

नीज न ये तर..

शांति-चंदनाचा लेप श्रांत डोळ्यांना लावून,
गाढ नेणिवेच्या आड दुःखे, चिंता दडवून,
नेई दिवसाचा शीण आणि थकवा हरून;
ठेवी साखरझोपेची गोडी मनात भरून.
-येई निद्रे!

‘आताशा माझी झोप पुरीच होत नाही,’ निद्रेला आळवणाऱ्या जोशीकाकांची कायम तक्रार असे.
सेवानिवृत्ती म्हणजे लांबलचक अनिर्बंध सुट्टी अशी जोशीकाकांची समजूत होती. त्यांनी निवृत्तीनंतर स्वतःच्याच जगण्यात मनमानी सुरू केली. केव्हाही टीव्ही बघावा, चहा-काँफी घ्यावी, काहीही खावं, कधीही झोपावं, कधीही उठावं, काही वेळापत्रकच उरलं नाही. ‘वय वाढलं’ म्हणून त्यांनी बाजारहाट, बागकाम वगैरे अंगमेहनतीची कामंही बंद केली. सारा दिवस टीव्हीसमोर बसल्यावर रात्रीची झोप लागेना; दिवसाच्या डुलक्या वाढल्या. दुष्टचक्रच चालू झालं. त्याच सुमाराला झोपणं आणि जागं रहाणं यांचं चक्रही दिवस-रात्रीच्या रहाटगाडग्याशी वयापरत्वे जुळेनासं झालं. त्यामुळे काका सात-आठ वाजताच झोपून जात आणि पहाटे तीन-साडेतीनलाच उठून टीव्हीसमोर बसत. ‘या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति ‘पेन्शनी’।’ अशी अवस्था झाली.

‘झोप ही आळसाची वेळ; तिला त्याहून अधिक महत्त्व नाही,’ अशी समजूत शतकानुशतकं चालत आली आहे. झोपेत स्नायू शिथिल होतात आणि त्यांना विसावा मिळतो. पण मेंदू याही वेळी आळस-बिळस करत नसतो. अनेक रासायनिक नोकराचारांच्या मदतीने आठवणींची कपाटं उपसून ती नीट लावणं, शिक्षणाने लाभलेली नवी आयुधं त्यांच्या वापराच्या नेमक्या जागी बुध्दीला हवी तेव्हा सहज मिळतीलशी ठेवणं वगैरे डीफ्रॅगमेंटेशन या झोपेच्या काळात चालतं. जर झोप अर्धवट झाली तर ही कामं खोळंबतात आणि मेंदूचा गोंधळ उडतो. म्हणून निद्रास्वास्थ्य जपायलाच हवं. निवृत्तीनंतर आपलं निद्रास्वास्थ्य टिकवण्यासाठी काही सोपे उपाय आहेत.

शिस्त :

आपल्या शरीराला ठराविक वेळी झोपण्याची आणि ठरलेल्याच वेळी उठण्याची शिस्त लावावी लागते. सकाळी उठल्याबरोबर अर्धा-पाऊण तास प्रखर प्रकाशात राहिलं की काही दिवसांत आपल्या अंतरीच्या घड्याळातली वेळ नव्याने लावली जाते. मग आपोआपच वेळेवर जाग येते. दुपारी जेवल्यावर जी सुस्ती येते तेव्हा छोटेशी डुलकी काढणं आरोग्याला पोषक असतं. पण ती वामकुक्षी अर्ध्या तासाहून अधिक झाली तर ती रात्रीच्या झोपेला मारक ठरते. त्यावेळीही प्रकाशाकडे बघण्याने जागं व्हायला आणि रहायला मदत होते. संध्याकाळी पाच-साडेपाचच्या सुमाराला अर्धा-पाऊण तास शक्य तितक्या वेगाने चालून आलं किंवा घरच्या घरीच माफक व्यायाम नियमितपणे केला तर रात्री गाढ झोप लागायला मदत होते. झोपण्यापूर्वीच्या दोन तासांत ‘बजरंग बलीकी जय’ म्हणत जोरदार व्यायाम केला तर मात्र झोप द्रोणागिरीच्या शोधात उडून जाते. तंबाखू आणि चहा-काँफी घेतल्यावर येणारी तरतरी पुढचे पाच-सहा तास चालते. रात्रीच्या जेवणासोबत घेतलेलं मद्य पेंग आणतं. पण चार-पाच तासांत त्याचा अंमल ओसरतो आणि मेंदू खडबडून जागा होतो. शिवाय उशिरा केलेल्या कुठल्याही पेयपानाने रात्री लघवीसाठी उठण्याची निकड निर्माण होते; झोप मोडते. म्हणून झोपण्यापूर्वीचा एकच प्याला, मग तो मद्याचा असो की चहा-काँफीचा की पाण्याचा, आवर्जून टाळणं बरं. अन्ननलिका आणि जठर यांच्यामधलं दार चाळिशीनंतर नीट बंद होऊ शकत नाही; ती एक सलग बाटली किंवा पिशवी होते. आडवं झोपलं की ही बाटली लवंडते आणि आतले द्रवपदार्थ तिच्या गळ्याशी येतात. रात्री बटर

चिकन, पुऱ्या आणि शाही टुकडा असा तळणीचा पुख्खा झोडला की त्यानंतर अडीच-तीन तासांनी जाठररसाला उत येतो. जठराच्या लवंडलेल्या बाटलीतून तो आंबट रस थेट घशाशी येतो; जळजळ होते; जाग येते. रात्री हलकं जेवण घेतलं आणि त्यानंतर तीन तासांनी आडवं झालं तर हा त्रास टळतो.

