Prolite – Menghadapi stres adalah bagian penting dari kehidupan kita, dan memiliki strategi yang efektif untuk *coping stress* adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

Kita semua pernah mengalami situasi-situasi di mana hidup terasa seperti *roller coaster* yang sedang berjalan cepat.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Masalah datang silih berganti, dan stres pun menjadi teman akrab kita. Nah, gimana sih cara kita menghadapi stres ini? Yuk, kita bahas tentang apa itu "*coping stress*" dan beberapa strategi simpel untuk mengatasinya!

Apa Itu Coping Stress?

Mengenal Coping Stress : 5 Strategi Menghadapi Stres dengan Kepala Dingin



Cr. health.qld.gov.au

Coping stress adalah cara kita merespon, mengatasi, atau menangani rasa stres dalam hidup kita.

Ini adalah alat penting yang kita miliki untuk menjaga kesehatan mental kita dan tetap tenang dalam menghadapi masalah.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Ketika stres datang, tubuh kita merilis hormon stres seperti kortisol, yang bisa memberi kita perasaan cemas, gelisah, atau bahkan marah.

Mengenal Coping Stress : 5 Strategi Menghadapi Stres dengan Kepala Dingin



Baca Selanjutnya
X-Twitter Mengumumkan Fitur Baru : Pengguna Akan Diberi Tahu Saat Catatan Komunitas Dihapus