

Gangguan tidur bukan isu remeh-temeh

GANGGUAN tidur boleh berlaku kepada semua lapisan masyarakat sama ada kanak-kanak mahupun orang dewasa.

Kebiasaannya, gangguan tidur yang lazim dialami ialah insomnia iaitu sukar tidur.

Bagaimanapun, terlebih tidur atau lebih dikenali hipersomnia turut boleh berlaku biarpun jumlah laporan mengenai kes tersebut tidak banyak direkodkan.

Lebih malang lagi apabila individu yang tidur dalam jangka masa panjang dalam beberapa episod seperti penghidap sindrom

Kleine-Levin atau sindrom *Sleeping Beauty*.

Menurut Ketua Jabatan Psikiatri dan Pakar Perunding Kanan Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Marhani Midin, terdapat banyak faktor yang mendorong berlakunya masalah gangguan tidur.

"Masalah seperti tekanan, kesihatan mental, kemurungan dan pengaruh



MARHANI

ubat-ubatan tertentu sedikit sebanyak boleh menyebabkan gangguan tidur.

"Masalah tidur yang berpanjangan sehingga berulang untuk satu tempoh tertentu tidak boleh dibiarkan berlaku begitu sahaja kerana tidur merupakan sebahagian daripada keperluan penting bagi manusia.

"Sekiranya masalah tersebut berlaku, pesakit disaran untuk segera merujuk kepada

doktor pakar untuk mendapatkan rawatan," jelasnya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Hal ini kerana, gangguan tidur yang tidak terkawal akan menjejaskan kerjaya, gaya hidup, sosial dan fungsi individu.

Oleh yang demikian, pesan Marhani, individu yang menghidap masalah berkaitan tidur tidak seharusnya menganggap perkara tersebut sebagai masalah remeh.

Sebaliknya, pesakit perlu memberikan kerjasama kepada doktor demi mengembalikan tidur yang berkualiti.