဟာ သစ်ပင် ရှားပါးတဲ့ မြို့ပြမှာ နေထိုင်သူတွေထက်ပိုပြီး အသက် ရှည် တယ်ကိုပြီးကျန်းမာတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

က။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို စိတ်ပါလက်ပါ ပြုလုပ်ပါ
ပြဿနာနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ရင်ဆိုင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရှောင်ပြေးဖို့ (Fight or Flight လုပ်ဖို့) ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထွက် ပေါ်လာတဲ့ Stress ဟော်မုန်းတွေကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာက လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဦးနှောက်ကနေ Endorphin လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို လည်း ထွက်ပေါ်စေပါတယ်။ Endorphin တွေက နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကိုခံစားရဖို့ အားကစား ရုံကို တကူးတက သွားရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ လမ်းလျှောက် တာ၊ သစ်ပင်စိုက်တာ၊ မြေတူးမြေဆွတာ၊ သစ်ပင်ရေလောင်း တာတွေဟာလည်း အကျိုးပြုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး အိမ်မှုကိစ္စတွေလုပ်ကိုင်နေတာဟာလည်း ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားထဲမှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

၃၄ ဒေါက်တာလှကြည်

မွန်းလွဲပိုင်း နည်းနည်းနောက်ကျမှ ဒါမှမဟုတ် ညနေပိုင်း ခပ်စောစောလေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝလုပ်ငန်းတွေ အရှိန်မြင့်လာတာကြောင့် ကိုယ်အပူချိန်လည်း နည်းနည်းတက်လာပါတယ်။ နောက်ငါးနာရီလောက်အတွင်းမှာ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားပြီး လူဟာ အိပ်ချင်လာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အိပ်လို့ရင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ သုတေသနတွေအရ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်မှာ လေးရက်လောက်၊ တစ်ရက်မှာ အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သူ တွေဟာ မလုပ်သူတွေထက် တစ်ရက်မှာ မိနစ် ၄၀ လောက်ပိုပြီး အိပ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို မထိတထိ မစို့မပို့ လုပ်တာကတော့ စိတ်ကို မတည်မငြိမ် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်စေတဲ့အတွက် အိပ်မပျော်တဲ့ ပြဿနာတောင် ဝင်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာက သွေးထဲမှာရှိတဲ့ Stress ဟော်မုန်းတွေကို သုံးစွဲပစ်စေတဲ့ အတွက် စိတ်ဟာကိုမိုပေါ့ပါးလာပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ စိတ်ကိုလျှော့ပြီး အကြောဖြေပါ

စိတ်ကိုလျှော့ပြီး အကြောဖြေတာဟာ စိတ်ဖိစီးမှု အတွက် တကယ့်ဖြေဆေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူနှေးသွား

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၃၅

စေပါတယ်။ နှလုံးခုန် နှေးသွားစေပါတယ်။ စိတ်ကို ငြိမ်သက် သွားစေပါတယ်။ အိပ်ပျော်ဖို့ လွယ်သွားစေပါတယ်။

မအိပ်မီ တစ်နေ့တာ အလုပ်ကို လက်စသတ်လို့ပါ မိမိအတွက် အိပ်တာထက်ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လူ အချို့ဟာ အိပ်ရမယ့်အချိန်မှာ မအိပ်ဘဲနေလေ့ရှိကြပါတယ်။ အောင်မြင်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ လူအများအပြားဟာလည်း အိပ်ရာဝင်ရမယ့်အချိန်မှာ အလုပ်တွေ၊ အတွေးတွေကို လက် စသတ်ပြီး အိပ်ရမယ့်အစား ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ထိ အလုပ် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ကူးတွေ၊ အတွေးတွေ၊ အကြံအစည် တွေကို ရပ်လို့မရအောင် သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေဟာ နိုးကြား လွန်းတာကြောင့် အိပ်ရာထဲရောက်သွားပေမယ့် အိပ်မပျေ နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ ဒါကို ဦးနှောက် နိုးကြားလွန်းတဲ့အခြေ အနေ (Hyper-arousal) လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုလူ တွေအနေနဲ့ 'အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်တာဟာ ကျန်းမာရေး အတွက် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်' ဆိုတဲ့အချက်ကို သဘော ပေါက်နားလည် လို့ရင် အဆင်ပြေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သော့ချက်ပါပဲ။ ဒီလိုသဘောပေါက်ပြီဆိုရင် ညနေပိုင်းမှာ အချိန်နည်းနည်းယူပြီး တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းတွေကို ပြန်လည် စုစည်းပြီး သုံးသပ်ပါ။ ပြီးရင် လက်စသတ်လို့ပါ။ ည နာရီကျော်ပြီဆိုရင် အလုပ် မလုပ်ပါနဲ့တော့။ အီးမေး (E-mail)

