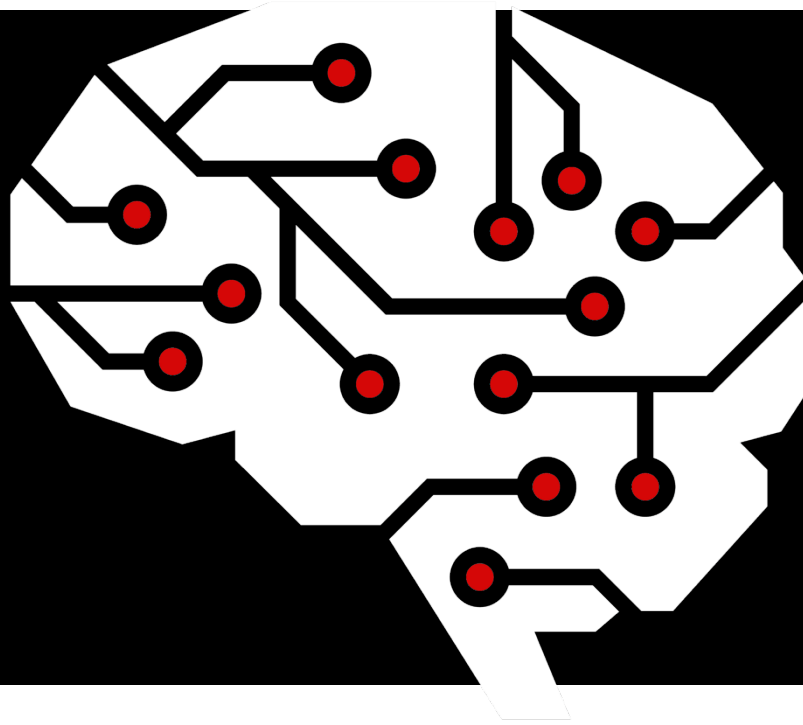


WORKBOOK MODUL TIDUR



Dr Rizal Abu Bakar

NEUROVERSITI

MODUL TIDUR

oleh Dr Rizal Abu Bakar

Apakah hormone yang akan keluar sewaktu TIDUR:

Kesan Cukup Tidur	Kesan Kurang Tidur
Kulit kelihatan _____	Jalur _____
Sentiasa _____	Kulit jadi _____
Otak _____	Mata _____

Berapakah tempoh waktu tidur yang cukup?

Adakah tidur “mampus” itu baik? (bulatkan)

Ya

Tidak

MODULTIDUR

oleh Dr Rizal Abu Bakar

Apabila tidur tidak cukup = Otak mengecil

Tidur yang terbaik adalah dalam suasana yang gelap



Dr Rizal Abu Bakar

Apakah yang berlaku sewaktu kita tidur?

M_____ C_____
(apabila tidur tidak cukup, proses ini tidak akan berlaku dengan sempurna)

Bagaimanakah mahu mendapatkan jawapan-jawapan yang dicari?

Hint:

“SLEEP WITH IT”

MODULTIDUR

oleh Dr Rizal Abu Bakar

TIPS TIDUR:

Akronim	Maksud	Tindakan
R		
I		
Z		
A		
L		

Apakah dua aktiviti yang boleh dilakukan bagi membantu pengeluaran hormone Melatonin?

1. _____

2. _____

“Barangsiapa yang tidur dalam keadaan suci(berwuduk), maka malaikat akan bersamanya di dalam pakaiannya. Dia tidak akan bangun hingga malaikat berdoa ‘Ya Allah, ampunilah hambamu si fulan kerana tidur dalam keadaan suci.’”

(HR. Ibn Hibban 3/329. Syaib Al-Arnauth mengatakan, Perawi hadis ini termasuk perawi kitab shahih. Hadis ini juga dinilai shahih oleh Al-Albani dalam Shahih At Targhib wat Tarhib 1/37)

Nota Bonus Minggu 2 (TIDUR)

1. Ambil Suplemen Mood-Boosting

Minyak Ikan boleh meningkatkan mood dan mengurangkan kemurungan. Jumlah yang perlu diambil ialah 1000 mg asid lemak omega-3 DHA / EPA. Pastikan anda mengambilnya selepas makan.

Vitamin D: Kajian dapati bahawa tahap vitamin D yang rendah dikaitkan dengan gangguan mental dan juga psikosis.

Jumlah yang perlu diambil ialah 1000 IU vitamin D. Adalah wajar lakukan ujian darah dahulu untuk ketahui tahap vitamin D yang ada di dalam sistem tubuh anda.

Antara suplemen lain yang harus ditimbang ialah Multivitamin: Kajian menunjukkan bahawa dos yang mencukupi tiga vitamin B - folat (atau asid folik), B6 dan B12 membantu menangkis kemurungan.

Pilih multivitamin yang mengandungi 400mcg asid folik, 100 mcg B12 dan 1.7 hingga 2 mg B6. Ambil suplemen ini selepas makan.

2. Mantapkan Hubungan Sosial

Otak manusia dikenali sebagai social brain. Hubungan sosial tingkatkan tahap kesihatan mental seseorang. Dalam konteks ini hubungan sosial yang dimaksudkan ialah hubungan secara bersekemuka. Bukannya hubungan di media sosial.

Apabila berlaku sentuhan antara teman dan keluarga, otak manusia akan mengeluarkan hormone kasih sayang iaitu oxytocin. Hormon ini memberi bahagia dan rasa keterikatan antara satu sama lain. Apabila oxytocin keluar, ia menjadi penampakan kepada berlakunya kemurungan atau lain-lain penyakit mental.



Dr Rizal Abu Bakar

kita jumpa di modul AKTIVITI minggu hadapan =)