

# मुलांची झोप आणि सकाळची शाळा - नेमकी गडबड कठे होतेय?



मुलांची पुरेशी झोप होण्यासाठी शाळेच्या वेळा बदलण्याची चर्चा सध्या सुरू आहे; पण अपुऱ्या झोपेचे प्रमुख कारण सकाळची शाळा नसून खूप उशिरा झोपणे हेच आहे.



मुलांची झोप आणि सकाळची शाळा - नेमकी गडबड कुठे होतेय?

नुकत्याच एका बातमीने 'निद्राराक्षस' जागा झालाय! मुलांची पुरेशी झोप होण्यासाठी शाळेच्या वेळा बदलाव्यात, असे सुचवले गेलेय! पण या संदर्भात काही गोष्टी लक्षात घेणेही गरजेचे आहे. सकाळी लवकर उठणे कितीही चांगले असले तरीही त्यासाठी लवकर झोपणेही आवश्यक आहे. सध्याच्या बदललेल्या जीवनशैलीत इथेच गडबड होते. आजकाल फक्त मुलेच नाहीत, तर संपूर्ण कुटुंबच रात्री उशिरापर्यंत जागे असते. शिशुवयातील मुलांना त्यांच्या खेळण्यात झोप हा मोठा अडथळा असतो. त्यामुळे ही मुले चक्क झोप नाकारतात. याच वयात काही मुलांना झोप म्हणजे आई-वडिलांपासून दूर जाणे अशी भीती वाटते, त्यातून ती मुले झोपायला नाही म्हणतात.

या नैसर्गिक कारणांपलीकडे 'आवाज-उजेड-हालचाल' हे तीन प्रमुख घटक मुलांच्या झोपेची वाट लावतात. झोपण्यापूर्वी मोबाइल, टीव्ही, घरातील गोंधळ, स्वयंपाकघरातील आवाज, भरपूर उजेड, अपुरे जेवण, झोपताना चहा, कॉफी, फरसाण, चिप्स, मिठाई चरणे, आई-बाबांमधील प्रेमळ भांडणे, बाबा घरी

उशिरा येणे, बाबांचे फोन चालू राहणे, इ. गोष्टी मुलांचा मेंदू उत्तेजित करतात व झोप दूर पळून जाते.



तणाव, असुरक्षितता,

पालकांच्या अवास्तव अपक्षा, बाबांचा व्यसन, रात्राच्या पाट्या, आजारपण, घरात माणसांचा नको तितका राबता, ही कारणे केवळ मुलांची झोपच नाही तर भावनिक विश्वही उद्ध्वस्त करतात. मग उशिरा झोपून शाळेसाठी लवकर उठायला लागले की अनेक प्रश्न सुरू होतात. कायमचा थकवा, किरकिर, हट्टीपणा, आक्रस्ताळेपणा, इ. अनेक समस्या सुरू होतात.

अभ्यासात एकाग्रता कमी होते, चंचलपणा वाढतो, स्मरणशक्ती, प्रतिकारशक्ती कमी होते. वारंवार आजारपणे सुरू होतात, लवकरच्या वयात उच्च रक्तदाब, मधुमेह व लठ्ठपणाची भेट मिळू लागते. म्हणूनच पुरेशी झोप अत्यावश्यक ! त्यासाठी बालरोगतज्ज्ञ संघटनेने २०२०-२१ मध्ये मार्गदर्शक तत्त्वे जाहीर केलेली आहेत. त्यानुसार जन्मानंतर पहिले ३ महिने बाळ १४-१७ तास झोपू शकते. पहिले वर्षभर १२ ते १५ तास झोप दिवसभरात हवी असते. पाच वर्षांपर्यंत दररोज १० ते १३ तास झोप व्हायला पाहिजे. ६ ते १३ वर्षांपर्यंत ९ ते ११ तास झोप हवी, तर किशोरावस्थेत (१४ ते १७ वर्षे) कमीत कमी ८ ते १० झोप हवीच. तीसुद्धा पौगंडावस्थेमध्ये शरीराच्या वाढीबरोबर, तासभर झोपही जास्त हवी असते.

या पार्श्वभूमीवर झोपेची आणि शाळा सुरू होण्याची वेळ यांवर पाश्चात्य देशांत भरपूर संशोधन झाले आहे. जरी लवकर झोपणे - लवकर उठणे हे शास्त्रीयदृष्ट्या योग्य असले तरी आधुनिक जीवनशैली झोपेला पुढे ढकलते. सध्या सर्वसाधारणपणे मुलांची झोप रात्री १० ते ११ च्या दरम्यान सुरू होते. त्यानंतर १० तास म्हटले तर मुलांना सकाळी आठ वाजेपर्यंत झोप हवी. आता सकाळच्या शाळेला वेळेत पोहोचायला हवे तर किमान तासभर आधी उठायला हवे. शाळा लांब असेल तर स्कूलबसच्या प्रवासालाही वेळ लागतो. मग बिचारी मुले पहाटे सहा वाजता उठून शाळेसाठी आवरायला लागतात. बऱ्याच वेळा झोपेतच शाळेत पोहोचतात! वर्गातही झोपेतच अभ्यास करतात! किशोरावस्थेतील मुलांचा (सातवी ते बारावी) प्रश्न तर अजूनच गंभीर आहे. त्यांच्या शरीरातील आंतरिक बदलांमुळे त्यांचे झोपेचे घड्याळच एक ते दोन तास पुढे सरकलेले असते. म्हणजेच त्यांची झोपेची वेळच रात्री ११ पर्यंत पुढे सरकलेली असते. त्यानंतर ९ ते १० तासांनंतर सकाळी उठण्याची वेळ परत आठनंतर होते, अर्थातच सगळा गोंधळ उडतो!

अपुन्या झोपेचे प्रमुख कारण सकाळची शाळा नसून आहे. त्यातही सध्याच्या पिढीचे मोबाइलचे अतिरेकी व्यसन हे अपुन्या झोपेचे कारण आहे. या व अशा अनेक कारणांचा तौलनिक अभ्यास करून अमेरिकन बालरोगतज्ज्ञ संघटनेने शाळेची वेळ सकाळी ८:३० नंतर अशी सुचवलेली आहे. भारतातही त्यावर संशोधनाची गरज आहे. - डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकासतज्ज्ञ, पुणे