

→ ISU

Info

Mikrotidur

→ **Definisi** : Tertidur secara tidak disedari.
- Boleh berlaku antara sesaat hingga dua minit.

→ **Gejala**: Mengantuk.
- Asyik menguap
- Tidak fokus
- Fikiran melayang



Pemandu dinasihat berehat secukupnya elak gejala terlelap yang boleh mengakibatkan perkara tak diingini berlaku.

Kurang tidur, letih antara punca nahas

➔ Mikrotidur boleh dielak jika cukup rehat sebelum memandu



Rosli Isa

Oleh **Nor Afzan Mohamad Yusof**
cnews@nstp.com.my

► Kuala Lumpur

Mikrotidur atau terlelap terjadi apabila individu mengalami tidur yang tidak mencukupi dan keletihan untuk melakukan aktiviti monotonus, termasuk memandu atau membuat perkara sama dalam satu tempoh masa agak panjang.

Pakar Perunding Psikiatri Hospital Canselor Tuanku Mukriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Madya Dr Azlin Baharudin, berkata gejala itu hanya boleh diatasi dengan rehat dan tidur.

Katanya, gejala itu biasa berlaku antara sesaat hingga dua minit, tetapi pada kebiasaannya berlaku dalam tempoh 10 saat.

"Ketika proses mikrotidur berlaku, secara am otak dipaksa untuk tidur. Situasi itu, menyebabkan bahagian otak thalamus (bahagian otak yang bertanggungjawab untuk mengatur tidur), mengalami penurunan aktiviti.

Boleh berlaku kepada sesiapa sahaja

"Tetapi bahagian otak yang lain, seperti untuk *sensory focusing* masih aktif, dan keadaan itu menyebabkan berlaku mikrotidur," katanya ketika dihubungi di sini, semalam.

Dr Azlin yang juga Pensyarah Perubatan Fakulti Perubatan UKM, berkata ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja, tetapi lebih cen-

derung kepada pengidap masalah tidur seperti *insomnia* dan *sleep apnoea*.

Ia boleh juga berlaku dalam kalangan individu yang berada dalam keadaan badan terlalu letih, pekerja syif dan pemandu kenderaan.

Disebabkan insiden mikrotidur boleh dielakkan, Dr Azlin menyarankan individu, khususnya untuk perjalanan balik kampung pada musim perayaan untuk mendapatkan tidur secukupnya sebelum memulakan perjalanan.

"Tubuh kita tahu bila waktu kita kurang memberikan tumpuan. Contohnya elakkan memandu waktu malam yang mana, kebiasaannya kita tidur pada waktu berkenaan.

"Jangan melawan badan. Kita semua ada *biological clock* yang mana kita akan tidur pada waktu kebiasaan kita tidur," katanya.

Bagaimanapun kata Dr Azlin, sekiranya keadaan tidak dapat dielakkan untuk memandu, individu perlu cari jalan penyelesaian termasuk kerap berhenti untuk berehat, elakkan memandu sendirian dengan mendapatkan teman berbuai sewaktu memandu, atau mendengar muzik.

Sementara itu, Ketua Pengarah Jabatan Keselamatan Jalan Raya (JKJR), Datuk Rosli Isa, berkata jumlah kenderaan dijangka bertambah hingga dua juta pada Rabu dan Khamis depan bagi menyambut Aidilfitri yang jatuh pada Jumaat.

Katanya, pertambahan itu menyebabkan peman-

duan menjadi lebih perlahan dan boleh memakan masa lebih lama.

"Situasi berkenaan menyebabkan pemandu penat dan mudah mengantuk, sekali gus mendorong kepada mikrotidur.

Rehat, tidur sebentar

"Mikrotidur yang hanya boleh berlaku antara dua hingga tiga saat, sangat berbahaya kerana ia boleh membawa kenderaan sejauh antara 15 hingga 20 meter," katanya.

Rosli berkata, mikrotidur boleh berlaku kepada semua pemandu, termasuk penunggang motosikal dan biasa berlaku di jalan lurus.

Memetik kajian di United Kingdom (UK), ia berlaku dalam kalangan pemandu trak dengan kekerapan 20 peratus terbabit dalam kemalangan berpunca daripada keletihan, keperutuan dan kurang tidur yang mana dianggarkan satu daripada tiga kes, berpunca daripada mikrotidur.

Statistik kemalangan maut di negara ini pula, mencatatkan 7,152 pada 2016 dan 6,740 pada 2017 dan dianggarkan lapan peratus berpunca daripada mikrotidur.

Rosli berkata, tiga waktu biasa berlaku kemalangan atau mikrotidur terjadi ialah waktu tengah hari antara jam 1 tengah hari hingga 3 petang, waktu peralihan siang ke malam sekitar jam 7 hingga 8 malam dan antara jam 5 pagi hingga 6 pagi.

"JKJR sentiasa mengingatkan mengenai tip dan panduan keselamatan jalan raya, termasuk pada musim perayaan ini.

"Kalau mengantuk, saya sarankan individu berhenti, rehat dan tidur sebentar antara 15 minit hingga 30 minit di tempat selamat.

"Rancang perjalanan, kerana ia membantu pemandu lebih fokus di jalan raya dan mengelakkan daripada tertekan dengan situasi pemanduan pada musim perayaan ini," katanya.

The New Straits Times Press (M) Bhd (1145-H)

Hormat

Keharmonian tidak mungkin wujud tanpa rasa hormat

#SEPULUHJARI2018

STRAITS TIMES BH Metro