



5 Tipe Wanita yang Rentan Stres dan Kebakaran, Menurut Ahli Kesehatan Mental.

Description

Wanita yang memiliki karier sukses, penghasilan tetap, dan kehidupan rumah tangga yang stabil mungkin terlihat memiliki segalanya, namun sebenarnya bisa mengalami stres dan kelelahan yang sangat mengganggu. Seorang terapis klinis, Kristen McClure, menjelaskan bahwa wanita dengan ADHD yang berhasil menyembunyikan kondisi tersebut sering kali yang paling parah terkena stres dan kelelahan.

Wanita dengan ADHD berisiko tinggi mengalami perilaku perfeksionisme, menyembunyikan diri, dan berusaha menyesuaikan diri di dunia yang menuntut dan berharap mereka untuk merasa seperti mereka dimiliki. Perfeksionisme adalah salah satu cara agar mereka merasa bisa mengendalikan lingkungannya walaupun sebenarnya merasakan kehilangan kendali.

Banyak pengguna TikTok yang mengalami ADHD mengkonfirmasi pernyataan McClure. Mereka sering mengalami kelelahan dan kejenuhan yang berat akibat upaya mencapai standar yang sama dengan teman-teman mereka yang tidak menderita ADHD.

Wanita dengan ADHD sering kali melupakan untuk merawat kesehatan mental mereka saat sibuk bekerja dan mempertahankan citra "melakukan segalanya". Hal ini dapat memperburuk gejala yang mereka alami. Mengambil istirahat secara teratur dapat meningkatkan produktivitas dan kreativitas dengan mencegah kelelahan mental serta meningkatkan fungsi kognitif.

Jika Anda mengenal seseorang dengan ADHD yang tampak sangat berusaha untuk menyelesaikan segala sesuatu, berikanlah dukungan dan pengertian. Ingatkan mereka bahwa tidak apa-apa untuk melambat dan beri mereka kata-kata simpati. Jika Anda sendiri mengalami ADHD dan kecemasan, berikanlah diri Anda kesempatan untuk istirahat. Dunia tidak akan berhenti berputar.

Ringkasan

Wanita yang tampak memiliki karier sukses, penghasilan tetap, dan kehidupan rumah yang stabil mungkin terlihat memiliki segalanya, tetapi sebenarnya kondisi tersebut bisa menipu. Menurut terapis klinis Kristen McClure, wanita dengan ADHD yang tinggi pencapaiannya cenderung paling rentan terhadap stres dan kelelahan yang menghancurkan. Bagaimana pendapat Anda tentang tekanan yang dialami oleh wanita dengan ADHD yang mengalami kecemasan? Apakah Anda mengalami hal serupa? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark