

Pengobatan untuk INSOMNIA?

1. Terapi Perilaku
2. Medikamentosa seperti zolpidem (Ambien), eszopiclone (Lunesta), zaleplon (Sonata) atau Ramelteon (Rozerem) untuk membantu tidur. Namun, obat-obatan tidur yang dianggap sebagai pilihan terakhir, sehingga Anda perlu memastikan mana obat yang dapat digunakan jangka pendek dan mana yang dapat digunakan untuk waktu yang lama.



Catatan Penting



Berolahraga dan tetap aktif.



Periksa obat Anda: jika Anda menggunakan obat secara teratur, periksa dengan dokter Anda untuk melihat apakah obat Anda dapat menyebabkan insomnia.



Hindari atau batasi tidur siang. Tidur siang yang tidak lebih dari 30 menit sudah cukup, dan hindari tidur siang setelah jam 3 sore.



Hindari atau batasi asupan kafein dan alkohol dan jangan menggunakan nikotin.



Hindari makan makanan besar dan minuman sebelum tidur

L.E/Psi/11



INSOMNIA

RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244
Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413476
Call Center : 024 - 8450800
SMS Pengaduan : 0888 650 9262
email: humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id



Apa itu INSOMNIA?

Insomnia adalah kondisi di mana Anda merasa sangat sulit untuk tidur, atau sulit untuk tidur nyenyak, atau keduanya. Kondisi ini bisa menjadi kronis sehingga membuat Anda sama sekali tak bisa tidur bahkan ketika Anda ingin tidur. Jika memiliki insomnia, Anda biasanya akan bangun tidur dalam keadaan lelah, yang dapat mempengaruhi kemampuan Anda beraktivitas pada siang hari.

Seberapa umumkah INSOMNIA?

Sebuah studi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menemukan bahwa perkiraan 27% pasien yang disurvei melaporkan "kesulitan tidur". Kondisi ini mempengaruhi perempuan lebih banyak dari laki-laki karena perempuan yang sensitif terhadap perubahan, dan lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi. Kondisi ini dapat mempengaruhi pasien pada usia berapa pun, tetapi seiring usia bertambah tua, ini dapat meningkatkan peluang untuk mengalami insomnia. Kondisi ini dapat dikelola dengan mengurangi faktor risiko .



Apa saja tanda-tanda dan gejala INSOMNIA?

Tanda-tanda dan gejala insomnia yang umum adalah:

- Kesulitan tidur pada malam hari
- Bangun pada malam hari, atau bangun terlalu dini
- Tidak merasa segar setelah tidur
- Lelah dan mengantuk pada siang hari
- Lekas marah, depresi, atau cemas/gugup
- Masalah dalam memperhatikan, sulit fokus pada tugas-tugas, dan sulit mengingat
- Sakit kepala dan kepala terasa tegang
- Rasa tertekan di perut dan usus
- Kekhawatiran tentang tidur.

Berikut efek samping dari INSOMNIA yang akan terjadi pada tubuh.

- Risiko mengalami kecelakaan saat menggunakan kendaraan.
- Selalu mengantuk pada siang hari sehingga produktivitas kerja jadi sering menurun.
- Meningkatkan gangguan pada tubuh khususnya yang berkaitan dengan penyakit kronis seperti hipertensi, gangguan jantung, hingga diabetes.
- Bisa menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental seperti depresi hingga sering mengalami anxiety.



Faktor risiko untuk INSOMNIA :

Jenis Kelamin

Diyakini bahwa perempuan jauh lebih mungkin untuk mengalami insomnia. Perubahan hormon selama siklus menstruasi dan menopause mungkin memiliki peran.

Umur

Terutama bila lebih tua dari usia 60 karena perubahan pola tidur dan kesehatan. Insomnia meningkat seiring dengan peningkatan usia.

Masalah Mental

Jika memiliki gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan gangguan stres pasca-trauma.

Pekerjaan

Jika pekerjaan mengharuskan untuk bekerja di malam hari, atau bekerja dalam sistem shift, ini meningkatkan risiko terkena insomnia.

