Prolite – Temanmu Mungkin Sedang Berjuang Diam-diam: Kenali Tanda-Tanda Depresi Sebelum Terlambat

Pernah gak sih kamu merasa salah satu temanmu berubah? Dulu aktif banget, sekarang lebih sering menghilang. Dulu suka cerita apa aja, sekarang jawab “iya” atau “oke” aja. Mungkin kita sempat mikir, “Ah, dia lagi sibuk kali.” Tapi, bisa jadi sebenarnya dia sedang gak baik-baik saja.

Depresi itu gak selalu muncul dalam bentuk tangisan di pojok ruangan. Banyak orang yang masih bisa senyum, bercanda, bahkan update story lucu, padahal di dalam hati mereka kosong. Dan sedihnya lagi, gak semua orang yang butuh pertolongan akan bilang ‘tolong’.

Kadang, mereka cuma bilang:

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

> “Akhir-akhir ini aku ngerasa capek banget.”
> “Aku pengen sendiri dulu, ya.”
> “Kalau aku ngilang, bakal ada yang nyariin gak ya?”

Kalau kamu pernah dengar kalimat-kalimat kayak gitu dari temanmu, artikel ini wajib banget kamu baca sampai habis. Karena bisa jadi, kamu adalah harapan terakhir buat dia bertahan.

Depresi Gak Selalu Kelihatan: Yuk Kenali Tandanya dan Jadi Lebih Peka!



Baca Selanjutnya
3 Lokasi Baru Pembayaran Pajak di Soreang Disiapkan Antisipasi Antrean