၃၆ ဒေါက်တာလှကြည်

ရိုရင်တောင် မဖွင့်ပါနဲ့တော့။

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူများ (Celebrities)

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူတစ်ယောက်ဟာ အိပ်ရာဝင် မယ့်အချိန်ထိ အလုပ်ကို လက်စမသတ်နိုင်လို့ အိပ်မပျော်ပါဘူး လို့ ပြောတတ်တာဟာ ဘာမှမဆန်းပါဘူး။

တစ်ယောက်က ဒီလိုပြောပါတယ်။ သူဟာ အိပ် မပျော်တဲ့ ဝေဒနာခံစားနေရတာ ကြာပါပြီတဲ့။ သက်သောင့် သက်သာ အိပ်လို့ရအောင် အိပ်ရာကိုလည်း ကျကျနန သန့်သန့်ပြန်ပြန်၊ နူးနူးညံ့ညံ့ ပြင်ထားပါတယ်တဲ့။ မီးမှိန်မှိန် ကလေးလည်း ထွန်းထားပါသေးတယ်တဲ့။ အိပ်ရာဝင် တေး ဂီတကလေးတောင် ဖွင့်ထားပါသေးတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ အိပ် လို့ကတော့ မပျော်ပါဘူးတဲ့။ ခေါင်းထဲက အတွေးတွေကို ထုတ်ပစ်လို့မရပါဘူးတဲ့။ အိပ်တော့ မယ်ဆိုရင် အတွေးတစ်ခုခု က ဝင်လာတော့တာပါပဲတဲ့။ ကြောက်စိတ်ကလေးတောင် ပါလာတတ်ပါသေးတယ်တဲ့။

ပေါ့(ပ်)အဆိုတော် မက်ဒေါနားကတော့ အိပ်တဲ့အခါ ခေါင်းအုံးအောက်မှာ မှတ်စုစာအုပ်ကလေးထားပြီး အိပ်လေ့ ရှိပါသတဲ့။ တစ်ခုခု တွေးမိရင်၊ တစ်ခုခုကို သတိရလို့ရင် အလွယ် ထုတ်ယူပြီး မှတ်ဖို့ဖြစ်ပါသတဲ့။ ဒါဟာ တစ်ညမှာ လေးနာရီထက်ပိုပြီးမအိပ်ရပါဘူးဆိုတဲ့ သူမရဲ့ ညည်းတွားမှု အတွက် အဖြေဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်ဘူးလား ၃၇

ဘီဘီစီက အစီအစဉ်တင်ဆက်သူ Jeremy Paxman ကလည်း နှစ်အစိတ်ကျော်ကျော် နာတာရှည် အိပ်မပျော်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားခဲ့ရပုံကို ဒီလိုဖွင့်ဟခဲ့ပါတယ်။ “အိပ်လို့ရင်တော့ ပျော်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ညဉ့်လယ်ခေါင်မှာ နိုးလာပြီး ဟိုလိုမ့် ဒီလိုမ့်နဲ့ ပြန်အိပ်လို့မရတော့ပါဘူး”တဲ့။ ဒါဟာ သူ့အလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်နေနိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ Newslight အစီအစဉ်မှာ အပြန်အလှန် ငြင်းခုံပြောဆိုခဲ့တဲ့အချိန်က အိပ်ရာထဲရောက် တဲ့ထိ အတွေးထဲမှာ ရှိနေသေးတာကြောင့် အတွေးနယ်ချဲ့ပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်နိုင်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

တေးဂီတသံစဉ် နားဆင်ပြီး အိပ်ပါ

အိပ်ရာဝင်ခါနီး စိတ်ကိုလျော့ချင်ရင် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုက မိမိနှစ်သက်တဲ့ တေးဂီတသံ သီချင်းသံကို နားထောင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အချိန်ပေးပြီး နားထောင် တာက ပူပင်သောကုကို လျော့နည်းစေတယ်၊ သွေးဖိအားကို ကျစေတယ်၊ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ထွက်လာတဲ့ Endorphin တွေကြောင့် နာတဲ့ကျင်တဲ့ ဝေဒနာရှိရင်တောင် သက်သာ သွားနိုင်ပါသတဲ့။ ရေဒီယို၊ ဒါမှမဟုတ် iPod ကို အိပ်ပျော်မယ့် အချိန်လောက် မှန်းပြီး Sleep Timer နဲ့ အချိန်သတ်မှတ်ပြီး ဖွင့်ထားပါ။ တေးဂီတသံ တိုးတိုးကို နားထောင်ရင်း အိပ် တာဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အိပ်စက်နည်းဖြစ်ပါတယ်။