

JANGAN PANDANG REMEH MASALAH TERLELAP SEJENAK

Oleh: Nur Najihan binti Abdullah, 1171167,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 21 Ogos 2020



Minggu-minggu akhir semester merupakan antara minggu tersibuk bagi pelajar institut pengajian tinggi (IPT) kerana tugas-tugas dan kuiz yang seolah-olah tidak berkesudahan.

Tambahan pula norma baharu sekarang yang menyebabkan kebanyakan IPT tidak mengadakan peperiksaan akhir namun diganti dengan tugas-tugas yang berterusan sehingga akhir semester.

Keadaan ini sedikit sebanyak mengakibatkan ramai mahasiswa tidak mendapat tidur yang mencukupi dan sering keletihan.

Keletihan yang keterlaluan dan kurang tidur boleh menyebabkan kejadian terlelap sejenak atau *micro sleep* iaitu satu keadaan bila seseorang itu terlelap tanpa dia sedari.

Masalah ini berlaku apabila seseorang individu mengalami keadaan di mana otaknya tidur tetapi anggota tubuh seperti mata, tangan dan kakinya masih aktif.

Keadaan terlelap sejenak ini berlaku dalam tempoh yang singkat dengan tempoh antara satu hingga lima saat.

Terlelap sejenak juga sering berlaku kepada mereka yang bekerja terutamanya pekerja shift malam atau dalam pekerjaan yang menyebabkan mereka kurang tidur dan rehat.

Mereka yang perlu bekerja dari rumah semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) berkemungkinan juga menghadapi masalah ini, lantaran bebanan kerja yang bertambah dan hanya boleh bekerja secara dalam talian sahaja.

Duduk terlalu lama di hadapan komputer juga boleh menyebabkan masalah ketegangan otot yang selalu dikaitkan dengan keletihan.

Terlelap sejenak tidak membimbangkan sekiranya berlaku di rumah sendiri atau ketika seseorang itu berada dalam keadaan atau tempat yang selamat.

Namun lain halnya jika seseorang itu mengendalikan kenderaan atau menggunakan peralatan yang memerlukan fokus dan langkah-langkah keselamatan yang tinggi.



Ketua Pengarah Institut Penyelidikan Keselamatan Jalan Raya Malaysia (MIROS), Dr Khairil Anwar Abu Kassim mengatakan bahawa gejala terlelap sejenak sering menyumbang kepada kemalangan jalan raya.

Pemandu tidak menyedari bahawa dia sebenarnya terlelap. Kejadian ini ibarat tindakan luar sedar seseorang kerana otak sebenarnya tertidur tanpa rela.

Terlelap sejenak terjadi akibat kekurangan tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti insomnia, keletihan, penyakit gangguan tidur seperti berdengkur yang membuatkan penghidapnya sering terjaga.

Mereka yang sering mengalami situasi terlelap sejenak tidak perlu bimbang kerana masalah itu boleh diatasi dengan konsultasi daripada doktor.

Masalah terlelap sejenak sewajarnya diambil perhatian oleh setiap golongan masyarakat kerana kesannya mungkin menjejaskan keselamatan orang lain lebih-lebih lagi apabila berlaku kemalangan.

Pengurusan masa yang baik boleh membantu seseorang mengatasi gejala terlelap sejenak dengan memberi ruang untuk berehat dan mendapatkan tidur yang secukupnya.