Prolite – Vivid Dreams: Ketika Mimpi Terasa Begitu Nyata, Apa yang Sebenarnya Terjadi?

Pernah nggak, bangun tidur dan langsung mikir, “Eh, tadi itu mimpi apa kejadian nyata, ya? Kok berasa real banget!” Kalau iya, selamat! Kamu baru aja ngalamin yang namanya *vivid dream*.

Mimpi ini beda dari yang lain—super detail, emosinya nyata, dan kadang bikin kita merinding atau malah senyum-senyum sendiri seharian. Tapi, kenapa sih mimpi kayak gini bisa terjadi? Apa otak kita lagi iseng bikin “film” di kepala?

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

Yuk, kupas tuntas fenomena ini! Ambil posisi nyaman, siapin camilan, dan mari mulai obrolan kita!

Apa Itu Mimpi yang Terasa Nyata (*Vivid Dreams*)?

Vivid Dreams: Ketika Mimpi Terasa Begitu Nyata, Apa yang Sebenarnya Terjadi?

Vivid dreams adalah jenis mimpi yang memiliki detail sangat jelas, penuh warna, dan terasa nyata. Nggak kayak mimpi biasa yang samar-samar atau gampang dilupakan, mimpi ini sering meninggalkan kesan mendalam setelah kita bangun. Ciri-cirinya:

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

- Gambarnya seperti film HD (high definition).
- Kamu bisa merasakan emosi yang kuat, seperti bahagia, sedih, atau takut.
- Kadang terasa sulit dibedakan dari kenyataan.

Biasanya, mimpi vivid ini muncul saat fase tidur yang disebut REM (*Rapid Eye Movement*). Pada fase ini, otak kita justru sangat aktif, meskipun tubuh dalam kondisi istirahat total. Jadi, bisa dibilang otak kita seperti sedang “bermain film” di dalam kepala.

Pandangan Psikologi: Mimpi sebagai Cerminan Pikiran Bawah Sadar

Menurut para psikolog, mimpi bukan cuma hiburan saat tidur, lho. Mereka percaya kalau mimpi adalah cerminan dari pikiran bawah sadar kita. Nah, apa artinya?

- Proses Pemrosesan Emosi: Otak kita menggunakan mimpi untuk “mengolah” emosi yang belum terselesaikan. Misalnya, kalau kamu stres karena kerjaan, bisa jadi mimpimu berkaitan dengan deadline atau bos galak.
- Simbolisasi Masalah Hidup: Kadang, masalah yang kamu hadapi di dunia nyata muncul dalam bentuk simbol di mimpi. Misalnya, mimpi dikejar-kejar mungkin mencerminkan rasa takut atau tekanan.
- Pengaruh Pengalaman Sehari-hari: Apa yang kamu lihat atau alami sebelum tidur bisa memengaruhi isi mimpimu. Jadi, kalau kamu nonton film horor malam sebelumnya, jangan heran kalau mimpimu jadi penuh adegan menyeramkan.

Aktivitas Otak dan Tidur REM: Kunci di Balik Mimpi Vivid

Vivid Dreams: Ketika Mimpi Terasa Begitu Nyata, Apa yang Sebenarnya Terjadi?

Baca Selanjutnya
Rebusan Serai: Rahasia Minuman Sehat yang Wajib Kamu Coba!