**Prolite – Pernah Terbangun karena Mimpi Buruk? Yuk, Bahas Fenomena Nightmare!**

Siapa yang pernah bangun tengah malam dengan jantung berdebar-debar gara-gara mimpi buruk? Entah itu dikejar monster, terjebak di tempat gelap, atau sekadar kehilangan sesuatu yang berharga, mimpi buruk alias *nightmare* sering bikin kita merenung, “Kenapa aku mimpi begini, ya?”

Tapi, apa sih sebenarnya nightmare itu? Apakah mimpi buruk punya arti tertentu, atau cuma fenomena biasa dari otak yang sedang bekerja? Yuk, kita kupas fakta, mitos, dan sains di balik mimpi buruk dalam artikel ini!

## Apa Itu Nightmare? Yuk, Kenali Perbedaannya dengan Night Terror

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Nightmare adalah mimpi yang bersifat menakutkan atau membuat cemas, biasanya terjadi pada fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*), yaitu saat otak kita paling aktif.

Setelah mimpi buruk, kita sering kali terbangun dan masih ingat detail mimpi itu, seperti alur cerita yang menyeramkan atau situasi yang bikin stres.

# Fenomena Nightmare: Ketika Mimpi Jadi Pengalaman yang Menakutkan

Baca Selanjutnya
14 Pelanggar Perda Kota Bandung Jalani Sidang Tipiring