

Elak insomnia ketika Ramadan

U/AN 28/7/12 MS 10

INSOMNIA adalah penyakit sukar tidur.

Kadang-kadang,

ada pesakit yang tidak tidur sehari-hari kerana insomnia.

Sepanjang bulan Ramadan ini, kita memerlukan tidur yang secukupnya sebagai bekalan tenaga untuk berpuasa siang hari.

Jika tidak tidur, pastinya ia akan mengganggu fokus dan prestasi ketika bekerja. Oleh itu,

.com ingin berkongsi dengan kamu tip mengatasi masalah insomnia.

- 1** Lakukan senaman ringan pada waktu pagi dan beberapa minit sebelum tidur. Senaman dapat mengurangkan stress di dalam badan kita.
- 2** Elak makan dan minum dengan banyak sebelum tidur. Makan terlalu banyak akan membuat perut sering memulas dan minum pula akan membuat kamu sering ke tandas untuk membuang air kecil.
- 3** Tidur dalam keadaan yang selesa. Jika perlu, tutup lampu dan tiada bunyi yang boleh mengganggu kamu tidur.
- 4** Elakkan kamu minum minuman yang mengandungi kafein seperti kopi dan minuman bergas. Kafein akan membuat kamu terjaga daripada tidur.
- 5** Makan makanan ringan yang mengandungi sedikit karbohidrat menjelang tidur dengan segelas susu.
- 6** Mandi dengan air suam 30 minit sebelum tidur. Ia akan memberi rangsangan kepada kamu. untuk tidur.
- 7** Berhenti menonton televisyen atau membaca buku sekurang-kurangnya sejam sebelum tidur.
- 8** Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur. Jangan lakukan perkara lain seperti melayari Internet atau sebagainya di atas katil.
- 9** Tenangkan fikiran dan elak berfikir semasa tidur. Tulis segala permasalahan yang kamu hadapi atas sehelai kertas supaya ia tidak bermain di fikiran semasa hendak tidur.
- 10** Pastikan waktu tidur kamu teratur setiap hari.

p/s: Alang-alang tak boleh tidur tu, elok juga kalau boleh buat Qiamulail di masjid atau di rumah bersama rakan-rakan.

