

BAHAYA JIKA TERLELAP SEJENAK KETIKA MEMANDU

Oleh: Nur Liyana binti Mohd Sabri, 1171176,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 23 Ogos 2020



Mungkin ada dalam kalangan kita yang pernah mengalami situasi tiba-tiba tertidur dalam masa beberapa saat semasa memandu.

Sedar-sedar sahaja, kita mendapati kereta yang dipandu terlalu rapat dengan kenderaan di hadapan atau terbabas memasuki lorong lain.

Situasi yang dihadapi ini dinamakan terlelap sejenak atau dalam bahasa Inggeris disebut *microsleep*.

Lazimnya, terlelap sejenak berlaku apabila kita melakukan aktiviti yang menyebabkan tubuh tidak banyak bergerak seperti memandu, membaca atau mengendalikan jentera sambil duduk.

Kemungkinan untuk mengalami terlelap sejenak adalah lebih tinggi sekiranya tubuh tidak menerima rehat yang secukupnya sebelum melakukan aktiviti-aktiviti tersebut.

Selain itu, terlelap sejenak juga boleh berlaku kepada mereka yang kurang tidur, kemurungan atau terlalu letih.

Memang membimbangkan apabila kita mengalami terlelap sejenak ketika memandu. Sekiranya kita gagal mengawal kenderaan, situasi itu boleh menyebabkan kemalangan.

Akibatnya, kita atau pengguna jalan raya yang lain mungkin mengalami kecederaan atau lebih malang lagi, terus terlelap buat selama-lamanya atau meninggal dunia.

Statistik yang dikeluarkan oleh Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ) menunjukkan kira-kira 55 peratus pemandu di negara ini mengendalikan kenderaan dalam keadaan mengantuk.

Lebih membimbangkan, kira-kira 23 peratus pemandu mengaku bahawa mereka pernah tertidur semasa memandu.

Ada beberapa kaedah yang boleh diamalkan untuk memastikan kita tidak mengalami situasi terlelap sejenak ketika di jalan raya.

Langkah yang terbaik adalah memastikan kita beroleh tidur atau rehat secukupnya sebelum memulakan perjalanan.

Elakkan memandu secara berterusan melebihi dua jam. Bila tiba masanya, berehatlah seketika di hentian rehat dan rawat untuk memulihkan tenaga sebelum meneruskan pemanduan.

Manfaatkan masa tersebut untuk tidur seketika sekiranya kita rasa mengantuk. Boleh juga minum kopi atau teh tarik untuk menyegarkan semula mata.

Jangan memaksa diri untuk memandu sekiranya kita dalam keadaan terlalu mengantuk.

Mungkin kita keberatan untuk berhenti dan berehat kerana ingin mengejar masa dan mahu cepat tiba di destinasi yang ditujui.

Namun, keengganan kita berehat seketika boleh mengundang padah sekiranya kemalangan berlaku apabila kita mengalami situasi terlelap sejenak.

Utamakan keselamatan ketika memandu dan amalkan pendekatan 'biar lambat asalkan selamat'.

