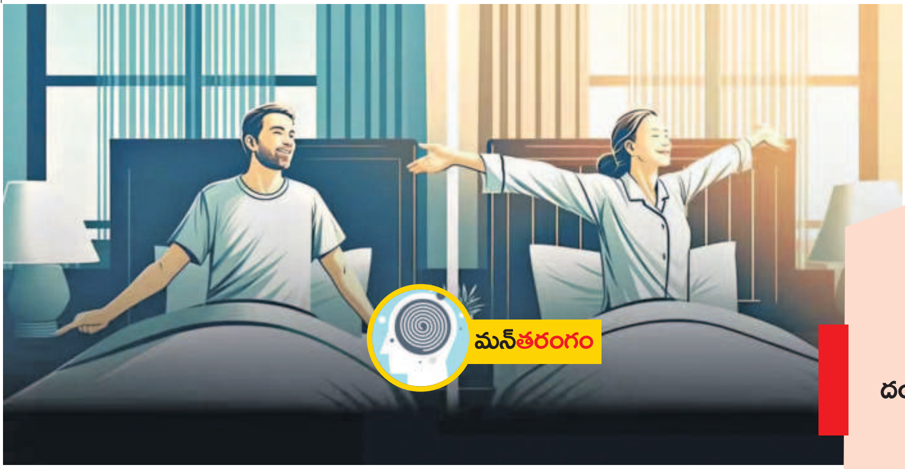

నిదుర వేళ ఎవరికివారే..

అప్పుడెప్పుడో వచ్చిన గబ్బర్‌సింగ్ సినిమా చూసే ఉంటారు కదా.. ఇందులో హీరో పవన్‌కళ్యాణ్ 'నేను ట్రెండ్ ఫాలో కాను ట్రెండ్ సెట్ చేస్తా' అంటాడు.. గుర్తుందా! భారతీయ దంపతులు కూడా అలాగే ప్రపంచానికి ఓ ట్రెండ్‌ను సెట్ చేస్తున్నారు. అదే నిద్ర విడాకులు. 78 శాతం మంది దంపతులు నిద్ర విడాకులు పాటిస్తూ దేశాన్ని టాప్‌లో నిలిపారు. అసలు ఈ స్లీపింగ్ డైవోర్స్ ఏంటి? దాని కథ ఏంటో తెలుసుకుందామా.

మనిషి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి నిద్ర ఎంతో ముఖ్యం. దానికి రాజు, పేద తారతమ్యాలు లేవు. నిద్ర అందరికీ అవసరమే. అందుకే అన్నమాచార్యుడు 'నిండార రాజు నిద్రించు నిద్రయు నొకటే.. అండనే బంటు నిద్ర అదియు ఒకటే' అని ఆనాడే చెప్పాడు. అలాంటి నిద్రను దూరం చేసుకోకూడదని, బంధం బలహీన పడకూడదని నేటి దంపతులు నిద్ర విడాకులను ఆశ్రయిస్తున్నారు.

నిద్ర విడాకులు భారతీయ దంపతులు అనుసరిస్తున్న నయా ట్రెండ్ ఎంతగా అంటే ప్రపంచంలో మనదేశాన్ని టాప్‌లో నిలబెట్టింది. రెస్మెడ అనే సంస్థ 2025లో నిర్వహించిన గ్లోబల్ స్లీప్ సర్వేలో భారతదేశంలోని 78% దంపతులు నిద్ర విడాకులు పాటిస్తూ దేశాన్ని టాప్‌లో నిలిపారు. 50 శాతం నిద్ర విడాకులతో యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్, అమెరికా దేశాలు రెండో స్థానంలో నిలిచాయి. భాగస్వామి కారణంగా నిద్రా భంగం కలగకుండా, మంచి నిద్ర కోసం దంపతులు ఇలా వేర్వేరు బెడ్స్‌పై లేదా వేర్వేరు గదుల్లో నిద్రిస్తున్నారట. వినడానికి కొంచెం విచిత్రంగా ఉన్నా, నేటి దంపతులు దీన్నే ఫాలో అవుతున్నారు. విడివిడిగా పడుకోవడం వల్ల తమకు మేలు జరుగుతుందని బల్ల గుద్ది మరీ చెబుతున్నారు. గ్లోబల్ స్లీప్ సర్వేలో 65 శాతం మంది భారతీయ దంపతులు విడివిడిగా పడుకోవడం వల్ల తమకు మంచి విశ్రాంతి లభించిందని తెలిపారు. 31 శాతం మంది నిద్ర విడాకులు తమ బంధాన్ని మరింత బలోపేతం చేశాయని సెలవిచ్చారు. ఇంకో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, నిద్ర విడాకుల వల్ల తమ శృంగార జీవితం మెరుగైందని 21 శాతం మంది దంపతులు తెలిపారు.

ఎందుకు ఇలా..

