

4 juta rakyat Malaysia berdepan masalah susah tidur kronik

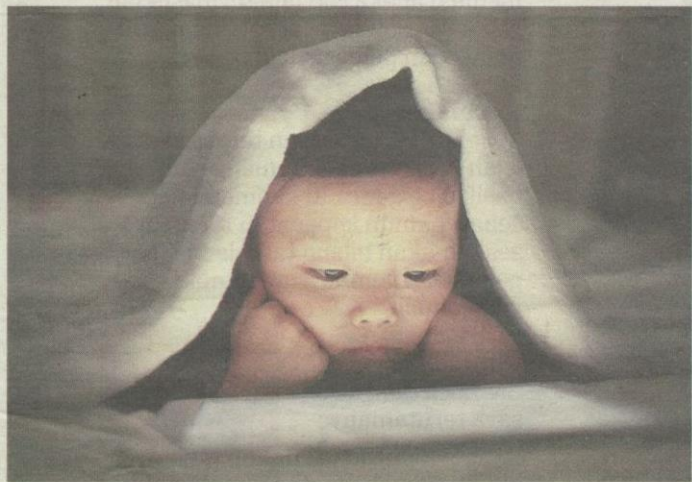
KIRA-KIRA 11 juta daripada 32 juta rakyat Malaysia menderita susah untuk tidur pada waktu malam sehingga menjejaskan produktiviti dan kesihatan apabila mereka hanya menikmati tidur enam jam sehari berbanding lapan jam yang disyorkan oleh pakar-pakar kesihatan.

Perunding Jenama Winthrop Management, Sherlyne Yong membuat pendedahan mengejutkan pada Isnin lalu memberitahu, hampir 4 juta orang daripada jumlah itu menghidap penyakit insomnia

kronik yang memerlukan rawatan perubatan.

Beliau berkata, Kajian Tabiat Tidur Rakyat Malaysia 2018 yang dijalankan syarikat Nielsen Malaysia mendapati selain persekitaran tidur yang tidak selesa, tekanan perasaan, cemas dan kemurungan menjadi punca rakyat Malaysia menghadapi masalah tersebut.

“Masalah tersebut juga berpunca daripada sikap rakyat Malaysia yang ketagih gajet seperti telefon pintar dan tablet,” katanya.



SERAMAI 11 juta rakyat negara ini berdepan masalah sukar tidur dan 4 juta daripadanya mengalami masalah kronik dipercayai akibat tekanan dan gangguan gajet seperti telefon pintar.