



PENA PSIKOLOGI

**UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
PEJABAT SETIAUSAHA KERAJAAN NEGERI SEMBILAN**

TRANSFORMASI MINDA TRANSFORMASI DIRI

PENA PSIKOLOGI EDISI 1/2013

APA ITU INSOMNIA?

Insomnia adalah suatu gangguan tidur dengan gejala-gejala seperti selalu berasa letih dan lelah sepanjang hari, mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tidur. Hal ini berterusan (lebih dari sepuluh hari).

*Dr. Nor Hamidah Mohd. Salleh -
Pengerusi Bahagian Psikiatri Swasta,
Persatuan Psikiatri Malaysia*



Adakah Insomnia sesuatu yang bahaya?

Insomnia yang berlanjutan memberi impak negatif kepada produktiviti dan fungsi kognitif manusia. Malah, ia juga menjejaskan kesihatan fizikal dan mental penghidapnya sehingga menjurus kepada keinginan membunuh diri.

Anda mungkin memiliki masalah tidur jika hal-hal berikut terjadi pada anda:

- ▶ Merasa lelah dan tertekan pada waktu pagi atau malam hari.
- ▶ Memiliki lingkaran gelap dan membengkak disekitar mata anda.
- ▶ Jatuh tertidur di keramaian atau setelah makan malam di rumah orang.
- ▶ Kurang aktif aktiviti sosial.
- ▶ Merasa seperti kehilangan fokus dan tidak dapat bertindak balas dengan rangsangan dari luar serta menjadikan anda lebih sensitif terhadap hal-hal lain.
- ▶ Sangat sensitif terhadap rangsangan dalaman seperti sakit perut atau kejang-kejang.
- ▶ Sering tidak dapat tidur, tidur tidak nyenyak ataupun bangun terlalu awal.
- ▶ Merasa risau menghadapi malam hari kerana bimbang dengan masalah susah tidur.
- ▶ Mudah tersinggung walaupun hal-hal yang tidak penting.
- ▶ Mengambil ubat tidur dalam beberapa bulan terakhir.
- ▶ Sering mengambil rokok, alkohol atau ubat-ubatan untuk menenangkan diri dan membantu anda untuk tidur.
- ▶ Ketagih ubat-ubatan, seperti ubat penenang.



PENA PSIKOLOGI

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
PEJABAT SETIAUSAHA KERAJAAN NEGERI SEMBILAN

TRANSFORMASI MINDA TRANSFORMASI DIRI

PENA PSIKOLOGI EDISI 1/2013

PUNCA INSOMNIA

Faktor gaya hidup

- Tabiat meminum alkohol
- Minuman yang mengandungi kafein dan merokok
- Tidur masa yang berbeza-beza setiap malam
- Pertukaran masa kerja, perjalanan jauh dan berpindah ke rumah baru
- Mengambil ubat-ubatan seperti anti-depresen dan anti-hipertensi boleh menyebabkan insomnia menjadi semakin teruk.

Masalah-masalah kesihatan

- Penyakit yang boleh menyebabkan rasa sakit (contoh: Angina Pektoris, Arthritis, kanser, Ulser Peptik/Refluks saluran Gastro usus)
- Masalah pernafasan (contoh: asma, Bronkitis, penyakit penyumbatan pulmonari kronik, kegagalan jantung kongestif)
- kerap terasa ingin membuang air kecil (contoh: penyakit kencing manis).

Masalah psikiatri

- Kemurungan
- Skizofrenia
- Gangguan bipolar
- Gangguan keresahan
- Penyalahgunaan dadah dan ubat-ubatan.

Persekitaran tidur yang tidak selesa

Persekitaran yang bising seperti bunyi lalu lintas, kapal terbang, atau bunyi televisyen jiran boleh menyebabkan tidur terganggu. Bilik yang terlampau terang, suhu bilik yang terlampau sejuk/panas dan bantal atau katil yang terlalu lembut atau keras juga boleh mengganggu tidur.



TIPS MENGURANGKAN INSOMNIA

1. Tidur mengikut jadual dan biasakan diri untuk tidur dan bangun pada masa yang kita telah tetapkan.
2. Bina persekitaran yang kita rasakan boleh membuat kita tidur. Contohnya, padamkan lampu, tutup tv atau radio dan pengudaraan yang baik.
3. Jangan biarkan diri anda tertekan atau memikirkan sesuatu ketika anda hendak tidur. Ini akan mengganggu fikiran anda dan menyebabkan otak anda berkerja untuk menyelesaikan masalah itu sehingga menyebabkan anda susah untuk tidur.
4. Elakkan meminum kopi atau minuman yang mempunyai kafein / alkohol sebelum masuk tidur.
5. Membaca Al-Quran sebelum tidur atau mendengar bacaan ayat-ayat suci Al-Quran.
6. Memaafkan semua kesalahan orang lain sebelum tidur.
7. Membaca doa tidur dan amalkan adab-adab tidur sebelum tidur.
 - i. Tidur berwuduk
 - ii. Lambung dada kiri menghadap kiblat
 - iii. Sebelum berbaring dalam keadaan duduk baca 3 surah berikut dan hembus di tapak tangan serta sapukan di seluruh badan.
 - Surah Al-Ikhlas (1x)
 - Surah Al-Alaq (1x)
 - Surah An-Nas (1x)
8. Mengamalkan zikir .
9. Bersenam dalam 30 minit sehari.
10. Mendengar lagu yang sentimental (menenangkan).
11. Membuat relaksasi / meditasi sebelum tidur.
12. Membuat relaksasi.
13. Elakkan tidur waktu siang.
14. Pastikan tempat tidur selesa.