Prolite – Sleep Maintenance Insomnia : Pernah Bangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi? Bisa Jadi Ini Penyebabnya!

Pernah nggak sih kamu merasa sudah tidur nyenyak, tapi tiba-tiba terbangun di tengah malam dan nggak bisa tidur lagi? Rasanya seperti dihantui rasa kantuk yang nggak kunjung datang kembali. Kalau kamu sering mengalami hal ini, bisa jadi kamu sedang mengalami *sleep maintenance insomnia*!

Insomnia jenis ini memang cukup mengganggu, terutama buat kamu yang butuh energi penuh untuk menjalani aktivitas harian. Tapi tenang, kita bakal kupas tuntas apa itu *sleep maintenance insomnia*, apa penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya supaya tidur kamu bisa kembali berkualitas!

Apa Itu *Sleep Maintenance Insomnia* dan Bagaimana Membedakannya dari Insomnia Biasa?

Sleep Maintenance Insomnia: Sering Terbangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi?



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Banyak orang mengira insomnia hanya berarti kesulitan untuk memulai tidur. Padahal, ada bentuk lain dari insomnia yang tidak kalah menyebalkan, yaitu *sleep maintenance insomnia*. Ini adalah kondisi di mana seseorang mudah terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Sleep Maintenance Insomnia: Sering Terbangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi?



Baca Selanjutnya
Kasus Korupsi Bank BJB : Penyelidikan KPK Masih Berjalan, Publik Menunggu Kepastian Hukum