

MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR ANDA

Tidak ada obat 'cocok untuk semua' untuk memperbaiki tidur. Mengetahui masalah utama tidur Anda akan membantu memandu jenis bantuan apa yang digunakan - lihat penjelasan di bawah judul yang relevan bagi Anda. Tidur tidak enak dari waktu ke waktu merupakan hal normal, terutama jika Anda sedang stres. Kadang-kadang kurang tidur kecil kemungkinan akan merusak kinerja atau kesehatan Anda secara permanen.

Kebiasaan tidur yang sehat (higienis tidur)

- Pertahankan waktu tidur dan bangun yang konsisten. Ini akan memberi jam-tubuh peluang terbaik mencapai ritme yang teratur. Gunakan alarm untuk membantu Anda.
- Pastikan lingkungan kamar tidur memiliki suhu yang baik, nyaman, tenang, dan gelap - gunakan tirai pembatas, masker mata, penutup telinga, selimut dan pemanas/pendingin atau peralatan lain untuk membantu jika diperlukan.
- Buat zona penyangga waktu-tidur- setidaknya 60 menit sebelum Anda tidur, lakukan aktivitas santai atau menenangkan saja. Selama periode ini, berarti Anda tidak boleh belajar, bekerja, berolahraga berat, berdiskusi atau argumen yang emosional, atau melakukan kegiatan lainnya yang membuat terjaga. Alih-alih mencoba mandi air hangat, bacalah buku, tonton film / televisi, lakukan relaksasi atau apa pun yang Anda rasa menenangkan.
- Olahraga secara teratur, setidaknya 30 menit sehari. Hindari olahraga berat (mis. lari, angkat berat, menyedot debu di rumah) dalam 1-2 jam sebelum tidur.
- Hindari kafein 5 jam sebelum tidur. Kafein adalah obat yang berpengaruh setelah jangka panjang yang membuat Anda tetap terjaga dan kafein terkandung dalam minuman cola dan energi, cokelat, kopi dan produk lainnya (periksa label jika ragu).
- Kurangi atau hindari minum alkohol sebelum tidur - meskipun mungkin membuat Anda mengantuk di awal malam, seiring metabolisme tubuh Anda memproses alkohol, hal ini menyebabkan gangguan tidur, terbangun, dan dapat menimbulkan mimpi buruk dan tidur yang tidak nyenyak.

Petunjuk untuk orang-orang mengalami kesulitan untuk tidur

- Tidurlah hanya ketika Anda *mengantuk* – yaitu jika Anda begitu lelah, sulit untuk terjaga atau menjaga mata Anda tetap terbuka. Jangan paksa tidur lebih awal jika belum merasa lelah, karena Anda mungkin hanya berbaring terjaga di tempat tidur.
- Setelah sekitar 30 menit jika Anda belum tertidur atau jika Anda merasa terjaga dan frustrasi, bangun dan lakukan sesuatu yang menenangkan sampai Anda mengantuk. Kemudian kembali ke tempat tidur dan tunggu sampai Anda mengantuk. Ulangi proses ini jika diperlukan sampai Anda tertidur.

Petunjuk bagi yang sulit untuk tetap tertidur atau yang tidur tidak nyenyak

- Jika Anda menghabiskan lebih dari 1 jam bangun di tengah malam atau merasa bahwa tidur Anda sangat 'rusak', kurangi jumlah total waktu yang Anda habiskan di tempat tidur (tidur satu jam lebih telat atau pasang alarm Anda untuk bangun jam lebih cepat). Semakin banyak waktu yang Anda habiskan terjaga di tempat tidur, semakin besar kemungkinan Anda untuk tetap terjaga di tempat tidur.

- Jangan mencoba dan menebus jam tidur yang hilang - Hindari tidur siang hari, tidur nyenyak (> 60 menit), dan tidur lebih awal dari biasanya untuk "membayar" jam tidur. Ini hanya akan mengganggu mekanisme tidur alami tubuh Anda dan memperparah masalah yang ada.
- Cabut atau tutup jam di kamar tidur, untuk mengurangi kekhawatiran tentang terjaga di tengah malam dan 'memeriksa' waktu, yang hanya akan menciptakan kecemasan.