निद्रामंदीर :

झोपण्याच्या खोलीत गारठा किंवा उकाडा असला तर झोप लागत नाही. हवा खेळती असावी पण पंख्याच्या झोताचा अंगावर मारा होऊ नये. गोंगाट आणि उजेड हे निद्रेचे शत्रू. म्हणून झोपताना गरजेनुसार विमानातल्यासारखे कानात बोळे घालावे आणि डोळ्यांवर झापडं लावावी.

विणलेल्या खाटेच्या दोऱ्या सैल होतात. स्प्रिंगचे पलंगही वजनाखाली हळूहळू दबतात. मग त्यांच्यावरच्या बिछान्याची झोळी होते; त्यावर निजणाऱ्याच्या स्नायूंना आराम मिळत नाही; रात्र तळमळण्यात वाया जाते. झोपण्याच्या पलंगावर एकसंध लाकडी फळी घातली, तिच्यावर एक काथ्याची गादी आणि त्यावर एक जाडसर रजई अंथरली तर ही तळमळ टळते.

‘कामासक्त’ बेडेकरकाकांनी बिछान्यावरही कचेरीतले कागद पसरले. काका कचेरीत कधीही झोपा काढत नाहीत. बिछान्याची कचेरी झाल्यावर तिथेही झोप लागणं दुरापास्त झालं. म्हणून कामाचा, लेखनाचा पसारा कधी बिछान्यावर मांडू नये.

झोपेच्या खोलीत टीव्ही नसावा. ती सतत उत्कंठा जागी ठेवणारी निष्क्रिय करमणूक आहे. तिच्यावर आपला कसलाही ताबा नसतो. अगदी डोळा लागायला आणि मालिकेतल्या सुनेने सासूच्या श्रीमुखात तीनतीनदा भडकावायला एकच गाठ पडू शकते. झोप दचकून पळून जाते. याउलट रेडियोच्या काही वाहिन्यांवर संतत संथ संगीत चाललेलं असतं. अशी वाहिनी नीज येईतो चालू ठेवायला काहीच हरकत नाही.

षोडशोपचार :

आपल्या जेवणातल्या एका विशिष्ट नत्राम्लापासून शरीरात नैसर्गिक झोप आणणारे पदार्थ बनतात. त्यांचं शरीरातलं प्रमाण साठीनंतर कमी झालेलं असतं. पालक, सरसोंची भाजी, चणे, शेंगदाणे, पनीर, दही, अंडी, मांस, मासे, सोया, आंबा, केळं यांच्यातून ते नत्राम्ल भरपूर मिळतं. झोपण्यापूर्वी यातल्या कुठल्याही पदार्थाचे बनलेले दोन-चारच घास खाल्ले तर झोप लागायला मदत होते. या घासांसोबत एखादाच पोळीचा चतकोर किंवा घासभरच भात खाल्ला तर स्वप्नांच्या दुनियेचा दरवाजा अधिकच लवकर उघडतो.

चॉकोलेटमध्ये कॅफीन असतं. ते रात्री खाऊ नये.

दिवसभरातले ताणतणाव उराशी जपून बिछान्यात शिरलं तर निद्रादेवी रुसून जाते. रात्री निद्राराधन सुरू करण्यापूर्वी प्राणायाम करून मग श्वासन साधलं तर डोक्यातले काळजीचे भुंगे कमी होतात आणि स्नायूही सैलावतात. असं ‘चित्तपावन’ झाल्यावर उशी-पांघरूण हवं तसं घेऊन, आवडेल त्या कुशीवर निजून एखादं जिव्हाळ्याचं गाणं किंवा स्तोत्र मनात म्हटलं तर त्या आपणच गायलेल्या अंगाईनेही निद्रादेवी लवकर प्रसन्न होते.

