Prolite – Apa Itu ‘Bom Waktu’ dalam Konteks Kesehatan Mental? Yuk Kenali Tanda-Tanda dan Cara Mengatasinya Sebelum Terlambat!

Pernah nggak sih kamu merasa seperti memendam banyak hal, tapi akhirnya semuanya tumpah sekaligus? Ya, itulah yang sering disebut sebagai “bom waktu” dalam konteks kesehatan mental.

Situasi ini mirip banget seperti menimbun tekanan dan stres terus-menerus, yang pada akhirnya meledak menjadi masalah serius seperti burnout, kecemasan berlebih, atau bahkan depresi.

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

Sayangnya, banyak dari kita nggak sadar kalau kita sedang berjalan di jalur ini sampai semuanya sudah terlanjur membludak.

Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang apa itu “bom waktu” dalam kesehatan mental, tanda-tandanya, dan bagaimana cara mengatasinya sebelum meledak!

Apa Itu “Bom Waktu” dalam Kesehatan Mental?

‘Bom Waktu’ dalam Kesehatan Mental: Kenali Tanda-Tandanya Sebelum Terlambat!



Ilustrasi pria yang stress – freepik

‘Bom Waktu’ dalam Kesehatan Mental: Kenali Tanda-Tandanya Sebelum Terlambat!



Baca Selanjutnya
Kiky Saputri Gelar Syukuran 4 Bulanan Kehamilannya