

# Manusia zaman moden alami masalah letih otak

**S**ELEPAS seharian bertungkus-lumus menyelesaikan tugas di pejabat dan di rumah ruda, badan memerlukan rehat yang secukupnya.

Justeru, pada waktu malam merupakan masa terbaik untuk mendapatkan rehat yang berkualiti tanpa sebarang gangguan.

Namun, kesukaran untuk tidur pada waktu malam bakal mencetuskan permasalahan besar kerana dapat menjejaskan kesihatan minda dan fizikal.

Pada 13 April lalu *Kosmo!* melaporkan, satu kajian menyatakan bahawa individu yang berjaga malam dan bangun lewat keesokan harinya berisiko mati lebih awal.

Kajian selama enam tahun melibatkan 430,000 rakyat Britain itu mendapati individu burung hantu berisiko untuk mati lebih awal pada kadar 10 peratus lebih tinggi berbanding individu burung lark yang tidur awal dan bangun sebelum matahari muncul.

Kajian tersebut juga mendapati, orang dalam kumpulan tidur lewat malam lebih cenderung mengalami gangguan psikologi, diabetes, masalah perut dan pernafasan serta tidur lebih sedikit setiap malam.

Mereka juga meniadakan supaya golongan burung hantu diberikan rawatan khas.

Ahli Jawatankuasa Pertubuhan Doktor Islam Malaysia (Perdim), Dr. Zubaidi Ahmad berkata, tidur pada waktu malam sangat penting untuk membaiki semula sel-sel yang rosak begitu juga kecederaan pada tisu, menyimpan memori jangka pendek dan panjang, serta menguatkan daya imunisasi tubuh.

## Keletihan

"Waktu malam adalah masa yang dikhususkan untuk tidur kerana ketika itu badan mengeluarkan hormon melatonin.

"Ia berfungsi untuk membuatkan kita rasa mengantuk dan tidur dengan nyenyak tanpa gangguan," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Tambahnya, hormon ini tidak dihasilkan pada siang hari kerana terdapat satu kawasan di otak dikenali sebagai hipotalamus yang sensitif pada cahaya lantas menyekat rembesan melatonin. Tanpa hormon ini, seseorang tidak berasa mengantuk walaupun telah larut malam dan tidur mereka tidak berkualiti.

Bagi bayi dan kanak-kanak, mereka perlu tidur selama 10 hingga 12 jam sehari.

Orang dewasa pula memerlukan tidur sekitar enam hingga lapan jam sehari. Jelas Zubaidi, sebenarnya manusia zaman



KERATAN *Kosmo!* akhbar 13 April 2018.

moden mengalami masalah keletihan otak ekoran bebanan kerja yang banyak selain pelbagai urusan di rumah.

"Bekerja melebihi 12 jam sehari akan menyebabkan penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes dan kolesterol, sakit jantung serta strok.

"Sekiranya pulang rumah pada pukul 12 tengah malam, pastinya akan mengambil masa yang lama untuk tidur lantas mengganggu waktu tidur yang normal," terangnya.

Ekoran itu, keadaan ini akan meningkatkan hormon tekanan dalam badan dan menjadikan jantung berdenyut laju, otak bekerja keras serta pernafasan akan bertambah kencang tanpa disedari.

Justeru, semua orang diingatkan agar tidak memandang remeh akan perkara ini kerana kesannya mungkin tidak dirasai sekarang tetapi dalam tempoh 10 hingga 15 tahun akan diserang pelbagai penyakit kronik.

Tuturnya lagi, tekanan kerja yang berlebihan akan menyebabkan kita berasa sangat letih walaupun tidak menggunakan tenaga fizikal yang banyak seperti mengangkat bebanan berat.



ZUBAIDI



NORULHUDA

Lantas tekanan kerja yang tidak diuruskan dengan baik boleh menyebabkan tekanan subklinikal iaitu tekanan yang kita tidak nampak.

Zubaidi turut menerangkan beberapa ciri tidur yang berkualiti iaitu 30 minit berbaring kita sudah tidur, apabila terjaga mudah untuk tidur semula dan tidak terjaga lebih dua kali.

Sementara itu, Pensyarah Kanan, Pusat Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Norulhuda Sarnon berkata, pola tidur yang tidak teratur bakal mengganggu emosi.

## Kemurungan

"Tidur yang tidak cukup akan menyebabkan otak terlalu letih lantas membuatkan diri beremosi, kreativiti menurun begitu juga prestasi kerja.

"Dalam jangka masa panjang masalah ini juga boleh menjejaskan kesihatan mental dan mengakibatkan kemurungan," ujarnya.

Oleh itu, sekiranya mempunyai gangguan tidur yang melampau ditambah pula kerisauan sehingga sukar tidur maka, individu tersebut perlu mendapatkan rawatan pakar.

Dalam hal ini, wanita perlu diberi perhatian lebih kerana mereka mempunyai tanggungjawab yang besar sebagai ibu, isteri dan pekerja ataupun majikan.

Norulhuda menyarankan beberapa tip agar tidur kembali normal seperti bijak menguruskan tekanan, mengatur masa dengan baik, serta menyemak rutin harian kita agar pola tidur teratur dan mencukupi.



SEKIRANYA tidur lewat berterusan akan mengundang pelbagai penyakit kronik. - Gambar hiasan

TIDUR yang berkualiti akan menjadikan fizikal dan mental berada dalam keadaan sihat. - Gambar hiasan