Prolite – Pertemanan memang jadi salah satu hal yang penting dalam kehidupan sosial kita. Tapi, kita juga perlu sadar bahwa nggak semua pertemanan tuh memberikan dampak positif, loh.

Ada yang namanya pertemanan toxic, yang artinya, hubungan itu malah bikin kita merasa ga enak atau terganggu. Ini bisa berdampak buruk banget, mulai dari mental sampe hubungan kita sama orang lain.

Nah, di artikel kali ini, kita bakal ngobrol lebih dalam tentang dampak dari pertemanan yang toxic dan juga tips buat ngadepinnya. Ayo, simak terus ya! Siapa tau bisa jadi bahan refleksi buat hubungan pertemanan kamu juga.

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

Dampak dari Pertemanan Toxic

Berikut beberapa efek yang mungkin timbul dari pertemanan toxic dan perlu diwaspadai:

1. Menguras Emosi

Ilustrasi wanita yang khawatir – Freepik

Pertemanan yang toxic bisa bikin kita merasa terkuras emosi dan bahkan bisa menyebabkan depresi serta kecemasan. Kadang, kita bisa merasa nggak cukup baik atau merasa ga mampu untuk melakukan hal-hal tertentu karena pengaruhnya.

2. Pesimis dengan Semua Hal

5 Tanda Bahaya Pertemanan Toxic: Kenali Dampaknya untuk Kesehatan Mentalmu!

Ilustrasi pria yang pesimis – Freepik

5 Tanda Bahaya Pertemanan Toxic: Kenali Dampaknya untuk Kesehatan Mentalmu!

Baca Selanjutnya
Ramadan 2024, Vue Palace Artotel Curated Bertabur Promo