Prolite – Pernah Ngerasa Terlalu Ikut Merasakan Perasaan Orang Lain? Bisa Jadi Kamu Punya Hyperempathy Syndrome!

Pernah nggak sih kamu merasa terlalu terbawa emosi ketika melihat teman curhat atau menonton film sedih? Bahkan, sampai kepikiran berjam-jam atau berhari-hari. Kalau iya, bisa jadi kamu mengalami *Hyperempathy Syndrome*, kondisi di mana seseorang terlalu peka terhadap emosi orang lain sampai mempengaruhi kesejahteraan dirinya sendiri.

Empati memang hal yang baik, tapi kalau berlebihan, justru bisa bikin seseorang kelelahan emosional. Nah, yuk kenali lebih jauh tentang Hyperempathy Syndrome dan bagaimana cara mengelolanya biar nggak merugikan diri sendiri!

Apa Itu Hyperempathy Syndrome?

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

Secara sederhana, *Hyperempathy Syndrome* adalah kondisi di mana seseorang memiliki tingkat empati yang sangat tinggi hingga sulit membedakan antara emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Akibatnya, mereka mudah merasa sedih, stres, atau bahkan sakit fisik saat melihat atau mendengar penderitaan orang lain.

Baca Selanjutnya
Butuh Uang Baru ! Berikut Jadwal Penukaran Uang BI Periode 4