



Mahasiswa baru lulus dengan tabungan S\$37k merasa khawatir akan biaya terapi yang tinggi

## Description

Kenaikan Biaya Hidup Memburukkannya, Wanita Bagikan Kisah Kekhawatiran Keuangan dan Kesehatan Mental- Keterpaparan sebuah wanita di Singapura pada media sosial bahwa biaya hidup yang semakin tinggi telah memperburuk kecemasan keuangan dan kesehatan mentalnya. Wanita tersebut mengungkapkan bahwa sebagai mahasiswa universitas yang berusia 22 tahun, dia memiliki tabungan sebesar 37 ribu dollar dari pekerjaan sebelumnya. Dia baru-baru ini didiagnosis menderita CPTSD (gangguan stres pasca-trauma kompleks) dan masih berjuang untuk menjalani diagnosis serta gejala yang menyertainya.

Kekhawatiran Finansial dan Kesehatan Mental- Wanita tersebut menegaskan bahwa dia tidak mengandalkan orang tuanya untuk dukungan finansial dan telah membayar semua pengeluaran dan biaya universitasnya sendiri. Dia khawatir tidak memiliki cukup uang untuk masa depan karena saat ini dia tidak bekerja dan mandiri secara finansial. Wanita tersebut juga bertanya apakah ada yang mengalami kecemasan finansial di forum online.

Respon Masyarakat Singapura- Redditor Singapura dengan cepat merespons postingan wanita tersebut, memberikan saran bagaimana mengatasi kondisinya. Beberapa menyarankan untuk mencoba meditasi kesadaran, banyak berolahraga, dan mendapatkan cukup vitamin D. Sementara itu, beberapa menyarankan wanita itu untuk menggunakan layanan konseling gratis dari universitasnya sebagai opsi terapi yang lebih ekonomis.

Mencari Solusi Terapi yang Terjangkau- Sementara wanita tersebut bertanya apakah harus melanjutkan terapi saat ini meskipun harganya mahal, beberapa reditor memberikan saran untuk mencari alternatif terapi yang lebih murah. Beberapa menyarankan untuk menggunakan layanan konseling gratis dari universitas, sementara yang lain menekankan pentingnya merawat kondisi CPTSD dengan terapi yang tepat.

Mengatasi Kecemasan Finansial- Beberapa komentar dari masyarakat Singapura menyoroti masalah kenaikan biaya hidup di negara tersebut dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kecemasan finansial masyarakat, terutama mereka yang masih muda. Poin penting yang diangkat adalah

pentingnya merawat kesehatan mental untuk mencapai keberhasilan secara keseluruhan dalam hidup.

## Ringkasan

Sebuah wanita berbagi di media sosial bahwa biaya hidup yang meningkat telah membuat kecemasan finansial dan kesehatan mentalnya semakin parah. Dia memiliki tabungan sebesar 37k dari pekerjaan sebelumnya, menderita CPTSD, dan khawatir tentang masa depan keuangan tanpa pekerjaan. Menerima saran tentang bagaimana mengatasi CPTSD dan alternatif terapi yang lebih terjangkau. Apakah pembaca juga mengalami kecemasan finansial? Bagaimana cara menghadapi kondisi ini? Silakan berikan komentar dan dukungan untuk wanita ini.

Apakah Anda juga merasa terbebani oleh biaya hidup yang meningkat? Bagaimana Anda mengatasi kecemasan finansial dan kesehatan mental? Bagikan pengalaman dan saran Anda 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