



## Dr. Wu Chia Shuo

Pakar Psikologi Klinikal / Pakar Pengurusan Tidur Taiwan

AmLife®  
*life, redefined*

- Doktor di The Sleep Center, Chang Gung Memorial Hospital
- Presiden Taiwan Mental Health Development Association
- Pengarah Taiwan Sleep Medicine Society
- Pengarang "Let You Sleep Well - The Famous Medical Clinic", "Why the Princess Stays Up All Night", "Insomnia Guarantee Class" dan sebagainya.

# EMPAT PERINGKAT ARUHAN-TIDUR

Dr. Wu Chia Shuo ialah seorang ahli psikologi klinikal dari Taiwan. Beliau mengulas bahawa menurut tinjauan tidur yang dilakukan antara 2015 hingga 2017 oleh Taiwan Sleep Medicine Society, 41.0% orang "tidak berpuas hati" dengan tidur mereka, 20.2% mengalami insomnia dan 11.3% menghadapi insomnia kronik. Gangguan insomnia merangkumi tiga gejala berikut: kesukaran untuk tidur (memerlukan lebih dari 30 minit untuk tidur), gejala bangun (bangun lebih dari 30 minit di tengah malam), dan bangun terlalu awal (bangun lebih awal dari waktu yang dijangka dan tidak dapat tidur kembali).

Beliau juga menyamakan tidur dengan mesin "ATM". Pada siang hari, kita menghabiskan 16 jam untuk menyimpan gesaan tidur mereka, yakni, "mendepositkan" keinginan untuk tidur. Semasa masa "pengeluaran" pada waktu malam, ia akan mendorong kita ke dalam tidur yang nyenyak yang stabil. Melempar dan membalikkan badan secara berlebihan atau tidur lebih dari 30 minit pada siang hari akan menyebabkan rasa mengantuk muncul lebih lambat daripada waktu tidur yang dijangkakan biasa.

Beliau mengulas bahawa tabiat kehidupan seharian boleh merawat insomnia. "The 333 Exercise Rules" bermaksud bersenam tiga kali seminggu, 30 minit atau lebih setiap kali, supaya kadar degupan jantung dikekalkan pada 130. "The 33 Afternoon Nap Rules" bermaksud untuk tidur sebentar, tidak lebih daripada 30 minit pada siang hari. Seseorang tidak harus tidur sebentar selepas jam 3 petang, dan disyorkan untuk tidur sebentar dalam masa 7 jam selepas bangun pada waktu pagi.

Beliau juga mencadangkan "Pre-Bedtime 4B Sleep Inducing Rule": "Masa Mandi" ialah masa terbaik untuk merehatkan badan dan minda, dan perubahan suhu membantu mendorong tidur, membolehkan badan mula beralih kepada mod tidur. "Waktu Jeda" adalah untuk menanggukkan semua gangguan setelah mencatatkan kerumitan dan masalah yang tidak dapat diselesaikan dalam "Misery Diary". Selepas itu sisihkan 15 minit 'Relaxation Time' untuk melambatkan diri dan bersiap untuk tidur. Apabila tiba "Waktu Tidur", seseorang harus menahan diri daripada menonton televisyen atau melayari telefon bimbit atau melakukan aktiviti bukan-tidur yang lain. Melalui empat peringkat ini, seseorang akan dapat mengaruhi tidur.