



Artikel: Berani Bicara! Billie Eilish Mengungkap Perjuangannya Melawan Depresi Seumur Hidup

Description

Kisah tentang perjalanan musik Billie Eilish tak lepas dari kegelapan dan perjuangannya dengan depresi. Dalam wawancara dengan Rolling Stone, Billie Eilish membuka diri tentang pertarungan mental yang dia hadapi sepanjang hidupnya. Penyanyi yang akan merilis album ketiga berjudul "Hit Me Hard and Soft" bulan depan ini mengungkapkan bahwa dirinya mengalami masa sulit akibat depresi pada musim panas tahun lalu. Eilish mengungkapkan bahwa dirinya merasakan depresi sepanjang hidupnya dan pada suatu saat, dia merasa sudah tidak peduli lagi apakah hal itu akan membaik atau tidak.

Pentingnya meningkatkan kesadaran tentang depresi dapat dilihat dari data Centers for Disease Control and Prevention yang mengestimasi bahwa hampir 1 dari 5 orang dewasa di Amerika Serikat menderita depresi, dengan wanita lebih terdampak dibandingkan pria dengan perbedaan persentase mencapai 24% dan 13.3%. Billie Eilish, sebagai figur publik, juga turut membagikan pengalaman depresi yang dia aluni untuk memberikan pencerahan kepada publik.

Cara Billie Eilish mengatasi depresi yang dia alami adalah dengan mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-teman serta dengan menjauh dari gaya hidup mewah selebriti yang sering menjadi penyebab isolasi. Dia juga membuka diri untuk keluar dan menikmati hal-hal sederhana seperti berbelanja di supermarket, menghadiri konser band punk, atau makan es krim bersama teman masa kecilnya. Hati Eilish yang walaupun penampilan dan kesuksesannya bukan hal yang baru, ia menemukan bahwa ia hampir tidak pernah benar-benar merasa bahagia dan berpengalaman dalam hal-hal kecil tersebut.

Namun, meskipun Billie Eilish dengan jujur membicarakan depresi yang dialaminya, dia tetap berhati-hati untuk tidak menjadi contoh dalam masalah kesehatan mental. Baginya, menjadi sosok yang dianggap sebagai perwakilan depresi dapat terasa aneh ketika dia sendiri masih berjuang dengan masalah tersebut. Namun demikian, penting untuk lebih membuka diri dan bercerita tentang pengalaman depresi untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan bagi mereka yang juga mengalami hal serupa.

Ringkasan

Billie Eilish membuka diri tentang perjuangan kesehatan mental yang dia hadapi, terutama depresi. Bagaimana peran keluarga dan teman-teman membantu Eilish dalam menghadapi depresinya? Apakah Anda pernah mengalami perasaan depresi yang konstan atau sering? Bagaimana cara Anda menangani perasaan tersebut? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar! Jangan lupa untuk memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkan, dan jangan ragu untuk mencari bantuan jika diperlukan.

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