భార్యాభర్తలు ఎంచక్కా ఒకే బెడ్‌పై పడుకోకుండా, అలా విడివిడిగా నిద్రించడం ఏంటని బుగ్గలు నొక్కుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. నేటి ప్రపంచంలో మారిన జీవనశైలి, పని ఒత్తిడితో మంచి నిద్ర కరువైపోతున్నది. నిద్రలేమి ఉత్పాదక శక్తి మీదే కాకుండా బంధాలపైన కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. దాని ప్రతికూల ప్రభావం నుంచి బయటపడేందుకే నేటి దంపతులు ఈ ట్రెండ్‌ను అనుసరిస్తున్నారు. దంపతుల మధ్య ఒకే రకమైన నిద్ర అలవాట్లు లేనప్పుడు ఇది తప్పనిసరి అవుతుంది. అవేంటో చూద్దాం.

- దంపతుల్లో ఒకరికి బెడ్‌రూమ్‌లో ఏసీ ఆన్ చేసి ఉండాలి, మరొకరికి ఏసీ పడక పోవచ్చు. ఒకరికి బెడ్‌లైట్ ఆన్ చేసి ఉండాల్సి వస్తే, మరొకరికి చీకటిగా ఉండటం ఇష్టం. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఒకరి కోసం మరొకరు సర్దుకుపోవడం వల్ల మంచి నిద్ర దొరక్కపోవచ్చు. అప్పుడు వేర్వేరు గదుల్లో పడుకోవడమే ఉత్తమం.
- ఇద్దరిలో ఒకరు గురక పెడుతూ ఉండవచ్చు, నిద్రలేమి సమస్యతో బెడ్‌పై అటూ ఇటూ కదులుతూ పక్కవారిని ఇబ్బంది పెడుతూ ఉండవచ్చు.
- దంపతులు ఇద్దరికీ వేర్వేరు షిఫ్టుల్లో డ్యూటీ ఉండొచ్చు. దంపతుల్లో ఒకరికి నైట్ షిఫ్టు ఉంటే మరొకరికి సరైన నిద్ర కరువవుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.
- కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు రాత్రి పూట నిద్రను దూరం చేస్తాయి. పడుకోకుండా అటూ ఇటూ మెదులుతూ ఉండటం వల్ల పక్కవారికి కూడా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో నిద్ర విడాకులు తప్పవు.
- పిల్లలు, పెంపుడు జంతువులు ఉన్న ఇంట్లో దంపతుల్లో ఒకరు రాత్రిళ్లు నిద్ర మధ్యలో లేవాల్సి వస్తుంది. ఇది మరొకరి నిద్రకు ఆటంకం కలిగించవచ్చు.
- ఈ సందర్భాల్లో భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ చర్చించుకుని వేర్వేరు గదుల్లో పడుకోవటమే పరిష్కారమని మానసిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కొంచెం నీరు.. కొంచెం నిప్పు

నిద్ర విడాకులు పాటించడం ద్వారా కొన్ని లాభాలు ఉన్నాయి, కొన్ని నష్టాలూ ఉన్నాయి. బెడ్‌రూమ్‌ను వారికి తగిన విధంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా సరైన నిద్రను పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది వారి వ్యక్తిగత, ఉద్యోగ జీవితాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. దంపతుల్లో ఒకరికి నిద్రకు సంబంధించిన రుగ్మతలు ఉంటే దాంపత్య జీవితంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. రుగ్మతకు చికిత్స కాలంలో నిద్ర విడాకులు పాటించడం మేలు. అయితే, స్లీపింగ్ డైవోర్స్ దంపతులకు ఎంత మేలుచేస్తుందో, కొంత కీడు చేసే అవకాశం కూడా ఉంది. భార్యాభర్తల మధ్య బంధం బలంగా ఉండటానికి శారీరక సాన్నిహిత్యం కూడా అవసరం. అది లేకపోవడంతో పొరపొచ్చాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. నిద్ర విడాకులు ఎందుకు తీసుకుంటున్నాం అనే విషయంలో సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోతే దంపతుల్లో ఒకరు తాము నిరాదరణకు గురవుతున్నామన్న భావనకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. వేర్వేరు గదుల్లో పడుకోవడం వల్ల పడక సమయంలో మాట్లాడుకునే మాటలు కరువవుతాయి. ఇది దంపతుల మధ్య కొంచెం దూరం పెంచే అవకాశం లేకపోలేదు. అన్నిటికి మించి భార్యాభర్తలు ఇద్దరు వేర్వేరు గదుల్లో పడుకుంటే ఇంట్లో వాళ్లు, పిల్లలు దాన్ని ప్రతికూల దృక్పథంతో చూసే అవకాశం ఉంటుంది. దీనికి దంపతులు సమాధానం చెప్పుకోవాల్సి రావచ్చు.

నిద్ర విడాకులు అనేది సమస్య పరిష్కారానికి, బంధాన్ని బలపరచడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడాలి గాని, దంపతుల మధ్య దూరం పెంచే విధంగా ఉండకూడదు. ఒకరిని ఒకరు దెప్పి పొడుచుకోకుండా, భాగస్వామి తీరుతో నిద్రకు ఎలా భంగం కలుగుతుందో సానుకూలంగా వివరించాలి. నిద్ర విడాకులతో ఇద్దరికీ మంచి జరుగుతుంది అనే నమ్మకం కలిగిన తర్వాతే అందులోకి వెళ్లాలి. దూరం మనుషుల మధ్య గాని, మనసుల మధ్య పెరగకుండా చూసుకోగలిగితే నిద్ర విడాకులు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261