

MASALAH SUKAR TIDUR MALAM

Keadaan dialami beri kesan kepada prestasi pelajaran

BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar di Bahagian Kaunseling UPM
sitifatihmah@upm.edu.my

Saya mengalami masalah sukar tidur pada waktu malam. Saya terlalu banyak berfikir hingga sukar melepaskan mata.

Pengurusan masa saya juga agak tidak teratur kerana mempunyai tabiat menonton drama dan melayari Internet pada waktu malam.

Kini saya mempunyai masalah untuk tidur dan memberi kesan kepada prestasi pelajaran.

Selain itu, saya sering tidur apabila siang dan mohon bimbingan daripada puan berkenaan masalah ini.

Tidak terurus
Alor Setar, Kedah

Setiap manusia dicadangkan tidur sekitar enam hingga lapan jam sehari.

Secara semula jadi, jika tubuh lemah maka kita akan rasa mengantuk hingga memaksa tubuh untuk beristirahat secara fizikal dan mental.

Menurut penelitian, orang yang tidur selama tujuh jam dalam sehari akan hidup lebih lama daripada golongan tidur kurang enam atau lebih lapan jam sehari.

Penyakit sukar tidur sering dikaitkan dengan penyakit insomnia. Penyakit ini bermaksud suatu keadaan seseorang mengalami kesukaran untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak.

Rata-rata setiap orang pernah mengalami insomnia sekali dalam hidupnya. Bahkan ada yang lebih ekstrem menyebutkan 30 hingga 50 peratus populasi mengalami insomnia.

Insomnia boleh menyering semua golongan usia. Meskipun demikian, angka kejadian insomnia akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Hal ini mungkin disebabkan stres yang



sering dialami orang yang lebih dewasa. Di samping itu, perempuan dikatakan lebih sering menderita insomnia berbanding lelaki.

CARA MENGATASI PENYAKIT SUSAH TIDUR

1. Hindari banyak makan dan minum

Elak makan dan minum terlalu banyak ketika malam atau menjelang tidur. Makanan yang terlalu banyak menyebabkan perut tidak selesa, sementara minum terlalu banyak juga menyebabkan anda kerap membuang air kecil. Keadaan ini sudah tentu mengganggu tidur anda.

2. Tidur dengan selesa

Tidurlah dalam lingkungan yang nyaman dan selesa. Ketika ingin tidur, pastikan anda mematikan lampu, radio dan pastikan anda nyaman dengan suhu bilik tidur. Jauhkan jam meja dari pandangan anda kerana ia dapat membuat anda cemas.

3. Tempat tidur khusus

Gunakan tempat tidur

anda khusus untuk tidur. Hal ini akan membantu tubuh menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tidur. Saat anda berbaring di tempat tidur maka akan timbul rangsangan untuk tidur.

4. Tempoh tidur teratur

Tidur dan bangunlah dalam tempoh waktu yang teratur setiap hari. Waktu tidur yang tidak tetap akan mengganggu waktu tidur anda seterusnya.

5. Minum air masak dengan cukup

Makanlah makanan ringan yang mengandungi sedikit karbohidrat pada waktu malam dan minum air masak dengan kadar yang mencukupi iaitu lebih kurang 1.5 liter sehari.

6. Jauhi makanan berkafein

Kurangkan mengambil minuman yang berkafein atau yang membuat anda terjaga seperti teh, kopi dan rokok. Minuman ini akan menyebabkan anda terjaga awal dan sukar

tidur selepas itu meskipun masih terlalu awal pagi.

7. Mandi dengan air hangat

Mandilah dengan air hangat 30 minit atau satu jam sebelum tidur. Mandi air hangat akan merangsang anda untuk tidur. Selain itu, mandi air hangat juga mengurangi ketegangan tubuh.

8. Bersenam

Bersenam secara teratur dapat membantu orang yang mengalami masalah tidur. Aktiviti senaman boleh dilakukan pada pagi hari dan bukan beberapa minit sebelum tidur. Dengan bersenam, kesihatan anda menjadi lebih optimal hingga tubuh dapat melawan stres yang muncul dengan lebih baik.

9. Relaks

Melakukan aktiviti relaksasi secara rutin. Mendengar muzik, melatih pernafasan, meditasi dan lain-lain akan membantu memperlambatkan proses yang terjadi dalam

tubuh hingga tubuh anda menjadi lebih santai. Keadaan ini akan mempermudah anda untuk tidur.

10. Berhenti tonton televisyen dan Internet

Hentikan menonton televisyen atau membaca buku atau melayari Internet setidak-tidaknya satu jam sebelum tidur. Gangguan ini menyebabkan anda leka dan sukar tidur.

Itulah beberapa tip mengatasi masalah sukar tidur anda. Ingatlah selalu bahawa tidur adalah keperluan asas tubuh untuk pertumbuhan dan memperbaiki fungsi organ yang terganggu.

Waktu tidur yang cukup, membantu kita lebih segar, cerdas dan sihat ketika bangun pagi dan boleh melakukan berbagai aktiviti sepanjang hari dari pagi hingga malam.

Selain itu, saya mencadangkan supaya anda membuat pemeriksaan kesihatan dengan doktor bagi mendapatkan bimbingan terperinci dari sudut perubatan.