Prolite – Vicious Circle Mental Fatigue dan Sleep Restriction Effect: Capek Tapi Susah Tidur, Besoknya Malah Makin Capek!

Pernah ngerasa udah capek banget seharian, tapi begitu kepala nyentuh bantal… bukannya tidur, malah pikiran muter kayak film drama 100 episode?

Kalau kamu sering mengalami hal ini, bisa jadi kamu lagi terjebak dalam lingkaran setan antara mental fatigue dan sleep restriction. Kondisi di mana kamu kurang tidur karena otak capek, tapi otak nggak bisa istirahat karena kamu… ya, kurang tidur.
Sounds familiar?

Yuk, kita bongkar bareng-bareng kenapa hal ini bisa terjadi dan gimana cara mutusin siklus capek yang nggak ada habisnya ini!

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

Kurang Tidur + Mental Fatigue = Lemes Total!

Sleep Restriction & Mental Fatigue: Musuh Dalam Selimut di Kehidupan Sehari-Hari

Sleep restriction itu kondisi di mana seseorang tidur kurang dari 6 jam per malam secara konsisten. Dan efeknya? Nggak main-main. Tubuh kita mungkin masih bisa ngopi dan berfungsi seadanya, tapi otak? Dia protes!

Di sisi lain, mental fatigue adalah kondisi saat otak terasa “letih” karena terlalu banyak mikir, stres berkepanjangan, atau terlalu lama multitasking. Akibatnya, kamu jadi gampang overthinking, emosi naik turun, dan… susah banget buat tenangin pikiran pas mau tidur.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya

Sleep Restriction & Mental Fatigue: Musuh Dalam Selimut di Kehidupan Sehari-Hari

TPPO di Kamboja Terjadi Lagi, Pemkot Bekasi Diminta Jemput Korban