तारुण्यातली झोप गाढ असते. वयापरतवे ती हलकी, सजग होत जाते. रात्री किंवा दिवसाही झोप पटकन लागते पण झोपमोडही सहज होते. त्यातून बऱ्याच लोकांना रात्रभरात दोन-तीनदा तरी लघवीला उठायची सवय असते. त्यावेळी मन ‘निर्विचार’ ठेवलं तर झोप उडत नाही. कधी कधी असं रात्री उठल्यावर जुन्या आठवणी येतात आणि झोपेची लय तोडतात. आडवं झालं की नाठाळ बुध्दी सगळे लगाम तोडून स्वैर उधळते. भलत्या काळज्या जाग्या होतात आणि जागं ठेवतात. अशा वेळी मनात स्तोत्राचा किंवा साध्या बडबडगीताचा जप केला किंवा मनातच मणी ओवले तर लय पुन्हा साधते आणि झोप लागते. आमची म्हातारी कोंडाबाई तर मनात तांदूळ निवडते नाहीतर रुचीपालट म्हणून गवारीच्या शेंगा मोडते आणि पाच मिनिटांत घोरायला लागते! प्रत्येकाचे असे उपाय वेगवेगळे असतात. त्यांची नोंद करून ठेवली तर ते फायद्याचं ठरतं.

हेच उपाय योजण्यापूर्वी आणि योजल्यानंतर काढलेल्या निद्रालेखांचा अभ्यास करून आता एक नवंच शास्त्र जन्माला येतं आहे!

निद्रानाशाची इतर कारणं :

सांधेदुखी, दमा, हृदयविकार, गळ्याशी जळजळ, डोकेदुखी अशा शारीरिक व्यथांमुळे झोपेत व्यत्यय येतो. सेवानिवृत्ती, जिवलगंचा विरह, नवी जागा, काळजी, नैराश्य यांनी मन सैरभैर झालं की नीज येत नाही. वेगवेगळ्या औषधांचे परिणाम किंवा त्यांची आपसातली लढाई, तंबाखू, मद्य, चहा-कॉफी यांनीही झोपमोड होत रहाते. तारुण्यात स्वप्न पडतात तेव्हा स्नायू पूर्ण शिथिल झालेले असतात. साठीनंतर ते शैथिल्य येत नाही. त्यामुळे झोपेत बोलणं-चालणंही होऊ शकतं. कित्येकदा निद्रानाश हे नैराश्याचं एकमेव लक्षण असू शकतं. काही आजारांत मेंदूतल्या झोपेच्या केंद्राचं कामच कमी होतं.

कोलेस्टेरॉलवरची स्टॅटिन गटातली औषधं घेतली की कादंबरीसारखी लंबीचौडी स्वप्न झोप चाळवत रहातात. डोकेदुखीच्या गोळीतून कधीकधी कॅफीनही चोरपावलांनी येतं आणि झोप उडवतं. बंद नाक उघडणारे थेंब डोळाही मिट्टू देत नाहीत. अॅलर्जीची किंवा झोपेची काही औषधं सत्तरीनंतर मेंदूला काही काळ उत्तेजितच करतात; रात्री जागं ठेवतात आणि मग दिवसभर डोळ्यांवर झापड आणतात. 'टॉनिक' म्हणून घेतलं जाणारं जिन्सेंगही झोपेचा शक्तिमान शत्रू आहे.

अशा कुठल्या ना कुठल्या कारणाने पासष्टीनंतरच्या सुमारे सत्तर टक्के माणसांची झोप खरोखरच पुरी होत नाही. कित्येकदा कारण क्षुल्लक असतं. तरी झोप न लागण्याला आजार न मानल्यामुळे त्याबद्दल सहजासहजी तक्रार केली जात नाही आणि इलाजही होत नाही. रात्रीची झोप अपुरी झाली की स्वच्छ जाग येत नाही. दिवसा डुलक्या येत रहातात. हळूहळू गाढ झोपेचं आणि खऱ्या जागेपणाचंही सुख ही माणसं विसरून जातात.

पण अशा सततच्या निद्रानाशामुळे तोल जाण्याची शक्यता वाढते; अंग आंबून दुखतं; सतत थकवा वाटतो; अंतःस्रावांचं वेळापत्रक बदलतं; प्रकृती बिघडते. म्हणून वेळच्या वेळी साधे इलाज करून बघणं आणि तरीही टिकून रहाणाऱ्या चिवट निद्रानाशासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणं श्रेयस्कर असतं. त्यामुळे नैराश्य, अती चिंता आणि इतर छुपे आजार यांचंही वैद्यकीय निदान लवकर होऊन वेळीच इलाज होतात. झोप उडवणाऱ्या औषधांच्या दुष्परिणामांवरही डॉक्टर तोडगा काढतात. झोप यावी म्हणून देण्याची शेकडो तऱ्हांची औषधं सध्या उपलब्ध आहेत. डॉक्टर त्यांच्यातून ज्या त्या माणसाच्या गरजेनुसार योग्य तेच औषध निवडतात. नशिबाने असे योजक डॉक्टर दुर्लभ नाहीत.

आपण मनावर घेतलं तर ती सुखकर्ती-दुःखहर्ती निद्रादेवी आपल्यातल्या प्रत्येकाला प्रसन्न होऊ शकते....

सांज जीवनाची झाली; गात्रे शिणली श्रमून;
देई साथ निद्रादेवी, पापण्यांत विसावून;
रोज रात्री रिझवून, नवी स्वप्ने दाखवून,
मला जागवी पहाटे ताजेतवाने करून.
- येई निद्रे!

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

('लोकसत्ता'च्या सौजन्याने)