



વચસં ક વચકં તને લગભગ ૬ થી ૮ કલાકની ઊંઘ જૂથી હોય છે. જોકે વૃદ્ધ ધવસં થમં ઊંઘ ં છી યજતે હોય છે. ઊંઘ ં છી આવવી અથવા ન આવવી ં બેમથીનું લક્ષણ છે. તેની અસર દર્શી દીના સમગ્ર ર શરીર પર પડે છે. સાથી ઊંઘ ં સાથ સં વાસં થીચની નશીની છે. સાથી ઊંઘ ન આવવા મટે વવિધિશાથીચકિ ત્થ મનસકિ કાથ્થો જવાબદાર હોય છે. વૃદ્ધ ધવસં થમં મ્પચત્ત વે પેશાબને લગતે ક્લીફને કાથ્થે અનચિમ્તિઊંઘ આવતે હોય છે, પરંતુ ઊંઘને લગતે બેમથીમં સૌથી સબ્બ કાથ્થા રતિ અને અવચિતવચિયે છે. વચકં તના સં વભવની સીધી અસર તેની થેજદી કં થચિાં પર પડતે હોય છે.

વધુપડતે લાગણીશીલ વચકં તને કોઈ વાત્તો કે ઘટનાનો આઘાતલાગચો હોય તે પણ અનદિં થની ક્લીફ થી હોય છે. ડપિં થેશન જેવી મનસકિ બેમથીમં મં દર્શી દીને અનદિં થ થહે છે. હોમચિોપેથીમં અનદિં થની ક્લીફને દૂર ક્થવા મટે તેના મૂળ કાથ્થા સુધી પહોંચવા દર્શી દીને તેનો સમગ્ર ર ઇતહાસ જણાવવાનું કહેવામં આવે છે. શાથીચકિ ત્થ મનસકિ લક્ષણોની સંપૂર્ણ વગિતેનું બથીકાઈથી અર્ધચચન ક્થવામં આવે છે. દર્શી દીની લાઈફ-સં ટાઈલમં જૂથી ફેચ્કાથે સૂચવામં આવે છે.

તમ લક્ષણોને આઘટે હોમચિોપેથીક દવા નકં કી ક્થવામં આવે છે. હાચોસાચમ્સ, લેકેસીસ, આથ સેનકિ આલં બ, નકં સવોમકિ, સીલીસચિા, કોફચિા વગેરે દવા અનદિં થનું નચિક્થણ લાવવામં ઉપચોગી છે. આ ઉપચંતબચોકેમકિ દવા કાલીફોસ, ફેચ્કોસ, સીલીસચિા વગેરે પણ ઉપચોગી છે. જો ફકં તવૃદ્ધ ધવસં થને કાથ્થે ઊંઘની ક્લીફ હોય તે સીફીલીનમ, બ્થચટા કાથં બ, પેસીફં લોથ, પીચમ, સલં ફે જેવી દવા ઉપચોગમં લેવાનું કહેવામં આવે છે. દવા સચિાચ સામનચ કસચ્ત ચોગાસન, સાદો ખોથક, નચિમ્ત્તિ, શોખના વચિચને વકિસાવવો અને શાથીચકિ શં થ વઘટે ફાચદાકાચ્ક હોય છે.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of 'Fair dealing' or 'Fair use'. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication's website.

Source: Divyabhaskar