

ઊંઘ સાથે સંકળાયેલી તકલીફો

એવું કોઈ બાળક નહીં હોય જેણે ક્યારેય પણ વાલીઓને ઊંઘ બાબતે કંઈક પળો જણ કરી નહીં હોય. મોટાભાગની ઊંઘ સાથે સંકળાયેલી તકલીફો જન્મથી લઈને પાંચ સાત વર્ષની ઊંમર સુધીમાં ક્યારેય પણ થાય છે. આ તકલીફો ઘણી પ્રકારે થઈ શકે જેમ કે ઊંઘતી વખતે રડવું આવે અને કજીયા કરે; ઊંઘતી વખતે મોંમાં અંગૂઠો કે કપડું ચૂસવા જોઈએ, ઊંઘતી વખતે ખાસ રમકડું, મમ્મી, પપ્પા કે ખાસ વ્યક્તિ જોઈએ જ, ઊંઘતી વખતે ખાસ રૂમ, ચાદર, લાઈટ, પંખો કે એસી જોઈએ જ. ઘરના બધા ઊંઘી જાય તેવા સમયે પણ બાળક ઊંઘે જ નહીં. ઊંઘતી વખતે વાર્તા સાંભળવા જોઈએ, પરાણે ઊંઘાડવા જાવ તો પાણી પીવાના, પેશાબ જવાના, ખંજવાળા આવવાના વગેરે બહાના કરે, અમુક ખાસ પ્રકારે જ ઊંઘવા જોઈએ જેમકે ઘોડિયામાં જ, કોઈ પીઠ થાબડતું જાય, હાલરડાં ગાય તો જ ઊંઘ આવે, વગેરે વગેરે જેવી અનેક તકલીફો ઊંઘ લાવતી વખતે થાય તેવું જોવા મળે છે.



પછી ઊંઘ આવી ગયા બાદ પણ ઘણી તકલીફો થઈ શકે છે. જેમકે બાળકની ઊંઘ ખૂબ કાચી હોય અને વારંવાર જાગી જાય, જાગીને રડે, અડધી રાત્રે ઉઠીને રમવા

જોઈએ, ત્યારે બાળક એકદમ દ્રેશ હોય અને ઘરનાઓ ઉજાગરા કરાવે, સવારે સહુ ઉઠે તે પહેલા વહેલા ઉઠી જાય, તેથી ઉંઘું સવારે બહું મોડા ઉઠે, સવારે ઉઠાડો તો ભેંકડો તાણે, ઊંઘમાં ભયાનક સ્વપ્ના આવે અને રડવું આવે, ઊંઘમાં બબડે, ઊંઘમાં ચાલે- વગેરે વગેરે જેની અનેક તકલીફો ઊંઘ આવ્યા બાદ પણ થાય તેવું વિગતવાર જુદા જુદા બાળકોમાં જોવા ગમે છે.

આટલી બધી ઊંઘ બાબતે ફરિયાદો જોયા બાદ અચૂક દરેક વાલી કહેશે જ કે ક્યારેક તો આવી કંઈક ફરિયાદ અમારા બાળક બાબતે અમને થઈ જ છે. તો ચાલો આપણે બાળકની ઊંઘ બાબતે છણાવટ કરીએ.

તાજા જન્મેલા બાળકો પહેલા એક-બે મહિના સુધી લગભગ રોજના ૧૪ થી ૧૮ કલાક ઊંઘે. પછીથી ધીરે ધીરે ઊંઘ ઓછી થતી જાય. બેથી છ મહિનાનું બાળક દિવસમાં ચાર પાંચ વાર ઊંઘ કાઢી લે અને પછી મોટું થતાં રાત્રી સિવાય બપોરે ઊંઘે. છેવટે ચાર પાંચ વર્ષની ઉંમરે બપોરની ઊંઘ પણ છોડી દે તેવું બની શકે છે. કોણ કેટલું ઊંઘે, કેવું ઊંઘે તેમાં ઘણા વ્યક્તિગત ફેરફાર હોય છે જે નોર્મલ ગણી શકાય. ઉપરાંત બાળકો વધુ ઊંઘતા જણાય. ઈન્ટેલીજન્ટ બાળકો પ્રમાણમાં ઓછું ઊંઘે છે. બાળકોમાં મોટાંઓની જેમ અનિદ્રાની તકલીફ નથી હોતી પણ પૂરતી ઊંઘ મળી રહે છે કે નહીં તેની દિવસભરની સ્ફૂર્તિમાં જણાય આવે છે.

