

Insomnia penyebab gangguan mental

Sukar tidur tergolong dalam penyakit kronik selain kemurungan dan cepat cemas

Oleh SITI NOOR
FAEZAH MUDA
SHAH ALAM

Individu yang mengalami masalah berkaitan tidur berisiko menghidap penyakit kronik seperti kardiovaskular (CVD) termasuk mengalami gangguan mental.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr Halimatus Sakdiah Minhat berkata, CVD meliputi peningkatan risiko hipertensi, jantung dan strok berikutan kekurangan tidur mencukupi serta berkualiti.

"Insomnia juga tergolong dalam penyakit kronik dan peng-

hidapnya tidak dapat tidur dengan mudah atau kerap tersedar.

"Setiap orang mempunyai masalah ini pada waktu tertentu tetapi jika berlaku sekurang-kurangnya tiga kali seminggu selama lebih daripada tiga bulan, ini petanda insomnia kronik," katanya kepada *Sinar Harian* pada Selasa.

Menurut Halimatus, mereka juga akan mengalami gangguan kesihatan mental seperti kemurungan, cepat berasa cemas, penyalahgunaan bahan terlarang.

"Selain itu, penghidap juga terdedah kepada risiko sistem imun lemah, penurunan kognitif dan menjalani kehidupan tidak berkualiti selain berpotensi menghidap diabetes serta kemungkinan dalam jangka masa panjang," katanya.

Terdahulu, pada Isnin, syari-



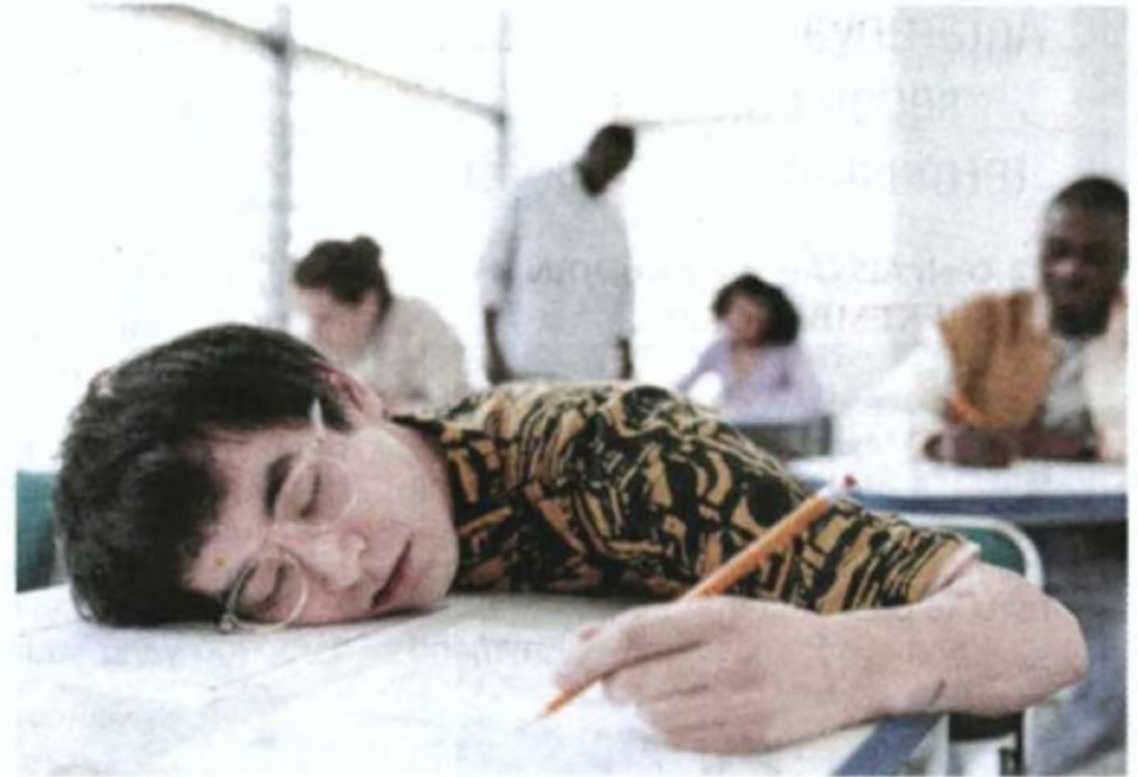
HALIMATUS

kat pemimpin tidur Malaysia, Sonno menerbitkan satu dapatan kajian mengatakan sembilan daripada 10 individu meliputi 87.2 peratus rakyat tempatan mengalami masalah tidur termasuk insomnia, kerap terjaga atau sukar tidur.

Data berkenaan dikumpul hasil tinjauan di seluruh negara melibatkan 212 responden pada Januari lalu.

Mengulas lanjut, Halimatus berkata, jangka masa pendek pula individu mengalami kesan keletihan melampau, gangguan emosi dan mengurangkan kognisi sehingga menjadi mudah lupa, hilang fokus dan sukar membuat keputusan.

"Kesan keletihan berterusan dan tahap tenaga rendah sepanjang hari adalah salah satu kesan insomnia kronik dan kadang kala hadir dengan sakit



Sembilan daripada 10 rakyat tempatan mengalami masalah tidur termasuk insomnia. - Gambar hiasan

kepala, pening atau lemah otot.

"Selain itu, kehilangan tidur lebih lama juga boleh menyebabkan ketidakstabilan emosi melampau. Penghidap insomnia berisiko lima kali ganda mengalami kemurungan berbanding mereka yang tidak menghadapi

masalah tidur.

"Insomnia kronik turut menjadikannya lebih sukar untuk mengingat sesuatu, menumpukan perhatian dan membuat keputusan baik serta menjadikan prestasi individu bertukar buruk," ujarnya.