Prolite – Low Grade Depression: Ketika Hidup Terlihat Baik-Baik Saja, Tapi Ada Ruang Kosong di Dalam Diri

Pernah nggak sih kamu ngerasa semua hal dalam hidupmu *sebenernya* baik-baik aja—pekerjaan stabil, hubungan aman, kesehatan oke—tapi anehnya, tetap ada perasaan kosong yang nggak bisa dijelaskan? Rasanya kayak ada ruang hampa di dalam hati yang nggak kunjung terisi, meskipun secara logika, semua “ideal checklist” hidup sudah tercentang.

Kalau kamu pernah mengalami ini, bisa jadi kamu lagi menghadapi yang namanya low grade depression. Dan percayalah, kamu nggak sendirian. Yuk, kita kupas pelan-pelan, biar kita bisa lebih ngerti apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri kita.

Apa Itu Low Grade Depression?

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

Low grade depression, dalam dunia psikologi, dikenal juga dengan istilah dysthymia atau Persistent Depressive Disorder (PDD).

Menurut *American Psychiatric Association (APA)*, PDD adalah jenis depresi ringan namun berkepanjangan—biasanya berlangsung minimal dua tahun. Nggak seberat depresi mayor yang bikin seseorang kehilangan fungsi sehari-hari, tapi cukup “menggerogoti” rasa bahagia sedikit demi sedikit.

Ciri-ciri PDD ini tricky banget, karena:

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
Pemkot Bandung Tunggu Regulasi Final Terkait SPMB