Elakkan...

- Terlalu banyak minum kopi, teh atau menghisap rokok.
- Makan berlebihan sebelum tidur.
- Terlalu banyak tidur di siang hari.

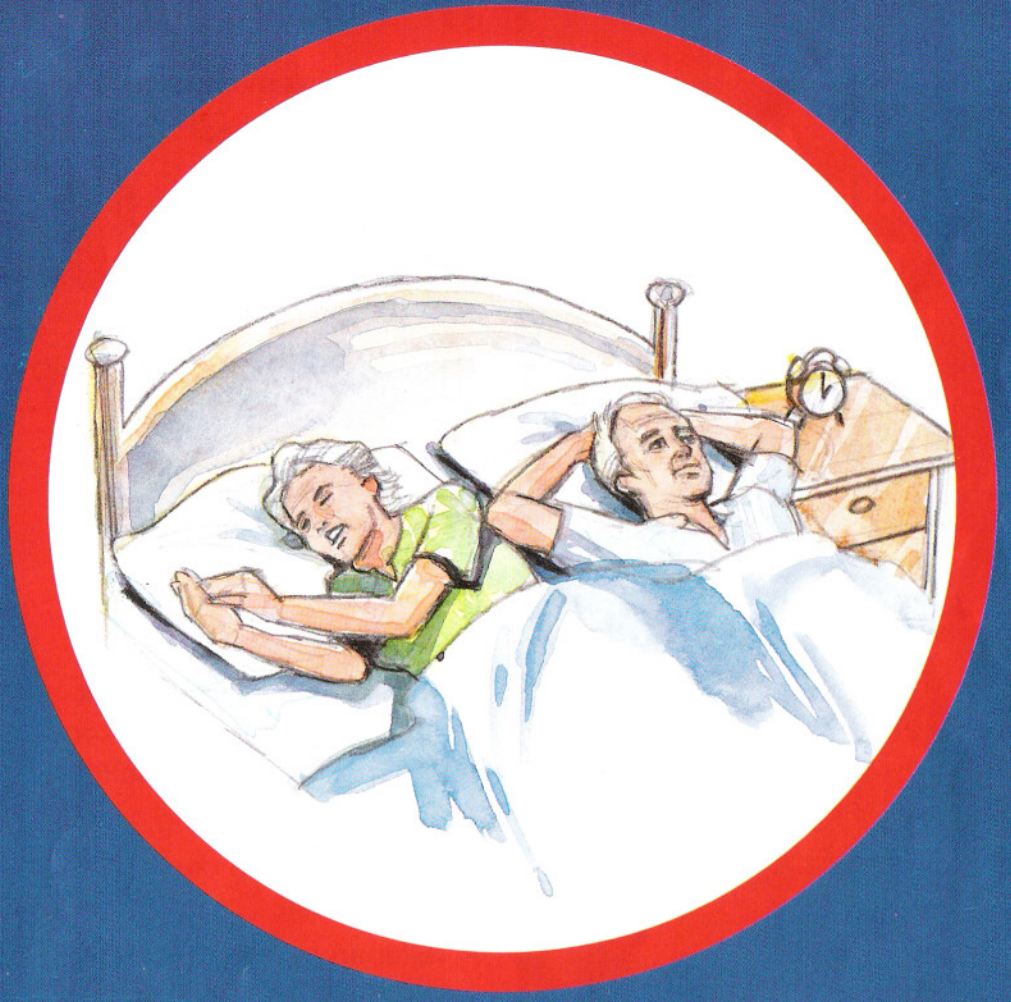
Insomnia boleh di rawat...

- Jumpa doktor sekiranya insomnia mengganggu urusan harian. Doktor boleh:
  - Membantu mencari punca atau sebab.
  - Memberi rawatan yang sesuai.
- Elakkan daripada mengambil ubat tidur tanpa nasihat doktor.
  - Ubat tidur boleh digunakan untuk rawatan yang berkesan, tetapi jika diambil dengan kerap, boleh mengakibatkan masalah kesihatan dan ketagihan.

Cuba atasi masalah Insomnia dengan mengubah cara hidup anda!

Wargatua cergas membawa manfaat

Diterbitkan oleh: Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
(Dis 2001 / 200,000)



INSOMNIA

(KESUKARAN TIDUR)

Keperluan tidur setiap orang adalah berbeza. Walaupun kita semua menghadapi kesukaran tidur dari masa ke masa, biasanya ini adalah sementara.

Kesukaran tidur (insomnia) boleh menjadi masalah sekiranya ia berlaku pada setiap malam dan mengganggu kesihatan serta aktiviti harian.

Jenis insomnia

- Sukar untuk memulakan tidur.
- Sedar terlalu awal sebelum pagi.
- Terjaga beberapa jam pada waktu tengah malam.

Punca insomnia

- Umur meningkat tua.
- Berpenyakit seperti sesak nafas, kerap buang air kecil dan menanggung kesakitan.
- Cemas atau murung.
- Suasana bising dan tidak selesa.
- Tekanan perasaan (stress) di rumah atau di tempat kerja.

Petua untuk tidur

Amalkan tabiat tidur yang baik.

- Tetapkan waktu tidur yang sama setiap malam.
- Pastikan tempat tidur yang selesa dan persekitaran yang sesuai.
- Jangan fikirkan apa-apa masalah sebelum tidur.
- Lakukan senaman ringan pada siang hari.
- Jika anda tidak boleh tidur, jangan baring di tempat tidur dan memikirkannya. Bangun, baca buku, dengar muzik atau minum susu panas, selepas itu baring semula di tempat tidur.

Lakukan amalan agama masing-masing seperti sembahyang.