

# Kepentingan Tidur Semasa Pandemik



Tidur adalah proses biologiyang kritikal dan penting sentiasa. Semasa menghadapi wabak novel coronavirus (COVID-19), tidur menjadi lebih mustahak kerana faedahnya yang banyak.. Tidur sangat penting untuk kesihatan fizikal dan sistem imun yang berfungsi dengan efektif. Ia juga merupakan penyokong utama kesihatan emosi dan kesihatan mental, membantu meredakan tekanan, kemurungan dan kegelisahan.

Berikut adalah langkah-langkah yang boleh anda lakukan untuk meningkatkan tidur anda:

## **Tetapkan jadual dan rutin**

Membentuk rutin dapat memberi rasa normal walaupun pada waktu yang tidak normal. Lebih mudah bagi minda dan badan anda untuk menyesuaikan diri dengan jadual tidur yang konsisten, di mana pakar kesihatan telah lama mengesyorkan untuk mengelakkan perubahan besar pada waktu tidur harian anda. Aspek khusus tidur dari jadual harian anda harus merangkumi:

- Waktu bangun: Tetapkan jam loceng anda tanpabutang tunda, dan mempunyai masa yang tetap untuk memulakan setiap hari.
- Masa sebelum tidur: Ini adalah masa yang penting untuk berehat dan bersiap untuk tidur. Ia melibatkan perkara seperti membaca bacaan ringan, meregangkan dan bermeditasi serta persiapan tidur seperti memakai baju tidur dan menggosok gigi.
- Waktu tidur: Pilih masa yang konsisten untuk mematikan lampu dan cuba untuk tidur.

Ia juga boleh membantudengan menggabungkan rutin yang tetap untuk memberikan petunjuk waktu sepanjang hari, termasuk:

- Mandi dan berpakaian walaupun anda tidak keluar rumah.
- Makan makanan pada waktu yang sama setiap hari.
- Tetapkan masa tertentu untuk bekerja dan bersenam.

## **Tetapkan bilik tidur anda untuk tidur.**

Pakar tidur menekankan pentingnya mewujudkan hubungan di dalam fikiran anda antara tempat tidur dan tidur anda. Atas sebab ini, mereka mengesyorkan hanya menggunakan tempat tidur anda untuk tidur dan hubungan seksual. Jadi, sebagai contoh, elakkan membawa komputer riba ke tempat tidur untuk bekerja atau menonton filem atau siri.

Pada malam tertentu, jika anda mengalami kesukaran untuk tidur, jangan habiskan lebih dari 20 minit untuk berjaga di tempat tidur anda. Sebaliknya, bangun dari tidur dan lakukan sesuatu yang santai dengan cahaya yang sangat rendah, dan kemudian kembali ke tempat tidur untuk cuba tertidur.

Di samping itu, tukar cadar anda dengan kerap, menepuk bantal, dan mengemas tempat tidur anda dapat membuat katil anda terasa segar, mewujudkan suasana yang selesa dan menarik untuk tidur.

### Lihat cahaya

Pendedahan kepada cahaya, memainkan peranan penting dalam membantu tubuh kita mengatur waktu tidur dengan lebih sihat. Semasa anda menghadapi gangguan dalam rutin seharian, anda mungkin perlu bertindak, jadi petunjuk berdasarkan cahaya memberi kesan positif pada kitaran tidur dalaman anda, juga dikenal sebagai ritma sirkadian anda.

- Sekiranya boleh, luangkan masa di luar dengan cahaya semula jadi. Walaupun cahaya matahari tidak bersinar terang, cahaya semula jadi tetap mempengaruhi irama sirkadian anda.
- Sebaiknya, buka tingkap dan tirai untuk menerangi rumah anda pada siang hari.
- Sedar tentang masa mengadap skrin. Peranti elektronik, seperti telefon bimbit, tablet, dan komputer, menghasilkan cahaya biru yang boleh mengganggu proses tidur semula jadi badan. Anda juga boleh menggunakan tetapan peranti atau aplikasi khas untuk mengurangi atau menyaring cahaya biru.

### Berhati-hati dengan tidur siang

Walaupun tidur siang yang singkat dapat memberi manfaat bagi sesetengah orang, sebaiknya elakkan tidur waktu siang atau tidur yang panjang pada waktu siang kerana boleh menyukarkan tidur waktu malam.

### Kekal Aktif

Aktiviti harian yang teratur mempunyai banyak faedah penting, termasuk untuk tidur. Contohnya, berjalan-jalan, atau periksa sumber dalam talian untuk semua jenis dan tahap latihan, seperti kelas secara langsung seperti senaman gimnasium, studio yoga dan tarian.

### Amalkan kebaikan dan hubungan silaturahmi

Ia mungkin nampak tidak penting bagi tidur anda, tetapi kebaikan dan hubungan dapat mengurangkan tekanan, dan kesan buruknya terhadap mood dan tidur. Baca beberapa kisah positif, dan gunakan teknologi untuk terus berhubungan dengan orang tersayang untuk menjaga hubungan sosial.

### Gunakan teknik relaksasi

Mencari cara untuk berehat boleh menjadi alat yang kukuh dalam meningkatkan tidur anda. Pernafasan dalam, regangan, yoga, meditasi penuh kesedaran, muzik yang menenangkan dan membaca adalah beberapa teknik relaksasi.

Strategi relaksasi lain adalah dengan mengelakkan diri dari maklumat yang banyak. Sebagai contoh:

- Tandakan satu atau dua laman berita yang dipercayai dan lawati laman web tersebut hanya dalam jangka masa yang terhad dan ditetapkan setiap hari.
- Kurangkan masa yang dihabiskan untuk melayari media sosial.
- Jadualkan lawatan maya dengan rakan dan keluarga, dan bersetuju terlebih dahulu untuk memberi tumpuan kepada topik selain COVID-19.

### Perhatikan apa yang anda makan dan minum

Menjaga diet yang sihat dapat mendorong tidur yang nyenyak. Khususnya, berhati-hatilah dengan pengambilan alkohol dan kafein, terutama pada waktu siang, kerana kedua-duanya boleh mengganggu kuantiti dan kualiti tidur anda.

### Dapatkan maklumat dari sumber yang dipercayai

Adalah penting untuk mempunyai sumber maklumat yang boleh dipercayai dan berasaskan bukti. Dua sumber tersebut adalah Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit A.S. (CDC) dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Laman web mereka menawarkan maklumat penting dan terkini mengenai COVID-19.

### Sekiranya perlu, hubungi doktor

Sekiranya anda mengalami masalah tidur yang teruk atau masalah kesihatan yang lain, berjumpalah dengan seorang doktor.

Sumber:  
SleepFoundation.org

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara Penggecualan liputan dan batasan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 204128--072020 OHC