தூக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் சோர்வு மேலாண்மை

sata CommHealth

தூக்கம் ஏன் முக்கியம்

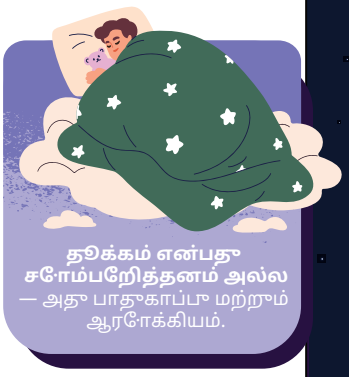
நல்ல தூக்கம் உடல் **கூண்மடையவும், வலியைக் குறைக்கவும், காயங்களைத் தவிர்க்கவும்** உதவுகிறது.

குறைவான தூக்கம் விபத்துகள், மன அழுத்தம், உடல் வலி மற்றும் நீண்ட கால ஆரோக்கிய பாதிப்புகளை அதிகரிக்கும்.

சோர்வு எப்போது ஆபத்தானது?
வாகனம் ஓட்டுதல், இயந்திரங்களை இயக்குதல், உயரத்தில் வேலை செய்தல்.

குறைவான தூக்கம் மற்றும் சோர்வுக்கான அறிகுறிகள்:

- தூங்கிய பிறகும் சோர்வாக உணருதல்.
- அடிக்கடி கொட்டாவி விடுதல், கண்கள் பாரமாகத் தெரிதல்.
- தலைவலி அல்லது தலைசுற்றல்.
- எரிச்சல் அல்லது எதிலும் ஊக்கம் இல்லாமல் இருத்தல்.
- கூண்மடையாத உடல் வலி.
- வேலையில் கவனம் செலுத்த சிரமப்படுதல்.



தூக்கம் என்பது சோம்பேறித்தனம் அல்ல — அது பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கியம்.

பொதுவான தூக்க சவால்கள்:

- நீண்ட வேலை நேரம்
- சுழற்சி முறை வேலைகள் (அதிகாலை அல்லது இரவு நேர வேலைகள்)
- விடுதியில் ஏற்படும் சத்தம், கூட்ட நெரிசல் மற்றும் அதிகப்படியான வெளிச்சம்.
- கூடும்பம், நிதிநிலை மற்றும் வேலைப் பாதுகாப்பு குறித்த கவலைகள்.
- இரவு தாமதமாக கைபேசி பயன்படுத்துதல்.
- வேலையில் விழிப்புடன் இருக்க காஃபின் (காபி, சக்தி பானங்கள்) பயன்படுத்துதல்.

தூங்குவதற்கான நடைமுறை குறிப்புகள்

தூங்குவதற்கு முன்

தினமும் **ஒரே நேரத்தில்** தூங்கி எழுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

தூங்குவதற்கு **30–60 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகவே** கைபேசி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

மதியம் **2–3 மணிக்குப்பிறகு** காஃபின் பானங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடல் ஓய்வடைக்கும் நேரம் இது என்பதைத் தெரியப்படுத்த முகத்தைக் கழுவுங்கள் அல்லது குளியுங்கள்.

தூங்குவதற்கு 4-6 மணி நேரத்திற்கு முன்பே உடற்பயிற்சி செய்வது நன்றாகத் தூங்க உதவும், ஆனால் தூங்குவதற்குச் சில மணி நேரங்களுக்கு முன்பாகச் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

சோர்வு மற்றும் வேலை பாதுகாப்பு

ஓய்வடைப்பது விபத்துகளைத் தடுக்கிறது
— அது உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கிறது.

வேலையில் மிகவும் சோர்வாக உணர்ந்தால்

- உங்கள் மேற்பார்வையாளரிடம் முன்கூட்டியே தகவல் தெரிவியுங்கள்.
- சிறு இடைவேளைகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- தலைசுற்றல் அல்லது கவனம் சிதறியிருந்தால் இயந்திரங்களை இயக்க வேண்டாம்

தூக்கச் சுழல் (விடுதிக்கு ஏற்றது)

- **காது அடைப்பான்களை** அல்லது மென்மையான பின்னணி ஒலியைப் பயன்படுத்தவும்.
- ஒளியைத் தவிர்க்க **கண் மூடி அல்லது துண்டைப்** பயன்படுத்துங்கள்.
- தூங்கும் இடத்தை சுத்தமாகவும் அடுக்கியும் வைத்திருங்கள்.
- வெப்பமாக இருந்தால்: மின்விசிறியைச் சரியாகப் பயன்படுத்துங்கள், மெல்லிய ஆடைகளை அணியுங்கள்.

சுழற்சி முறை வேலை மற்றும் நீண்ட வேலை நேரத்தை நிர்வகித்தல்

- அனுமதிக்கப்பட்டால் **குறுகிய ஓய்வு இடைவேளைகளை** எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குறுகிய நேரத் தூக்கம் (15–20 நிமிடங்கள்) — அதிக நேரம் தூங்க வேண்டாம்.
- தசைப்பிடிப்பைக் குறைக்க தூங்குவதற்கு முன் மென்மையாக உடலை நீட்டிக்கும் பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.
- விடுமுறை நாட்களில், மிக அதிக நேரம் தூங்காதீர்கள் (1-2 மணி நேரத்திற்கு மேலே வேண்டாம்).

உணவு மற்றும் பானம்

- இரவு தாமதமாக கனமான அல்லது எண்ணெய் உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும், ஆனால் தூங்குவதற்குச் சற்று முன்பு குடிப்பதைச் சிறிது குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- தூங்குவதற்கு முன் புகைபிடித்தல் மற்றும்/அல்லது மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- "தூக்கம் வருவதற்காக" மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும் (இது தூக்கத்தின் தரத்தைக் கெடுக்கும்).

தூக்கம் மற்றும் மன ஆரோக்கியம்

- சரியான தூக்கம் மோசமடையக்கூடும்:
  - மன அழுத்தம்
  - பதற்றம்
  - மனச்சோர்வு
- யாரிடமாவது பேசுவது உதவும் — நண்பர்கள், தன்னார்வலர்கள், ஆலோசகர்கள்
- உதவி தேடுவது வலிமையின் அடையாளம், பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல

மருத்துவ உதவியை எப்போது நாட வேண்டும்

- **2–3 வாரங்களுக்கு மேலாக** நீடிக்கும் தூக்கமின்மை
- தூக்கத்தில் பலத்த குறட்டை விடுதல் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுதல்.
- பகலில் அதிகப்படியான தூக்கக் கலக்கம்.
- தொடர்ச்சியான சோகத்துடனோ அல்லது மன அழுத்தத்துடனோ கூடிய தூக்கப் பிரச்சினைகள்.
- பகலில் அளவுக்கு அதிகமாகத் தூங்குவது அல்லது அடிக்கடி தூங்கிவிடுவது (இது 'தடைப்பட்ட சுவாசத் தூக்கமின்மை' அல்லது வின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்).