Petunjuk untuk orang yang memiliki kecemasan, stres, atau 'pikiran sibuk'

- Cobalah pernapasan perut, relaksasi otot progresif atau latihan relaksasi lainnya setiap hari - tanyakan kami tentang informasi lebih lanjut jika Anda tertarik.
- Jangan gunakan tempat tidur Anda untuk berpikir atau khawatir. Jika Anda tidak dapat berhenti mengkhawatirkan masalah Anda ketika mencoba untuk tidur, setiap malam sebelum tidur tuliskan masalah itu dalam buku dan secara singkat pikirkan langkah selanjutnya untuk mengatasi masalah tersebut. Jika rasa khawatir terus kembali sepanjang malam, ingatkan diri Anda bahwa hal itu sudah ditulis dan akan diatasi di besok pagi.
- Jika memungkinkan, kurangi keadaan yang penuh stres atau pelajari strategi untuk menanganinya.

Petunjuk untuk orang-orang yang kurang tidur karena jam kerja bergiliran.

- Jika memungkinkan, tidurlah setidaknya 5 jam sekali tidur, termasuk tidur siang (15-20 menit) jika perlu.
- Cobalah dan tidurlah sekali pada waktu yang sama setiap hari.
- Ciptakan lingkungan gelap dan tenang untuk tidur siang.

Petunjuk untuk orang yang tidur terlalu malam atau terlalu dini

- Jika Anda begadang larut malam dan tidak mendengar alarm Anda atau berjuang untuk tetap terjaga sepanjang pagi - cobalah untuk membatasi paparan Anda terhadap cahaya terang dan kegiatan yang membuat terjaga di malam hari, untuk memungkinkan Anda untuk merasa mengantuk lebih awal. Pasang alarm Anda pada waktu yang konsisten setiap pagi dan usahakan menghindari tidur-tiduran (tidak lebih dari 60 menit).
- Jika Anda tertidur sebelum waktu tidur yang Anda inginkan dan bangun lebih awal dari alarm - tingkatkan aktivitas malam Anda serta cahaya terang untuk membantu Anda tetap terjaga sampai waktu tidur yang Anda inginkan. Ini juga akan membantu Anda tidur lebih nyenyak di pagi hari.
- Jika Anda masih kesulitan atau waktu tidur Anda berjam-jam (> 2 jam) lebih lambat atau lebih lama dari yang Anda inginkan, Anda mungkin perlu menemui dokter spesialis untuk menilai dan menangani ketimpangan dalam jam tubuh Anda.

Masalah tidur lainnya atau jika ragu

- Jika memungkinkan, minta saran dan masukan tentang apa yang terjadi saat Anda tidur dari pasangan tidur atau teman serumah – mis. Apakah Anda mendengkur, mengalami apnoea tidur (kesulitan bernafas), gerakan kaki berulang-ulang, atau mengalami dalam perilaku tidur yang tidak biasa?
- Minta supaya tidur Anda dipantau oleh para ahli:
 - Biaya-rendah: Klinik Tidur Universitas Canberra. Ponsel: 6201 5843
Website: <http://www.canberra.edu.au/on-campus/health-and-childcare-services/clinics/private-practitioner-clinics/sleep-clinic>
 - Jika Anda memiliki asuransi kesehatan pribadi: Klinik Tidur Universitas Canberra. Ponsel: 6282 4955

Website: <http://www.canberrasleepclinic.com.au/>

Sumber daya bermanfaat lainnya

- Gunakan sebuah buku harian tidur
- <http://www.sleep.org.au/information/consumer-information>
- <http://www.sleephealthfoundation.org.au/>
- Baca Sleep Well, Live Better (Wright & Lack, 2010) - tersedia dalam bentuk hard copy atau e-book
- <http://www.sleepbetter.com.au> (Morawetz, *Sleep Better Without Drugs*)
- Penanganan kegelisahan/stres:: moodgym.anu.edu.au or ecouch.anu.edu.au