

L 48 PENJAGAAN PESAKIT YANG ADA INSOMNIA (SUHAD)

Suhad (insomnia) ialah keadaan di mana seseorang tidak dapat tidur pada waktu malam dan juga siang.

Sebab-sebab suhad adalah berikut:

A) Dari segi fizikal

- I. Keadaan sekeliling seperti
 - tempat yang baru, ganjil.
 - bising
 - suhu bilik panas/sejuk.
 - katil yang tidak selesa
 - lampu yang terang/tidak dilindungi.
- II. Kesakitan misalnya sakit perut, sakit kepala dan lain-lain.
- III. Demam
- IV. Pundi kencing penuh.
- V. Tidak sedar kencing (incontinence of urine)
- VI. Kelaparan dan dahaga.

B. Dari segi psikologikal

- i. Seseorang pesakit penyakit jiwa mempunyai banyak masalah emosi dan mengganggu tidurnya. Misalnya.
 - pesakit yang risau atau sedih (anxious or depressed)
 - pesakit yang gelisah dan mempunyai tenaga yang berlebihan seperti dalam keadaan "mania"
 - mempunyai halusinasi atau delusi yang mengganggu tidurnya
 - mempunyai ilusi

Perawatannya

- a. menyiasat sebab-sebab suhad pesakit
- b. menjauhkan sebab-sebab fizikal jika ada
- c. duduk dengan pesakit dan tenangkannya
- d. menyuruh pesakit mandi suam
- e. berikan minuman suam kepada pesakit
- f. pasangkan lampu terlindung jika pesakit takut kegelapan.