

# Ketika Melamun Menjadi Masalah : Ini Dampak Negatif yang Perlu Kamu Ketahui!

Category: LifeStyle

14 November 2023



**Prolite** – Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang menganggap melamun sebagai cara untuk merasa lebih baik dari kesulitan dunia nyata.

Melamun memberikan kesempatan untuk melarikan diri sejenak dari kenyataan yang mungkin penuh dengan tantangan dan tekanan.

Ini seperti sebuah pengungsi ke dunia imajinasi di mana segala sesuatu bisa menjadi lebih baik.

Namun perlu diingat bahwa jika kita terlalu sering terjebak dalam dunia khayalan, hal itu dapat menyebabkan masalah besar.

# Mengapa Melamun Bisa Menyebabkan Masalah?



– *Freepik*

Melamun, atau *maladaptive daydreaming*, adalah saat seseorang terperangkap dalam khayalan pribadi mereka, terkadang melupakan koneksi dengan dunia nyata dan mengganggu konsentrasi.

Terlalu sering menghayal dapat mengakibatkan penurunan kemampuan berpikir fokus, kesulitan dalam pemahaman informasi, dan percakapan.

Efek negatif darinya juga bisa mencakup stres, karena otak bekerja keras untuk membayangkan hal-hal.



– *Freepik*

Seringkali juga mengakibatkan kurangnya fokus dan dapat dipicu oleh kurangnya istirahat, yang merusak motivasi dan mood. Ini bisa mengakibatkan malas dan menghambat produktivitas.

Penting untuk diingat bahwa melarikan diri sejenak dari kenyataan bukan solusi untuk masalah, melainkan bisa menghambat produktivitas dan mengalihkan dari kehidupan sehari-hari.

Mengalihkan perhatian ke aktivitas positif seperti menonton atau membaca buku adalah cara yang disarankan oleh para pakar untuk menghindari masalah ini.

Menemukan keseimbangan antara dunia imajinasi dan realitas, sambil menjaga kesehatan mental dan fisik, adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.