

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

Prolite – Anda pasti tidak asing dengan kata Insomnia. Anda mungkin sudah sering mendengar istilah itu bukan?

Tapi apakah Anda tahu apa sebenarnya insomnia itu? Apakah penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasi insomnia Anda sendiri? Di bawah ini Anda akan menemukan informasi seputar insomnia.

Apa Itu Insomnia?



- Freepik

Insomnia adalah gangguan tidur yang mengakibatkan kesulitan bagi penderitanya untuk tidur. Seringkali, penderita terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

Baca Juga:Sinopsis The Bell: Panggilan untuk Mati, Teror Penebok dari Belitung yang Akhirnya Bangkit

Gejalanya termasuk mengantuk di siang hari, kelelahan, perubahan mood, dan masalah konsentrasi atau ingatan. Ini bisa jangka pendek (akut) atau jangka panjang (kronis).

Penyebabnya juga bisa bermacam-macam, termasuk stres, faktor lingkungan, perubahan jadwal tidur, faktor genetik, masalah kesehatan mental, obat-obatan, dan masalah kesehatan fisik.

Kondisi ini dapat menyebabkan penderita tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Baca Juga:CORTIS Cetak Rekor Baru Lewat Album "GREENGREEN", Popularitasnya Kian Meledak!

Selain itu, efek-efeknya dapat termasuk rasa lelah yang berkelanjutan, penurunan sistem kekebalan tubuh, kesulitan fokus, mungkin juga gangguan kecemasan (anxiety disorder), dan dampak lainnya pada kesejahteraan secara umum.

Untuk mengatasi masalah gangguan tidur, Anda bisa mengikuti tips berikut ini:

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya



- Freepik

1. Tetapkan jadwal tidur yang konsisten.
2. Hindari penggunaan ponsel atau e-book sebelum tidur.
3. Batasi konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol di sore hari.
4. Berolahraga secara teratur, tetapi hindari berolahraga dekat waktu tidur.
5. Jangan makan makanan berat di sore hari.
6. Pastikan kamar tidur nyaman, gelap, tenang, dan suhu yang sesuai.
7. Terapkan rutinitas relaksasi sebelum tidur, seperti membaca buku atau mendengarkan musik.
8. Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur.
9. Jika tidak bisa tidur, lakukan aktivitas menenangkan hingga merasa mengantuk.
10. Jika cenderung khawatir sebelum tidur, buatlah daftar tugas yang perlu dilakukan untuk

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

meredakan kekhawatiran.

Semoga tips ini membantu Anda mengatasi insomnia. Jika masalah berlanjut, segera konsultasikan dengan profesional medis.



Baca Selanjutnya
Bunuh Teman Karena Tak Terima di Keluarkan dari Grup WA