Prolite – Pernahkah Kamu merasa tenggelam dalam kesibukan, kewalahan dengan tanggung jawab, atau dibombardir oleh tekanan dari berbagai arah?

Jika ya, Kamu mungkin sedang mengalami *overwhelming*. Kondisi ini bisa dialami oleh siapa saja, dan dampaknya bisa mengganggu aktivitas dan kesehatan mental.

Overwhelming adalah kata yang digunakan untuk menyatakan suatu hal yang sangat kuat, besar, atau intens sehingga sulit diatasi atau sulit untuk dipahami. Ini bisa merujuk pada perasaan emosional yang sangat kuat, jumlah yang sangat besar, atau tekanan yang sangat intens.

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

Apa Penyebab *Overwhelming*?



– Freepik

Banyak faktor yang dapat memicu perasaan kewalahan, diantaranya:

- Beban kerja yang berlebihan: Jadwal yang padat, tenggat waktu yang ketat, dan pekerjaan yang tak kunjung selesai bisa memicu stres dan perasaan tertekan.
- Masalah pribadi: Konflik keluarga, masalah keuangan, atau kondisi kesehatan yang memburuk dapat menambah beban mental dan membuat Kamu merasa kewalahan.
- Perfeksionisme: Memiliki standar yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri dan selalu ingin tampil sempurna bisa membuat Kamu mudah merasa gagal dan tidak berharga, sehingga memicu overwhelming.
- Kurangnya keterampilan manajemen stres: Tidak memiliki cara yang sehat untuk

mengatasi stres dan tekanan dapat membuat Kamu kewalahan dan kesulitan menghadapinya.

- Kurang tidur dan pola makan yang buruk: Kebiasaan tidur yang tidak teratur dan pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, sehingga menurunkan kemampuan Kamu untuk mengatasi stres.

Bagaimana Ciri-ciri *Overwhelming*?



– LiquidPlanner

Terjebak dalam Gelombang Overwhelming: Kenali Penyebab, Ciri, dan Cara Mengatasinya



Baca Selanjutnya
Curahan Hati jaka Tirta Soal Perlakuan sang Ibu Bunga Sophia