Prolite – Psikosomatis: Ketika Pikiran Cemas Mengubah Kondisi Tubuh

Pernah nggak, tiba-tiba jantung kamu berdebar kenceng tanpa alasan jelas? Atau perut kamu mules parah pas lagi banyak pikiran? Atau malah sering ngerasa sesak napas padahal secara medis kamu dinyatakan “sehat-sehat aja”?

Kalau iya, bisa jadi kamu lagi berhadapan dengan yang namanya psikosomatis.
Tenang, kamu nggak sendirian kok! Kondisi ini banyak banget dialami orang, tapi sayangnya masih sering disalahpahami.

Yuk, kita kenalan lebih dalam tentang psikosomatis, supaya kamu lebih ngerti apa yang sebenarnya terjadi di tubuhmu… dan tentu saja, gimana cara mengatasinya dengan penuh kasih ke diri sendiri.

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

Apa Itu Psikosomatis?

Secara sederhana, psikosomatis adalah kondisi di mana pikiran dan emosi kita—khususnya stres dan kecemasan—berdampak langsung pada tubuh fisik kita.

Menurut definisi dari *American Psychiatric Association (APA)*, psikosomatis merujuk pada gejala fisik yang timbul atau diperparah oleh faktor psikologis seperti stres emosional, kecemasan, atau depresi.

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

Artinya, meskipun tubuh kita secara medis mungkin “baik-baik saja”, tapi rasa sakit atau

ketidaknyamanan itu nyata banget, dan benar-benar bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Psikosomatis bukan “halusinasi” atau “lebay”. Ini nyata, dan tubuhmu benar-benar sedang berteriak minta tolong.

Baca Selanjutnya
Wujudkan Sinergi bagi Negeri, DAM Resmikan Kerjasama dengan SMK AL-MUFTI Subang