

BADAN LETIH LESU ANGKARA INSOMNIA

Oleh: Anis Farhana binti Md Suhaimi, 1171226,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 14 Ogos 2020



Sebahagian daripada kita pasti pernah mengalami gejala seperti sukar tidur pada waktu malam dan pada masa yang sama, terjaga lebih awal daripada biasa.

Kadangkala kita tidak dapat tidur semula setelah terjaga sehingga menyebabkan keletihan pada waktu siang.

Gejala tersebut menunjukkan kita mengalami insomnia iaitu gangguan tidur yang boleh menjejaskan kualiti kehidupan.

Institut Kesihatan Kebangsaan (NIH) menyatakan bahawa 30 peratus orang dewasa mengalami gangguan ketika tidur dan yang lebih membimbangkan, 10 peratus daripada jumlah itu berpunca daripada insomnia.

Individu yang mengalami insomnia sering berasa mengantuk dan keletihan pada waktu pagi. Mereka mudah lupa dan secara tidak langsung, prestasi kerja mereka juga terjejas.

Tumpuan dan emosi mereka terganggu akibat rehat dan tidur yang tidak mencukupi. Selain itu, individu yang berdepan masalah insomnia berkemungkinan besar mengalami situasi terlelap sejenak atau *microsleep*.

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia, terlelap sejenak adalah satu keadaan di mana seseorang itu mengalami tidur singkat antara satu hingga 30 saat tanpa disedarinya.



Hal ini berlaku apabila seseorang itu tidak mendapat tidur yang cukup atau mempunyai gejala insomnia.

Situasi terlelap sejenak ini boleh berlaku secara tiba-tiba ketika mata masih terbuka dan boleh menimbulkan bahaya jika kita mengalaminya semasa memandu.



Individu yang mengalami insomnia juga berdepan masalah-masalah lain yang dikaitkan dengan kurang tidur.

Selain tidak dapat menumpukan perhatian terhadap aktiviti yang dilakukan, mereka juga mudah marah dan cepat berasa letih.

Selain itu, mereka mempunyai risiko yang tinggi untuk diserang penyakit seperti kemurungan, tekanan darah tinggi, lemah daya ingatan dan diabetes.

Justeru, mereka yang mengalami insomnia perlu bertemu dengan pakar bagi mengelakkan masalah ini daripada berpanjangan.

Jangan ambil mudah terhadap insomnia kerana ia boleh memudaratkan kesihatan kita sendiri sekiranya tidak ditangani segera.

Amalkan cara-cara yang terbukti berkesan untuk mengatasi insomnia seperti mengamalkan waktu tidur dan waktu bangun yang tetap, kurangkan tidur pada waktu siang, elakkan bersenam sebelum tidur dan jangan membaca atau menonton televisyen di tempat tidur.

Selain itu, lakukan amalan rutin seperti memberus gigi dan mencuci muka sebelum tidur, memakai pakaian yang selesa dan mendedahkan diri kepada cahaya yang mencukupi pada waktu siang.

Semoga tidur kita lebih berkualiti dan memberi rehat yang diperlukan untuk mengharungi hari yang baharu keesokannya.