



## Sering Mimpi Buruk ? Ini Cara Mencegahnya

Mimpi adalah pengalaman bawah sadar yang melibatkan penglihatan, pendengaran, pikiran, perasaan, atau indra lainnya dalam tidur, terutama saat tidur yang disertai gerakan mata yang cepat (rapid eye movement/REM sleep). Kejadian dalam mimpi biasanya mustahil terjadi dalam dunia nyata, dan di luar kuasa pemimpi. Kali ini sopasti akan membagikan cara mencegah mimpi buruk.

Setiap individu pasti pernah mengalami mimpi buruk sewaktu tidur, walau cara orang menghadapinya berbeda-beda. Sebagian besar pasti jadi terbangun, dan berdebar-debar ketakutan saat mengalaminya.

## Cara Mencegah Mimpi Buruk

Dengan beberapa cara berikut yang dilansir *ucnews*, Sobat bisa mengurangi atau menghindari mimpi buruk agar tidur nyenyak sepanjang malam.

### 1. Tenangkan pikiran

Rasa cemas dan stres adalah penyebab umum mimpi buruk. Penyembuhan terbaik adalah dengan mengurangi segala pikiran negatif, dan berusaha rileks. Cobalah menuangkan dalam tulisan segala kecemasan tersebut, bermeditasi, atau membaca buku yang ceritanya ringan dan menyenangkan, supaya mood sobat lebih bagus saat mau tidur.

### 2. Badan yang rileks



Lawhimsy



## Sering Mimpi Buruk ? Ini Cara Mencegahnya

Ketika badan rileks, perasaan juga mengalami hal yang sama. Lakukan peregangan atau yoga sebelum tidur guna mengendurkan ketegangan pada otot dan mengurangi stres. Bisa juga dengan berendam mandi susu atau memakai sabun aromaterapi. Wangi-wangian yang menyenangkan membangkitkan mimpi yang lebih positif.

### 3. Diet yang tepat

Peningkatan metabolisme dan suhu tubuh menambah aktivitas otak, yang memicu munculnya mimpi buruk. Hindari makan 2-3 jam sebelum tidur, terutama konsumsi makan terlalu berbumbu atau kaya lemak. Tubuh mesti beristirahat, bukannya malah bekerja keras mencerna makanan 'berat'.

### 4. Kendalikan mimpi

Coba dengan terapi membalikan mimpi dengan cara menuliskan cerita yang berlawanan dari mimpi buruk sobat. Kemudian, bayangkan—ingat—cerita ini selama beberapa menit setiap hari agar sobat lebih tenang, serta cerita pengganti tadi terbawa ke alam tidur.

---

#### Baca Juga :

- [Tips Tidur Nyenyak, Hindarilah Kebiasaan Ini](#)
- [Manfaat Tidur Siang yang tak terduga](#)
- [Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur](#)

---

### 5. Bantuan ahli

Mimpi buruk sesekali masih dianggap normal. Tapi, lebih dari sekali dalam seminggu, sobat mesti berobat pada ahlinya. Penderita mimpi buruk kronis bisa disebabkan trauma dari suatu kejadian dan perlu bantuan terapis atau psikiater untuk mengatasinya. Konsumsi obat-obatan tertentu juga meningkatkan aktivitas otak dan frekuensi mimpi buruk.

Itulah Cara Mencegah Mimpi Buruk. Semoga bermanfaat dan tidak mimpi buruk lagi ya sobat.



## Sering Mimpi Buruk ? Ini Cara Mencegahnya