Prolite – Apa Itu Agorafobia? Ini Gejala dan Penyebabnya yang Perlu Kamu Ketahui!

Pernahkah kamu merasa cemas atau takut saat berada di tempat umum atau keramaian dan tiba-tiba ingin segera lari keluar dari tempat itu? Bisa jadi, itu adalah tanda-tanda agorafobia.

Fobia ini berbeda dengan ketakutan biasa yang dialami banyak orang. Agorafobia bisa sangat membatasi kehidupan sehari-hari seseorang, bahkan membuat mereka sulit untuk keluar rumah.

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

Dalam artikel ini, kita akan membahas lebih lanjut tentang apa itu agorafobia, gejala yang sering dialami penderitanya, serta penyebab di balik gangguan ini. *So, let’s dive in!*

Apa Itu Agorafobia?

Agorafobia adalah gangguan kecemasan dimana seseorang merasa takut berada di tempat atau situasi yang sulit untuk melarikan diri atau mendapatkan bantuan jika terjadi serangan panik.

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

Biasanya, penderitanya takut berada di tempat-tempat terbuka, keramaian, atau dalam situasi di mana mereka merasa tidak aman dan sulit untuk pergi jika ada sesuatu yang tidak beres.

Baca Selanjutnya
Menyelami Rasa Otentik Nusantara Khas Sulawesi di de Braga by ARTOTEL