Tanda- Tanda Mental Down Saat Puasa dan Cara Menjaga Mood Tetap Stabil

Prolite – Puasa bukan cuma soal menahan lapar dan haus. Buat banyak orang, bulan puasa juga jadi momen refleksi, menenangkan diri, bahkan memperbaiki pola hidup. Tapi di sisi lain, nggak sedikit juga yang diam-diam merasa lebih sensitif, gampang marah, cepat lelah secara emosional, atau tiba-tiba merasa kosong tanpa alasan jelas.

Perubahan pola makan, tidur, dan ritme aktivitas selama puasa memang bisa memengaruhi kondisi psikologis. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai studi psikologi dan kesehatan perilaku menunjukkan bahwa perubahan pola tidur dan kadar gula darah berhubungan langsung dengan regulasi emosi dan tingkat stres.

Lalu, seperti apa sih tanda-tanda mental down saat puasa? Dan kapan kondisi ini masih wajar, atau justru perlu perhatian lebih serius?

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

Yuk, kita bahas satu per satu.



1. Gejala Umum: Stres, Mood Swing, dan Kelelahan Emosional

Mental down saat puasa biasanya tidak langsung terlihat dramatis. Justru sering muncul dalam bentuk hal-hal kecil yang terasa “biasa”, tapi kalau dibiarkan bisa menumpuk.

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

Tanda- Tanda Mental Down Saat Puasa dan Cara Menjaga Mood Tetap Stabil



Baca Selanjutnya
Bingung Bukber di Mana? Berikut 5 Rekomendasi yang Strategis dan Murah