ব্যাকুল এ মন

স্বপ্ন যে এত ভাঙি তাকেও ঘাসপাতা, কেউ দেখে, কেউ দেখে না। আপনি কি আকাশ আপনার? পেয়ারটি, যাকে আকাশ করে ডাকলেন 'টিন', সেও ঘুমের মধ্যে স্বপ্ন দেখে? বিশ্বাস হচ্ছে না? এমনও ঠিক পড়ুন। পরেরবার কলটুকু, তারপর তুলে ধরেছি ভাবীটি ঘুমের মধ্যে স্বপ্ন দেখে। কিন্তু ঘটিটি কি কথনো দেখে? আজ স্বপ্ন নিয়ে লিখছেন জেলার অভিনিউটিভের সাথে যুক্ত ক্রিকিলন সাইকোলজিস্ট **শ্রীতমা চট্টোপাধ্যায়।**

স্বপ্ন কী? অনেকে সারাটা রাত্রে ঘুমের মধ্যে কতকিছু দেখে যায়। এমনটি কারও সঙ্গে হয়েছে কি? এবার এমন একটা স্বপ্নের কথা বলি, যেটা হল ঘুমের একটি বিশেষ পর্যায়। এর নাম হল REM ঘুম। এই ঘুমের সময় চোখের মণি দুটো খুব দ্রুত এদিক-ওদিক ঘুরতে থাকে। এই ঘুমের সময় শরীরের মাংসপেশিগুলো একদম নিষ্ক্রিয় হয়ে যায়। এই ঘুমের সময় হৃদ্‌স্পন্দন, শ্বাসপ্রশ্বাস, রক্তচাপ, শরীরের তাপমাত্রা সবকিছুই বেড়ে যায়। এই ঘুমের সময় মস্তিষ্কের কার্যকলাপ