

KURANG TIDUR PUNCA TERLELAP SEJENAK

Oleh: Nur A'wanis binti Mahazir, 1171140,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 21 Ogos 2020



Keadaan individu yang mengalami masalah terlelap sejenak ketika memandu.

Pernahkah anda tiba-tiba hilang tumpuan dan terlelap ketika sedang memandu? Jika pernah, anda sebenarnya mengalami sindrom terlelap sejenak iaitu keadaan di mana badan tidur seketika tanpa disedari.

Terlelap sejenak juga merujuk kepada satu episod tidur singkat yang tidak dapat dikawal dan hanya berlaku untuk tempoh antara satu hingga 30 saat sahaja.

Ia terjadi apabila seseorang individu dalam keadaan mengantuk namun cuba melawannya dan kekal berjaga.

Terlelap sejenak disebabkan oleh rasa mengantuk yang teramat sangat dan digabungkan pula dengan aktiviti yang tidak aktif dan membosankan seperti memandu atau melihat komputer dalam jangka masa yang lama.

Apabila dalam keadaan mengantuk, sebahagian otak kita sebenarnya mula tertidur walaupun secara fizikalnya kita masih terjaga.

Hakikatnya, otak kita tidak dapat berfungsi sepenuhnya dengan baik. Kebiasaannya, mereka yang mengalami situasi ini tidak menyedari bahawa mereka telah tertidur pada masa itu.

Masalah terlelap sejenak ini boleh mendatangkan bahaya apabila berlaku ketika sedang memandu kerana boleh menyebabkan kemalangan jalan raya.



Keaadan individu yang tidak dapat menumpukan perhatian ketika melakukan kerja.

Pengarah UMCares, Prof Madya Dr Amer Siddiq Amer Nordin berkata, terlelap sejenak juga berkaitan dengan masalah kesihatan lain seperti penyakit gangguan tidur termasuk berdengkur yang menyebabkan penghidap tidak cukup tidur akibat kerap terjaga kerana sukar bernafas.

Selain itu, masalah insomnia yang menyebabkan penghidapnya tidak dapat tidur pada waktu malam adalah antara punca utama seseorang itu mengalami terlelap sejenak.

Sehubungan itu, cara yang paling berkesan untuk mencegah terlelap sejenak adalah dengan memastikan anda mendapat tidur yang berkualiti dan mencukupi pada waktu malam.

Jumlah waktu tidur yang disyorkan adalah antara enam hingga lapan jam sehari. Jika anda terlalu mengantuk pada waktu siang, luangkan sedikit masa untuk tidur, tetapi pastikan ia tidak lebih daripada 20 minit.

Amalan ini dikenali sebagai tidur tengah hari dan masa yang digalakkan untuk melakukannya adalah sebelum zuhur.

Dalam Islam, tidur sekejap pada waktu siang dinamakan *qailullah* iaitu tidur singkat atau sebentar di pertengahan hari yang disertai dengan niat.

Perkara ini bukanlah sesuatu yang asing bagi umat Islam kerana ia adalah satu sunnah yang juga diamalkan oleh Rasulullah SAW.

Ia dapat membantu menjadikan diri anda lebih segar dan kembali aktif untuk melakukan sesuatu kerja.

Bagi mereka yang mempunyai masalah untuk tidur, dapatkan rawatan atau khidmat dari pakar agar tidak memudaratkan kesihatan dan kehidupan masing-masing.