

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

Prolite – Anda pasti tidak asing dengan kata Insomnia. Anda mungkin sudah sering mendengar istilah itu bukan?

Tapi apakah Anda tahu apa sebenarnya insomnia itu? Apakah penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasi insomnia Anda sendiri? Di bawah ini Anda akan menemukan informasi seputar insomnia.

Apa Itu Insomnia?



– Freepik

Insomnia adalah gangguan tidur yang mengakibatkan kesulitan bagi penderitanya untuk tidur. Seringkali, penderita terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

Baca Juga: [Review Buku You Are a Badass yang Bisa Mengubah Cara Pandangmu terhadap Hidup](#)

Gejalanya termasuk mengantuk di siang hari, kelelahan, perubahan mood, dan masalah konsentrasi atau ingatan. Ini bisa jangka pendek (akut) atau jangka panjang (kronis).

Penyebabnya juga bisa bermacam-macam, termasuk stres, faktor lingkungan, perubahan jadwal tidur, faktor genetik, masalah kesehatan mental, obat-obatan, dan masalah kesehatan fisik.



Baca Selanjutnya
[Bunuh Teman Karena Tak Terima di Keluarkan dari Grup WA](#)