Prolite – Tiba-Tiba Nangis Tanpa Alasan? Mungkin Kamu Sedang Mengalami Hypophrenia, dan Itu Gak Apa-Apa!

Pernah gak sih kamu lagi duduk santai, tiba-tiba air mata netes sendiri? Lagi denger lagu biasa aja, eh malah mewek. Atau pas lagi scrolling sosmed, tiba-tiba dada sesak dan kamu mulai nangis tanpa tahu kenapa? Tenang, kamu gak sendirian.

Banyak orang pernah ngalamin hal serupa. Kadang kita mikir, “Duh, aku ini kenapa sih? Kok lebay banget ya?” Tapi faktanya, itu bukan soal kamu baper atau lebay. Bisa jadi kamu sedang mengalami yang namanya hypophrenia.

Bukan istilah horor atau penyakit aneh kok, tapi kondisi psikologis yang ternyata cukup umum terjadi — cuma belum banyak orang yang sadar dan tahu namanya.

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

Apa Itu Hypophrenia? Bukan Sekadar ‘Baper’ Biasa

Hypophrenia: Saat Air Mata Mengalir Tanpa Sebab, Ini yang Perlu Kamu Tahu



Hypophrenia adalah kondisi psikologis di mana seseorang mengalami kesedihan mendalam atau tangisan mendadak tanpa alasan yang jelas.

Jadi, ini bukan sekadar ‘baper’ gara-gara nonton drama Korea atau karena ngelihat mantan update foto sama gebetan baru (eh). Ini lebih dalam dari itu — dan seringkali gak ada pemicunya secara sadar.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Hypophrenia bisa muncul tiba-tiba, bahkan saat kamu lagi gak ngerasa sedih sebelumnya. Kadang kamu gak bisa menjelaskan ke orang lain apa yang kamu rasakan, karena memang

gak tahu kenapa bisa nangis. Dan itu wajar. Itu valid.



Baca Selanjutnya
The Local Hawkers – Balutan Nuansa Mewah Heritage di de Braga by ARTOTEL