Prolite – Bisa jadi kamu telah bertemu dengan toxic people, atau bahkan selama ini malah kamu sendiri yang toxic! Pernahkah kamu bertemu dengan orang yang sulit diatasi dan menyebabkan banyak konflik dalam hidupmu?

Istilah toxic people mungkin sudah tidak asing lagi bagi generasi muda di jaman sekarang. Dilansir dari gramedia.com, toxic people adalah seseorang yang memiliki perilaku negatif dan selalu membuat hidup orang lain menjadi tidak nyaman.

Perilaku toxic dalam diri seseorang ini tidak dianggap sebagai sebuah gangguan mental, akan tetapi hal tersebut tidak bisa kita anggap sepele, karena pasti ada suatu masalah mental yang mendasari kenapa orang tersebut bisa bertindak seperti itu.

Baca Juga:Panduan Psikologis untuk Mereka yang Lelah Jadi “Orang Kuat”

Kita akan beranggapan bahwa toxic people itu harus segera dihindari. Namun, terkadang kita tidak sadar telah bertemu dengan toxic people, atau bahkan dirimu sendiri yang memiliki perilaku toxic.

Untuk mengetahui apakah dua hal tersebut ada dalam hidupmu, mari pahami dan kenali tanda-tanda dari toxic people :

1. Sering Play Victim

Orang seperti ini akan menganggap bahwa dirinyalah korban dari seluruh permasalahan yang datang dalam hidupnya. Dia selalu menceritakan banyak orang yang telah menyakiti dirinya yang tak berdaya, dia sering mengatakan bahwa hidup ini tidak adil baginya.

Baca Juga:Hobi Nyanyi? Ini Bukti Ilmiah Bernyanyi Bisa Sehatkan Mental Kamu!



Baca Selanjutnya
Subsidi BBM Dinaikkan, Mobil Bensin Dipersulit?