

INSOMNIA atau susah untuk tidur menjadikan seseorang itu tidak mendapat tidur yang mencukupi seterusnya mengalami masalah seperti kemurungan.

— GAMBAR HIASAN

A woman with dark hair is lying in bed, looking towards the camera with a thoughtful expression. She is wearing a light-colored, long-sleeved shirt. In the foreground, a round analog clock is visible, showing a time around 10:10. The background shows a stone wall.

Korbankan tidur punca kemurungan, cepat tua



Rencana Utama

Oleh
**ZURAINI
MOHD. KHALID**



PAGI itu, Khairul Afiq berjalan lemah menuju ke keretanya dan riak wajahnya benar-benar menunjukkan dia tidak bersemangat memulakan pemanduan ke tempat kerja.

Ini kerana, selama tiga malam berturut-turut sebelumnya, dia telah berjaga sepanjang malam menyiapkan persembahan slaid berkait projek yang dikendalikannya untuk dipersembahkan kepada klien syarikat dia bekerja.

Akibatnya, bapa kepada seorang anak itu hanya tidur sekitar empat jam setiap hari sebelum terpaksa bangun dan bergegas untuk ke pejabat.

“Apabila terlibat dalam mengendalikan projek syarikat, maka saya lazimnya akan berjaga malam bagi menyiapkan tugas.

“Saya tidak kisah tidur hanya beberapa jam sehari dan akan gantikan waktu tidur yang hilang itu pada hujung minggu,” katanya kepada K2.

Situasi tersebut merupakan satu situasi yang cukup biasa didengari, malah ada antara kita yang mungkin jadikan tidur lewat sebagai satu amalan atau tabiat, lebih-lebih lagi apabila dibebani banyak kerja atau tugas.

Malah, sedarkah anda bahawa sekiranya anda perlu mengejar *deadline* atau tarikh akhir bagi menyiapkan sesuatu tugas atau mahu menghabiskan menonton episod drama

akan dikorbankan dalam kehidupan seharian adalah tidur?

Setiap daripada kita diberikan masa sebanyak 24 jam sehari dan apabila jadual seharian menjadi terlalu padat, kita biasanya lebih sanggup berjaga malam dan membiarkan diri tidak cukup tidur, seolah-olah tidak meletakkan waktu rehat yang optimum sebagai kepentingan utama.

Hakikatnya, waktu tidur yang cukup sebenarnya amat penting bagi kesihatan setiap manusia memandangkan badan dan setiap organ dalam tubuh memerlukan rehat yang mencukupi untuk memastikan ia kekal sihat.

Tidur Sedunia 2023 pada 17 Mac ini, syarikat kesihatan, AmLife International Sdn. Bhd. menganjurkan inisiatif bagi menangani masalah tidur yang dialami rakyat Malaysia, lebih-lebih lagi selepas pandemik Covid-19.

Hari Tidur Sedunia merupakan acara global anjuran AmLife dan Pertubuhan Tidur Sedunia yang disambut sejak 2016 pada setiap bulan Mac sebagai satu bentuk kesedaran kepada orang awam tentang kepentingan tidur yang cukup.

Tidur yang tidak mencukupi bukan sahaja disebabkan individu mengorbankan masa tidur untuk melakukan perkara lain tetapi juga

MUN YEE



BARISAN penyelidik dari Malaysia dan Amerika Syarikat berkongsi hasil kajian berkenaan masalah tidur ketika sambutan Hari Tidur Sedunia 2023 di Hotel Berjaya Times Square, Kuala Lumpur baru-baru ini.