**Hilang Semangat Hidup, Mental Breakdown?**



*photo by Daniel Rache via www.pexels.com*

**Hilang Semangat Hidup, *Mental Breakdown*?**

Perlu diketahui, *mental breakdown*sedikit sulit mengidentifikasinya karena *mental breakdown* bukanlah istilah medis dan juga tidak merujuk pada penyakit mental tertentu.

***Mental Breakdown* Vs Putus Asa?**

*Mental breakdown* adalah istilah yang kerap digunakan untuk menggambarkan situasi stres di mana orang yang mengalaminya kesulitan menjalani fungsinya untuk sementara waktu secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Namun, *mental breakdown* bisa menjadi gelaja awal dari berbagai penyakit mental seperti, depresi, *anxiety*, dan lain-lainnya.

*Mental breakdown*  memang tidak ada gejala yang spesifik, tetapi ada beberapa tanda yang bisa dikenali saat seseorang sedang mengalami *mental breakdown* seperti, sulit untuk fokus atau berkonsentrasi, selalu merasa lelah secara mental dan juga fisik, insomnia, menurun atau bahkan meningkatnya nafsu makan secara drastis, dan yang paling parahnya lagi seseorang bisa menarik diri dari pergaulan secara tiba-tiba.

Masalah yang muncul terasa begitu berat dan sulit menemukan jalan keluarnya, merupakan salah satu menyebabkan putus asa. Namun, jangan sampai Anda merasakannya berulang. Karena, putus asa yang berlarut larut bisa menjadi tanda *mental breakdo*wn.

Putus asa adalah perasaan yang ditandai dengan kurangnya harapan, optimisme, dan gairah. Adapun emosi ini dapat memengaruhi cara seseorang memandang diri sendiri, orang lain, atau bahkan dunia.

**BagaimanaCara Mengatasi*Mental Breakdown ?***

Penting untuk di pelajari bagaimana cara mengatasi Mental Breakdown, ada pun beberapa beberapa cara untuk mengatasi *mental breakdown*.

* Melakukan detox media sosial

* Lakukan hal-hal yang membuat nyaman, seperti makan makanan favorit

* Menghindari alcohol, kafein, dan zat lain yang bisa memicu stress.Tidur cukup dan teratur

* Dilansir dari artikel mental health Amerika kaya hidup yang baik bisa berupa olahraga 3 sampai 5 kali seminggu.

* Mengelola stres dengan berlatih pernapasan sebelum istirahat

* Bermain di alam terbuka

Jika cara diatas tidak mampu mengatasinya, lebih baik konsultasikan ke psikolog atau psikiater, *mental breakdown*ekstrem akan bikin seseorang kehilangan motivasi dan bahkan minat terhadap hal-hal yang sebenarnya disukai. Hal tersebut tentu sangat mengganggu dan akan mempengaruhi aktivitas rutin sehari-hari. *Mental breakdown* yang ekstrem juga bisa bikin seseorang merasa sakit secara fisik seperti sakit kepala dan lain-lain, maka dari itu konsultasi ke profesional akan jadi solusi yang terbaik bagi penderita *mental breakdown.*