Prolite – Hayo, buat kamu remaja di luar sana, pasti sering denger istilah anxiety dan depresi, kan? Kamu merasa sedang mengalaminya, tapi masih bingung apa yang harus kamu lakuin?

Gak usah panik, kita bakal jelasin apa itu anxiety dan depresi dengan bahasa yang lebih mudah dipahami. Jadi, siap-siap deh buat hadapi keduanya dengan kepala tegak!

Anxiety atau dalam Bahasa Indonesianya kecemasan, adalah situasi saat kita merasa gelisah, cemas, atau takut berlebihan tentang sesuatu. Misalnya, takut gagal ujian atau khawatir banget tentang apa yang orang lain pikirkan tentang kita.

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

Nah, cara mengatasinya bisa dimulai dengan mengenali tanda-tandanya seperti; insomnia (mengalami kesulitan atau tidak bisa tidur), sering merasa panik hingga mengalami tegang otot, memiliki rasa takut yang berlebihan, sering memikirkan sesuatu secara berlebihan atau biasa kita sebut dengan overthinking, dan masih banyak lagi.



Baca Selanjutnya
Bintangi “Pasutri Gaje”, Reza dan BCL Akting Bareng !