

# Hadapi Anxiety dan Depresi Dengan Kuat, Kamu Pasti Bisa!

Category: LifeStyle

22 Juni 2023



**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.

Nah, cara mengatasinya bisa dimulai dengan mengenali 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.

Setelah mengenali dan memahami tanda-tandanya, coba deh ajak bicara dan bagikan ceritamu ke teman, orang tua atau guru yang kamu percaya. Selain itu, berolahraga, mendengarkan musik yang bikin hati adem, atau melakukan kegiatan yang kita suka juga bisa membantu banget mengurangi kecemasan.

Yang kedua ialah depresi. Depresi itu ketika kita merasa sangat sedih, kehilangan minat dalam hal-hal yang dulu kita suka, atau bahkan merasa hampa. Seseorang dinyatakan mengalami depresi jika sudah 2 minggu merasa sedih, putus harapan, atau bahkan merasa tidak berharga.



Rasanya nggak enak banget, kan? Tapi tenang aja, kita bisa hadapi ini!

Pertama, kita harus mengenali dan mengakui perasaan kita. Jangan takut minta tolong sama teman atau orang dewasa yang bisa dipercaya. Mungkin buat orang lain itu bisa sulit dipahami, tapi jangan khawatir, ada profesional seperti psikolog yang siap membantu kita.

Selain itu, jangan lupa berusaha menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan yang sehat dan berolahraga. Dengan begitu dalam waktu yang singkat, kita bakal merasa lebih baik kok!

Wajar jika anxiety dan depresi itu sesuatu yang sering muncul di masa-masa remaja kita. Tapi jangan sampai terjebak dalam pikiran negatif, karena kita punya kekuatan untuk menghadapinya.

Percayalah, kamu nggak sendirian dalam perjalanan ini. Selalu ada teman, keluarga, atau profesional yang siap mendengar dan membantu kita. Jangan takut mencari bantuan, ya!

Ingin, kamu kuat dan bisa mengatasi ini. Tersenyumlah, masih

banyak kebahagiaan yang menunggu di tiap hari-harimu!