Prolite – Emotional Numbness: Di Balik Rasa Hampa Tersembunyi Badai Emosi yang Tak Terungkap

Pernahkah kamu merasa seperti sedang berjalan dalam mimpi, dimana segala sesuatu terasa begitu jauh dan tidak nyata?

Atau mungkin kamu merasa kosong di dalam, seolah-olah ada tembok besar yang memisahkanmu dari dunia sekitar?

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

Jika ya, bisa jadi kamu sedang mengalami yang disebut dengan “mati rasa emosional” atau *emotional numbness*. Yuk, simak informasi lebih lanjut!

Apa itu Emotional Numbness dan Apa Penyebabnya?

Mati rasa emosional adalah kondisi di mana seseorang kesulitan merasakan, mengenali, atau mengekspresikan emosi mereka. Ini seperti hidup dalam *autopilot,* di mana perasaan bahagia, sedih, marah, atau takut seolah-olah terbungkam.

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

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami mati rasa emosional, antara lain:

- Trauma: Peristiwa traumatis seperti kehilangan orang yang dicintai, kekerasan, atau

bencana alam dapat memicu mekanisme pertahanan diri berupa mati rasa.

- Stres Kronis: Stres yang berkepanjangan dapat melelahkan tubuh dan pikiran, sehingga seseorang cenderung “mematikan” emosinya untuk melindungi diri.
- Depresi: Depresi seringkali diiringi dengan perasaan hampa dan kehilangan minat pada hal-hal yang biasa disukai, termasuk emosi.
- Penggunaan Obat-obatan: Beberapa jenis obat-obatan, terutama antidepresan, dapat menyebabkan efek samping berupa mati rasa emosional.
- Gangguan Kecemasan: Gangguan kecemasan seperti PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) juga dapat memicu mati rasa emosional.

Tanda-Tanda Emotional Numbness

Baca Selanjutnya
Low Self-Esteem: Temukan Penyebabnya dan Cara Sederhana untuk Kembali

Bersinar !