Prolite – Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Pernah nggak kamu merasa stres, lelah, atau jenuh sampai butuh sesuatu yang bisa bikin pikiran lebih ringan? Biasanya, kita langsung kepikiran liburan singkat, nongkrong sama teman, atau sekadar rebahan sambil scrolling media sosial.

Tapi tahukah kamu, di beberapa kota besar dunia, dokter justru punya resep yang nggak biasa: tiket masuk gratis ke museum! Konsep ini dikenal dengan sebutan *museum prescription* atau resep museum, dan belakangan semakin populer sebagai bagian dari terapi kesehatan mental.

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

Di Montreal (Kanada), Massachusetts (AS), hingga Neuchâtel (Swiss), program ini sudah mulai diterapkan. Ide dasarnya sederhana: kalau obat bisa bikin tubuh lebih sehat, seni bisa membantu pikiran jadi lebih tenang. Dan ternyata, bukan sekadar teori.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa berinteraksi dengan seni bisa meredakan kecemasan, mengurangi rasa kesepian, dan bahkan meningkatkan mood secara signifikan.

Apa Itu Museum Prescription?

Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat



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

Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat



Baca Selanjutnya
Update Besar Roblox 2025: Verifikasi Usia & Aturan Chat Lebih Ketat untuk Lindungi Anak