મોટાભાગની ઊંઘની તકલીફો પાછળ શું કારણો હોય છે? શારિરીક બીમારીઓ વખતે બગડતી ઊંઘ સિવાય મોટાભાગની તકલીફોમાં બાળક અને વાલીઓની વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિનો મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રઢ હોય છે. બાળક પોતાની આગવી રીતે ઉંમર પ્રમાણે ઊંઘનું પ્રમાણ અને પ્રકાર બંને બદલે છે. એટલે તેને દરેક વાલીએ પોતાના બાળકના પ્રમાણમાં સમજીને વર્તવું જોઈએ. આમાં સૌથી મોટું પરિબળ છે તે દિવસભર વાલી બાળકને કેટલો સમય સારી રીતે આપી શકે છે તે છે. દોઢથી ત્રણ વર્ષના સમયે ઉંમરે એવી હોય છે જ્યારે બાળકને ‘સેપરેશન એન્જાયટી’ થાય એટલે કે વાલીથી દૂર થતાં મનમાં ઉચાટ અનુભવાય. એવા સમયે જો કોઈ કારણોસર બાળકને દિવસભર મનગમતા વાલીનો સાથ ના મળે ત્યારે રાત્રે સૂતી વખતે તેને જ્યારે તે વાલી મળે ત્યારે તેનો સાથ છોડવા જરા પણ રાજી ના હોય. એવા બાળકને ઊંઘ આવતા અને ઊંઘમાંથી ઉઠવાની તકલીફો થાય. તેવી જ રીતે જે બાળકને કોઈ પણ કારણોસર દિવસમાં અસલામતીની ભાવના થાય, તેને વારંવાર ખીજવામાં આવતું હોય તેને ઊંઘની તકલીફો વધુ થાય. અંધારાની બીક ભૂતપ્રેતની અવાસ્તવિક બીક વગેરે બેથી ચાર વર્ષના બાળકની ઊંઘમાં ખલેલ પાડી શકે છે.

જ્યારે પણ કોઈ વાલી બાળકની ઊંઘ બાબતે ફરિયાદ કરે ત્યારે મોટાભાગે એવું જ તારણ નીકળે છે કે મૂળ કારણ તો છેવટે વાલીના વર્તનમાં પણ હોય છે, અથવા બાળકનો વાંક નથી હોતો. તે કેવી રીતે? વાલીઓમાં વધુ પડતી ઈતેજારી અને ચિંતા હોય ત્યારે ઊંઘતા બાળકને જરા પણ ખલેલ ના પહોંચે તે માટે એકદમ શાંત વાતાવરણ ઉભું કરવા ઘરકામ વખતે જરા પણ અવાજ ના થાય, અરે! ચાલતા કે દરવાજો ખોલવામાં પણ ખૂબ કાળજી રાખે તેવું ધ્યાન રાખતા હોય છે. બાળક ઊંઘી જાય ત્યારે વારંવાર જઈને જોઈ આવે કે તેને કોઈ તકલીફ નથીને? બાળક જરા પણ સવળે કે અવાજ કરે કે તરત જ તેને શાંત કરવા દોડી જાય અને તેડી પણ લ્યે. પછી તો બાળક પણ એવી ઈતેજારીને ઓળખી જાગતું રહે છે!!

આનાથી ઊલટું પણ બને કે વાલીઓ ઊંઘના સમય બાબતે શિસ્તનો આગ્રહ સેવે પણ ખરેખર તો થાક વગર બાળક ઊંઘે નહીં. તેવી રીતે અમુક વાલીઓને બહાર જવું હોય કે ગપ્પા મારતી વખતે શાંતિ જોઈતી હોય ત્યારે બાળકને વહેલું સુવડાવી દેવાની તજવીજ કરે છે. કોઈક વળી સજા તરીકે બાળકને પરાણે ઊંઘાડી દેવાની કોશિશ પણ કરે!! આમ બાળક ક્યારેક ઊંઘને વશ ના થાય અને પછી ઊંઘ સાથે સંકળાયેલી તકલીફો શરૂ થાય.

બાળપણમાં વાલીઓને સૌથી વધુ વાત કરતી ફરિયાદ એવી હોય કે ઊંઘતી વખતે બહુ પરેશાની થાય છે. ‘એક તો માંડ માંડ ઊંઘ ચડે ને જેવું બાળકને પથારીમાં મૂકી દૂર જઈને ને એ જાગીને રડવા માંડે. આવું કાયમનું થઈ જવાથી અમારી પણ ઊંઘ

હરામ થઈ જાય છે. આવી ઊંઘવાની તકલીફ ધીરે ધીરે શરૂ થતી હોય છે. ખાસ તો એવા બાળકોને જેને બાલ્યાવસ્થામાં પેટની ચૂંકથી રોજ સાંજે દર્દથી રડવું આવતું હોય તેને તથા એવા બાળકોને જેને પ્રેમવશ વાલી રોજ હાથમાં ઝુલાવતા ઊંઘાડવાની કોશિશ કરે તેને ખોળામાં ઊંઘવાની આદત પડે છે. પછી મોટું થતાં બાળકને જ્યારે એકલું કે ઝડપથી છૂટ્ટું કરવાનો સમય આવે ત્યારે બાળક પહેલાની ટેવ ચાલુ રાખવા જીદ પકડે અને રડે. આવી આદત છોડાવવા વાલીએ થોડું કઠણ હૃદય રાખી બાળકને રડવા દેવું પહેલા બે દિવસ બાળક વધુ રડશે. બરાબર ઘડિયાલને જોઈને તે ભલે અડધો કલાક રડે તો પણ તેની નજીક દોડી ના જવું. છેવટે તેને થાકવા દેશો તો જાતે ઊંઘી જશે. બીજા દિવસે આજ પ્રકારે વર્તવાથી ઓછો સમય રડશે અને પાચમાં છઠ્ઠા દિવસથી તો જાતે ઊંઘતા શીખી જશે પણ ધ્યાન રહે કે આ દરમ્યાન બાળકની નજીક પણ ના રહેવું જરૂરી છે. નહીં તો રડવાનું લાંબુ ચાલશે.

અડધી રાત્રે ઉઠીને રડતા બાળકો પણ વાલીઓની ઊંઘ હરામ કરી દે છે. મોટાભાગે આ ફરિયાદ ૬ થી ૧૮ મહિનાની ઉંમરે થાય. તે માટે બાળકને રાત્રે સૂતા પહેલા ઠોસ અનાજવાળો ખોરાક આપવો (પ્રવાહી દૂધ જેવો ખોરાક વહેલો પચી જાય એટલે અડધી રાત્રે ભૂખથી બાળક ઉઠી જાય). આ સિવાય ગરમી, ઠંડી, પેશાબ-સંડાસ, તરસથી પણ બાળક ઊઠી શકે. આવા કારણો તો વ્યાજબી લાગે પણ જો કોઈ કારણ વગર રોજ રાત્રે બાળક ઉઠીને રડે અથવા ડ્રેશ થઈને રમવા કે ગીતગાવા લાગે અને વાલીને ઉઠાડે ત્યારે ખાસ પરેશાની લાગે. એવા બાળકને વાલીને હેરાન કરવાની પણ મજા આવતી હોય છે! વળી તેને સમયનું પણ ભાન ના હોય કે અડધી રાત્રે ઉઠાય નહીં! જો વાલીને લાગે કે કોઈ શારીરિક જરૂરિયાત કે તકલીફ વગર બાળક અમસ્તુ રોજ રાત્રે ઉઠી રડે છે તો આગળના ફકરામાં જણાવ્યું તેમ તેને એકલું રમવા દેવું અને ધીરે ધીરે તે શાંત થઈ જશે. જો તે એકલું રમ્યા કરે તો રમવા દેવું પણ તેની સાથે રમીને પ્રોત્સાહન ના આપવું. શક્ય હોય તો લાઈટો બંધ જ રાખવી એટલે ધીરે ધીરે બાળક શીખી જશે કે બધા ઊંઘે છે તેમ તેણે પણ ઊંઘવું જોઈએ.

સૌથી વધુ ત્રાસદાયક સ્થિતિ ત્યારે થાય જ્યારે બાળક ઊંઘમાંથી જાગ્યા વગર આંખો બંધ રાખીને કે ખુલ્લી પણ રાખીને સતત રડે ને ચીસો પાડે. કોઈ પણ વાતે જાગે નહીં ને બસ રડ્યા કરે. આવા વખતે શક્યતા એવી છે કે તેને ઊંઘમાં ભયાનક સ્વાપ્ન આવ્યું હોય અને બીક લાગતી હોય. થોડીવાર આવું ચાલ્યા બાદ બાળક ફરી ઊંઘી જશે. જે જાગી શકે તેને સાંત્વના આપી સમજાવવું કે આવા સ્વપ્નાથી બીવા જેવું નહીં હોતું. જે જાગે નહીં અને આપોઆપ ઊંઘી જાય તેને સવારે રાત્રીની ઘટનાની સ્મૃતિ સામાન્ય રીતે નથી હોતી! આવી તકલીફને ડોક્ટરો નાઈટ ટેરર તરીકે ઓળખે છે.

આવું જ કંઈ રાત્રે ઊંઘમાં ને ઊંઘમાં ચાલવા બાબતે થઈ શકે છે. ઊંઘમાં ચાલીને કંઈ નુકશાનકારક પગલું ભરી લે તેવું બની શકે છે. એટલે આવી વ્યક્તિનું ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે. તેના રૂમનો દરવાજો સ્ટોપરથી બંધ રાખવો જેથી તે બહાર જતી ના રહે. ઊંઘમાં ચાલવાની, રડવાની (નાઈટ ટેરર)



તકલીફો માટે જરૂર પડે તો ડાપ્ક્ટરની સલાહ મુજબ દવા લેવી. ઊંઘમાં બબડવાનું અને દાંત કચકચાવવાનું પણ આજુબાજુ સૂતેલાને હેરાન કરી શકે છે. તે આખા દિવસભરની પ્રવૃત્તિઓનું ઊંઘમાં પ્રતિબિંબ છે. (ઊંઘમાં નસઝોરા બોલાવતા અને મોં ખુલ્લુ રાખીને શ્વાસ લેતાં બાળકોને ડોક્ટરોને ખાસ બતાવવું જરૂરી) છે.

દોટથી ત્રણ વર્ષની ઉંમર એવી હોય છે જ્યારે બાળકને 'સેપરેશન એન્જાઇટી' થાય એટલે કે વાલીથી દૂર થતા મનમાં ઉચ્ચાટ અનુભવાય. એવા બાળકને ઊંઘ આવતા અને ઊંઘમાંથી ઉઠવાની તકલીફો થતી હોય છે.