

Kesukaran untuk tidur (Insomnia)



Insomnia merujuk pada kesukaran untuk meletakkan mata atau tidur dengan lena. Akibatnya anda tidak dapat tidur yang secukupnya dalam jangka waktu yang lama. Ini boleh menyebabkan keletihan, mudah marah dan tidak dapat memberi tumpuan atau menjalankan aktiviti pada waktu siang. Ramai orang dengan penyakit serius seperti barah mengalami insomnia. Sekiranya tidak dirawat, insomnia boleh memburukkan lagi barah dan keadaan yang berkaitan dengan rawatan lain (seperti sakit, keletihan). Ini menyebabkan semakin sukar untuk mengatasi barah. Oleh itu, adalah penting untuk mendapatkan rawatan dengan segera sekiranya anda mengalami insomnia.

Apa yang perlu anda perhatikan

- Susah untuk meletakkan mata
- Susah untuk tidur dengan lena
- Bangun pagi terlalu awal dan tidak dapat tidur semula

Punca Insomnia

- Ketidakselesaan fizikal atau gejala yang tidak terkawal
- Ubat atau makanan (misalnya kortikosteroid, minuman berkafein)

- Tidur siang yang berlebihan (misalnya kerana barah atau keletihan yang berkaitan dengan rawatan) menyebabkan susah untuk meletakkan mata atau tidur lena pada waktu malam
- Masalah psikologi (misalnya kegelisahan, kemurungan)
- Tekanan atau rasa bimbang (misalnya kesihatan, kewangan, pekerjaan atau keluarga)
- Keadaan perubatan lain yang mempengaruhi tidur (misalnya sindrom kaki gelisah, masalah kencing, hipertiroidisme, apnea tidur atau pernafasan terhenti buat seketika)
- Tabiat tidur yang lemah (misalnya penggunaan media yang berlebihan, senaman yang berat pada lewat malam)

Bagaimana ia boleh dirawat

Rawatan untuk insomnia bergantung pada penyebabnya. Doktor anda akan menanyakan lebih banyak soalan kepada anda dan melakukan pemeriksaan fizikal untuk mengenal pasti sebabnya. Beliau kemudian akan memutuskan rawatan yang sesuai untuk mengubati insomnia anda. Sebagai contoh, jika kesakitan yang tidak terkawal membuat anda terjaga pada waktu malam, doktor anda akan merawat kesakitan itu bagi membolehkan anda tidur lebih lena. Sekiranya tekanan seperti kewangan atau pekerjaan adalah penyebab insomnia anda, doktor anda boleh merujuk anda kepada pekerja sosial perubatan atau kaunselor yang dapat membantu anda mengatasi masalah ini dengan lebih baik. Anda juga mungkin akan dinasihatkan supaya mengubah sedikit gaya hidup (lihat "Apa yang boleh anda lakukan" di bawah) untuk menggalakkan pola tidur yang lebih teratur.

Sekiranya insomnia anda berterusan walaupun setelah merawat penyebabnya, doktor anda mungkin memberi ubat untuk membantu anda tidur lena (misalnya lorazepam, diazepam, zolpidem). Anda harus menggunakan ubat-ubatan ini hanya atas nasihat doktor anda, kerana penggunaan yang tidak sesuai boleh menyebabkan kesan sampingan yang tidak diingini.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda mengatasi insomnia dengan lebih baik:

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> • Makan ubat anda seperti yang ditetapkan • Simpan buku diari tidur harian untuk mengawasi masa anda tidur/ terjaga, dan perkara-perkara yang mungkin menyebabkan insomnia anda. Diari ini mungkin berguna sekiranya anda tidak pasti apa yang menyebabkan insomnia anda • Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari supaya tubuh anda boleh terbiasa dengan kitaran tidur-bangun anda • Pastikan bilik anda sentiasa gelap ketika anda tidur • Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur dan bukan untuk melakukan kegiatan lain (misalnya menonton televisyen, bermain permainan elektronik atau membaca) • Senaman ringan pada waktu siang dapat membantu menghilangkan tekanan dan memudahkan anda untuk tidur • Lakukan kegiatan yang boleh menghilangkan stres untuk anda (misalnya bermeditasi, mendengar muzik santai, menyanyi, memasak dan lain-lain lagi.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan tidur sekejap lebih dari 1 jam • Elakkan makan atau bersenam dalam masa 2 jam sebelum waktu tidur • Elak atau kurangkan penggunaan peranti skrin pada larut malam seperti telefon bimbit, tablet, televisyen • Elak atau kurangkan pelibatan dalam perbualan serius atau yang boleh menyebabkan stres pada larut malam, misalnya berbual tentang kesihatan, keluarga, pekerjaan, kewangan • Kurangkan pengambilan kafein anda, dan elakkan kafein pada waktu malam • Sekiranya anda menggunakan kortikosteroid, cubalah untuk tidak meminumnya pada waktu malam. Bincangkan dengan doktor atau jururawat anda mengenai perubahan masa pengambilan kortikosteroid, jika ia menyebabkan insomnia

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda jika anda merasa sangat tertekan kerana tidak dapat tidur, atau insomnia anda berterusan walaupun selepas menjalani rawatan, atau jika anda mengalami kesan sampingan dari ubat-ubatan yang ditetapkan untuk membantu tidur anda.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth