



## Amy Robach Dikabarkan Khawatir Terhadap Depresi Parah T.J. Holmes

### Description

T.J. Holmes Bicara tentang Masalah Kesehatan Mental dengan Amy Robach

T.J. Holmes, 46 tahun, berbicara tentang perjuangannya dengan masalah kesehatan mental yang dialaminya bersama Amy Robach. Pada suatu episode podcast Amy dan T.J. pada tanggal 19 Maret, Holmes mengungkapkan bahwa pada tahun 2015, ia didiagnosis menderita depresi sedang dan tidak melakukan apapun selama lebih dari empat tahun.

Amy Robach, rekan sekerja Holmes di acara GMA3: What You Need to Know, menjadi saksi dari semua yang dia alami. Holmes merasa bahwa kondisinya semakin memburuk selama empat tahun tersebut, dan Robach tidak menyadari apa yang sedang terjadi. Robach merasa khawatir dengan kondisi Holmes, karena perubahan suasana hatinya sangat terlihat melalui ekspresi wajah dan gerak tubuhnya.

Robach akhirnya memutuskan untuk melakukan sesuatu terhadap kesehatan mental Holmes. Meskipun Robach berusaha membantu, Holmes menyadari bahwa pada akhirnya dirinya sendiri yang harus bangkit. Holmes menjelaskan bahwa sekarang ia telah berada dalam keadaan yang jauh lebih baik terkait masalah kesehatan mentalnya.

Holmes juga mempromosikan kegiatan lari sebagai cara untuk meredakan masalah kesehatan mental, menyebut efek positif dari hobi tersebut. Bagi Holmes, berlari membantunya dalam proses penyembuhan dan diperlukan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Melalui pengalamannya bersama Robach, Holmes mengajarkan pentingnya menyadari masalah kesehatan mental dan pentingnya mendapatkan bantuan jika diperlukan. Terkadang, dibutuhkan tindakan dari diri sendiri untuk bisa bangkit dan mengubah keadaan menjadi lebih baik.

### Ringkasan

T.J. Holmes berbagi pengalaman tentang perjuangannya dengan kesehatan mental dan bagaimana Amy Robach menjadi saksi. Meskipun Holmes mengalami depresi berat, dia tidak melakukan apapun selama lebih dari empat tahun. Amy Robach, rekan kerjanya dan kekasihnya, melihat perubahan yang terjadi pada Holmes dan akhirnya memutuskan untuk membantunya. Sekarang, Holmes menyatakan bahwa dia berada dalam kondisi yang jauh lebih baik dan juga mengarahkan kegiatan lari sebagai cara untuk merasa lebih baik. Bagaimana pendapat Anda tentang pentingnya dukungan dari teman atau keluarga dalam mengatasi masalah kesehatan mental? Apakah Anda memiliki pengalaman serupa? Ayo bagikan pendapat Anda!

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