



## Kenapa Seasonal Affective Disorder di Musim Panas itu Nyata dan Harus Diwaspadai

### Description

Gangguan kecemasan musiman, atau yang dikenal sebagai SAD, biasanya diasumsikan hanya menimpa orang selama musim dingin yang lebih gelap. Menurut WebMD, sekitar 4 hingga 6% dari populasi AS menderita seasonal affective disorder. Namun, tahukah Anda bahwa 10% dari kelompok itu menderita SAD selama musim panas?

Gangguan tersebut nyatanya juga bisa muncul di saat cuaca cerah dan hangat, yang membuat sulit dipercaya. Berdasarkan WebMD, ada empat alasan mengapa SAD bisa muncul selama musim panas. Pertama, jadwal yang berubah saat liburan sekolah. Kedua, kekhawatiran tentang biaya tambahan untuk mengisi waktu luang anak-anak. Ketiga, kekhawatiran tentang citra tubuh karena pakaian yang lebih terbuka selama musim panas. Keempat, beberapa orang lebih kesulitan menangani kepanasan dibandingkan dingin.

Alih-alih harapannya, musim panas bisa menjadi sumber stres ekstra. Selain lebih banyak mengeluarkan uang untuk kegiatan anak-anak, keprihatinan tentang citra tubuh dan ketidaknyamanan dengan cuaca panas juga bisa memengaruhi mental seseorang. Hal ini bisa membuat seseorang menghindari situasi sosial dan merasa lebih buruk dibandingkan musim dingin.

Mengetahui bahwa 10% penderita SAD mengalami kondisi tersebut selama musim panas, penting untuk mengakui dan memahami dampak gangguan kecemasan musiman pada kesehatan mental. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal merasakan gejala-gejala SAD, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk mendapatkan bantuan yang tepat agar dapat mengelola gangguan tersebut sebaik mungkin.

### Ringkasan

Seasonal Affective Disorder tidak hanya terjadi selama bulan-bulan dingin dan kelabu. Menurut WebMD, sekitar 4 hingga 6% populasi AS menderita SAD, bentuk depresi yang dipicu oleh musim

tertentu dalam kalender. Tapi tahukah Anda bahwa 10% dari kelompok itu menderita SAD di musim panas? Mengapa hal ini bisa terjadi? Rencana liburan, kekhawatiran tentang uang, masalah citra tubuh, dan kenyataan bahwa panas bisa lebih buruk daripada dingin dapat menjadi penyebabnya. Bagaimana pengalaman Anda selama musim panas? Apakah Anda merasakan dampak negatifnya juga? Berikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

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