Post-Holiday Blues: Kenapa Setelah Liburan Justru Terasa Kosong? Ini Penjelasan Psikologinya!

Prolite – Setelah momen Lebaran yang penuh kehangatan, kebersamaan, dan suasana yang menyenangkan, banyak orang justru merasakan hal yang bertolak belakang saat kembali ke rutinitas.

Perasaan kosong, malas bekerja, sulit fokus, hingga kehilangan semangat menjadi pengalaman yang cukup umum. Fenomena ini dikenal sebagai *post-holiday blues*, dan menariknya, semakin sering dibahas dalam beberapa tahun terakhir karena banyak orang mengalaminya.

Liburan panjang seperti Lebaran memang memberikan jeda dari rutinitas yang padat. Namun ketika momen itu berakhir, tubuh dan pikiran perlu kembali beradaptasi dengan realitas sehari-hari.

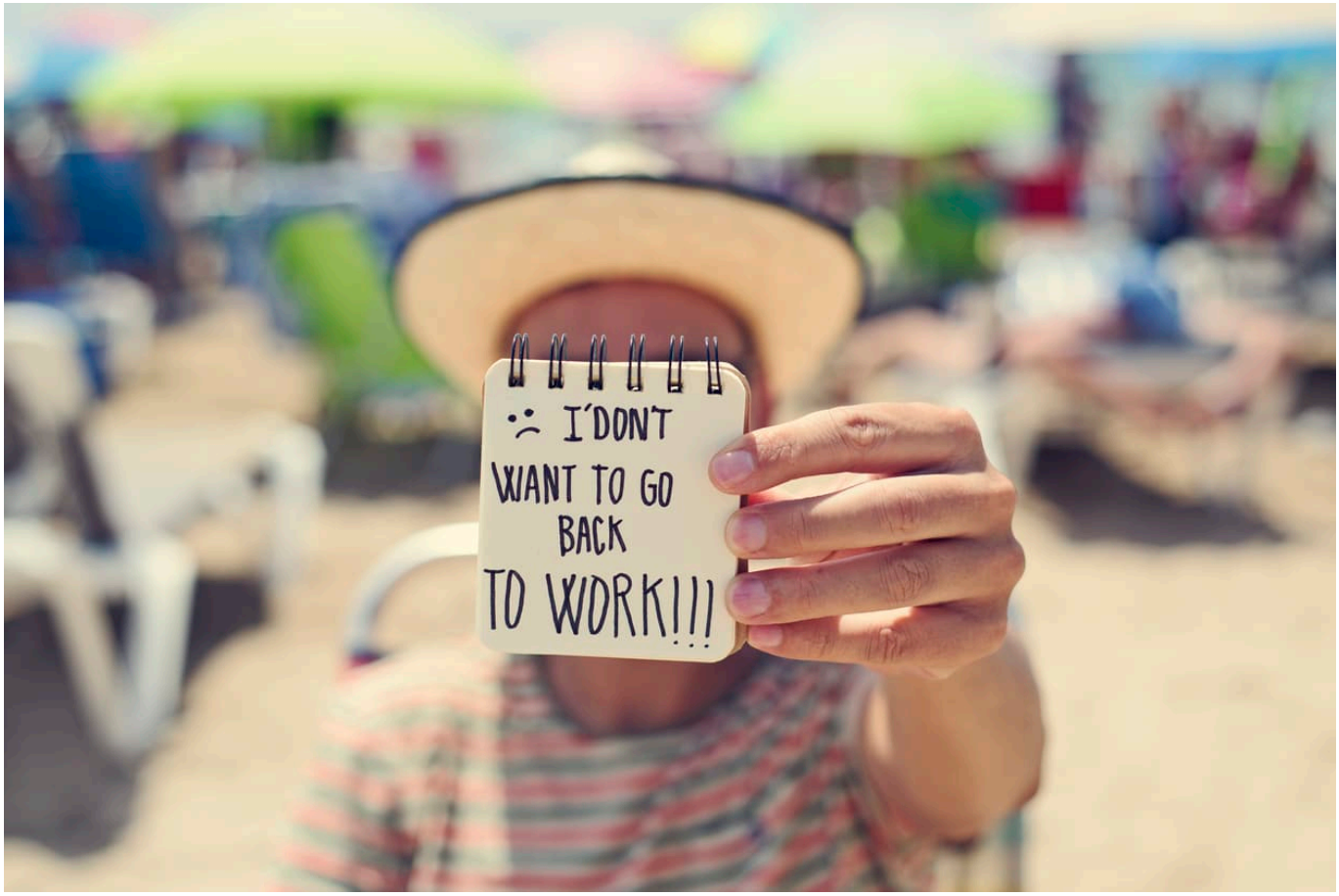
Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Lalu, kenapa perasaan ini bisa muncul? Apakah ini normal? Dan bagaimana cara mengatasinya tanpa merasa semakin tertekan?

Yuk, kita bahas lebih dalam!

Apa Itu Post-Holiday Blues?

Post-Holiday Blues: Kenapa Setelah Liburan Justru Terasa Kosong? Ini Penjelasan Psikologinya



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

Post-Holiday Blues: Kenapa Setelah Liburan Justru Terasa Kosong? Ini Penjelasan Psikologinya



Baca Selanjutnya
Halal Bihalal Ardami Group: Momentum Kebersamaan Penuh Keseruan dan Kehangatan