

Insomnia Hilang Pahala Terbang Melayang

Oleh Adi Sumaryadi



Saya kadang heran melihat teman-teman yang kuat bertahan belum tidur lepas tengah malam padahal tidak ada pekerjaan deadline yang mesti disetor besok hari, tidak juga sedang meronda untuk menjaga keamanan lingkungan, tidak juga berkumpul bersama warga

Saya kadang heran melihat teman-teman yang kuat bertahan belum tidur lepas tengah malam padahal tidak ada pekerjaan deadline yang mesti disetor besok hari, tidak juga sedang meronda untuk menjaga keamanan lingkungan, tidak juga berkumpul bersama warga untuk menunggu bayi yang baru lahir atau juga menunggu resepsi pernikahan diesok harinya yang didaeraku disebut malam towong..tapi ternyata teman-teman tercintaku ini hanya sekedar ngobrol dikosan, sambil buka-buka facebook dan nonton televisi...selidik punya selidik ternyata mereka mengidap penyakit insomnia...

Insomnia yah...hemm...penasaran langsung googling....alhasil menemukan referensi ini

bahwa Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun. Insomnia sering disebabkan oleh adanya suatu penyakit atau akibat adanya permasalahan psikologis. Dalam hal ini, bantuan medis atau psikologis akan diperlukan. Salah satu terapi psikologis yang efektif menangani insomnia adalah terapi kognitif. Dalam terapi tersebut, seorang pasien diajari untuk memperbaiki kebiasaan tidur dan menghilangkan asumsi yang kontra-produktif mengenai tidur. Banyak penderita insomnia tergantung pada obat tidur dan zat penenang lainnya untuk bisa beristirahat. Semua obat sedatif memiliki potensi untuk menyebabkan ketergantungan psikologis berupa anggapan bahwa mereka tidak dapat tidur tanpa obat tersebut.

Wah panjang juga.....

Aneh juga penyakit ini, namun kalau saya liat justru penyakit ini diciptakan oleh kita sendiri karena tubuh menyesuaikan pola hidup kita...kebiasaan kita tidur terlalu larut membuat tubuh beradaptasi dengan kebiasaan kita..akibatnya ketika pukul 9-10 malam kita paksa tidur akan sangat susah...

Lalu apa hubungannya dengan Pahala Melayang?

Hemm...begini...diakui atau tidak, orang yang tidur terlalu larut menyebabkan bangun lebih lambat...sudah bisa ditebak...sholat malam tak pernah dihampiri...jangan seperti tiga malam..subuhpun dilakukan di waktu dhuha...dan itu berulang....berulang dan berulang....ini memang penyakit...namun harus bisa kita rubah...supaya pahala kita bisa mengendap...tidak melayang lagi....

Insomnia hilang seharusnya jangan diujung malam...buatlah lebih awal...supaya bisa bangun lebih pagi....saya yakin kita semua bisa memulainya...salah satu caranya yang bisa dilakukan adalah menghindari lingkungan yang membuat kita insomnia seperti tempat hiburan malam atau yang berbau aneh aneh dan teledung gitu bunyinya...kita harus berani juga untuk menjauhkan hal-hal yang bisa membuat kita insomnia seperti televisi, internetan dan juga makanan ringan semacam kopi, rokok dan cemilan....oh iya gak ada salahnya berteman dengan orang yang suka mendengkur dalam tidur...biasanya kalau kita berteman dengan orang yang mendengkur..kita akan selalu berusaha untuk tidur duluan..supaya tidak mendengar dengkurannya....alhasil insomnia hilaaaaaaaang...

Ketika insomnia hilang....tidur lebih awal....kita bisa bangun lebih awal...menimal subuh bisa kemesjid...akan lebih luar biasa kalau sebelum subuh bisa bangun....mantapssss....jadi Imsonia Hilang...Pahala Tidak Melayang....

Kata Kunci :