

# Emotional Numbness : Badai di Balik Rasa Hampa

Category: LifeStyle

5 Oktober 2024



## **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?

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 terbangungam.

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



Selain perasaan hampa dan kosong, berikut adalah beberapa tanda lain yang mungkin kamu alami:

1. **Sulit menjalin hubungan:** Kamu merasa sulit untuk terhubung secara emosional dengan orang lain.
2. **Kehilangan minat pada hobi:** Aktivitas yang dulu kamu nikmati sekarang terasa membosankan.
3. **Merasa terisolasi:** Kamu cenderung menyendiri dan

menghindari interaksi sosial.

4. **Sulit berkonsentrasi:** Pikiranmu sering kosong dan sulit fokus.
5. **Perubahan pola tidur dan makan:** Kamu mungkin mengalami kesulitan tidur atau makan berlebihan.

## Cara Mengatasi Emotional Numbness



Mati rasa emosional memang bisa terasa sangat melelahkan, namun ada beberapa hal yang dapat kamu lakukan untuk menghadapinya:

- **Terapi:** Terapi, terutama terapi kognitif-behavioral (CBT), dapat membantu kamu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif serta mengembangkan keterampilan mengatasi stres.
- **Meditasi dan Relaksasi:** Praktik meditasi dan teknik relaksasi lainnya dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh serta meningkatkan kesadaran diri.
- **Olahraga:** Olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan mood dan mengurangi stres.
- **Berbicara dengan Orang Terpercaya:** Berbagi perasaan dengan orang yang kamu percayai dapat memberikan dukungan emosional yang sangat berharga.
- **Mencari Bantuan Profesional:** Jika kondisi mati rasa emosional sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

Penting untuk diingat bahwa mati rasa emosional adalah kondisi yang dapat diatasi. Dengan bantuan yang tepat, kamu dapat keluar dari kegelapan dan kembali merasakan kehidupan yang lebih penuh warna.

Artikel ini hanya bersifat informatif dan tidak dimaksudkan sebagai pengganti nasihat medis. Jika kamu mengalami gejala

mati rasa emosional, sebaiknya konsultasikan dengan profesional kesehatan mental.

Semoga artikel ini bisa membantu!