Memahami Stres: Apa yang Harus Diketahui dan Bagaimana Mengatasinya?

Category: LifeStyle
26 November 2023

Prolite – Hidup yang penuh tuntutan dan dinamika seringkali menyuguhkan tantangan yang membawa kita ke dunia stres.

Stres, seakan menjadi sahabat tak diundang, melingkupi kehidupan kita dengan berbagai tingkatan dan intensitas.

Namun, seberapa baik kita paham akan situasi ini? Apa yang sebenarnya terjadi di balik ketegangan yang kita rasakan?

Dalam artikel ini, kita akan memecahkan misteri di balik stres, menjelajahi akarnya, dan menemukan cara-cara efektif untuk mengatasinya.

Mari kita berlayar melalui samudra kompleks, mencari pemahaman yang mendalam, dan mengajak perjalanan menuju kesejahteraan emosional.

Apa sih Stres itu?

Ilustrasi berpikir – Freepik

Dilansir dari Kemenkes RI, Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Stres adalah respons fisik dan mental terhadap tekanan atau tuntutan yang datang dari lingkungan sekitar.

Ini adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap sebagai tantangan, baik itu nyata maupun yang hanya dirasakan.

Ini bukanlah suatu kondisi yang selalu negatif, dalam beberapa situasi, responsnya dapat membantu kita tetap waspada, fokus, dan responsif terhadap situasi yang memerlukan perhatian.

Jenis-jenis

Ilustrasi mendapatkan tekanan akibat banyak pekerjaan – Freepik

- **Akut :** Muncul karena tekanan yang tiba-tiba dan mendesak, misalnya kejadian kecelakaan atau konflik dadakan.
- **Kronis : T**ekanan yang berkepanjangan, contohnya tugas kerja yang berat terus-menerus atau masalah keuangan yang gak selesai.

Kenapa Kita Bisa Mengalami Stres?

1. **Pekerjaan :** Tantangan berat di kantor atau *deadline* yang bikin deg-degan bisa jadi sumber tekanan.
2. **Finansial :** Masalah keuangan, utang, atau ketidakpastian finansial bisa bikin kita gelisah.
3. **Hubungan :** Konflik dengan teman atau pasangan, atau kehilangan orang tersayang, bisa membuat tekanan bermunculan.
4. **Perubahan Hidup :** Pindah rumah, ganti pekerjaan, atau kehilangan kerja juga bisa bikin hidup kita jadi 'terguncang''.

Tips dan Trik Atasi Stres

Ilustasi berusaha tenang – Freepik

- **Kelola Waktu :** Atur waktu sebaik mungkin biar kerjaan ataupun tugas gak numpuk.
- **Olahraga :** bisa membantu mengurangi tekanan dan membuat kita merasa lebih baik.
- **Komunikasi :** Ngobrol sama teman atau keluarga bisa bantu atasi konflik dan masalah hubungan.
- **Relaksasi dan Meditasi :** Teknik relaksasi kayak meditasi atau yoga bisa nenangin pikiran.

Mendapat tekanan itu hal wajar, tapi kita bisa kok mengatasi dengan paham jenis-jenis dan apa penyebabnya.

Dengan begitu, kita bisa ambil tindakan yang lebih '*friendly*' untuk jaga kesehatan mental dan tubuh kita. Semangat terus!