

Prolite – Apakah kamu sering merasa mudah kaget atau terkejut dengan hal-hal kecil yang terjadi sehari-hari?

Jika iya, mungkin itu menandakan bahwa kamu sedang mengalami tingkat stres yang cukup tinggi atau bahkan stres berat!

Stres adalah reaksi alami tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang kita alami, baik dari dalam diri kita sendiri maupun dari lingkungan sekitar.

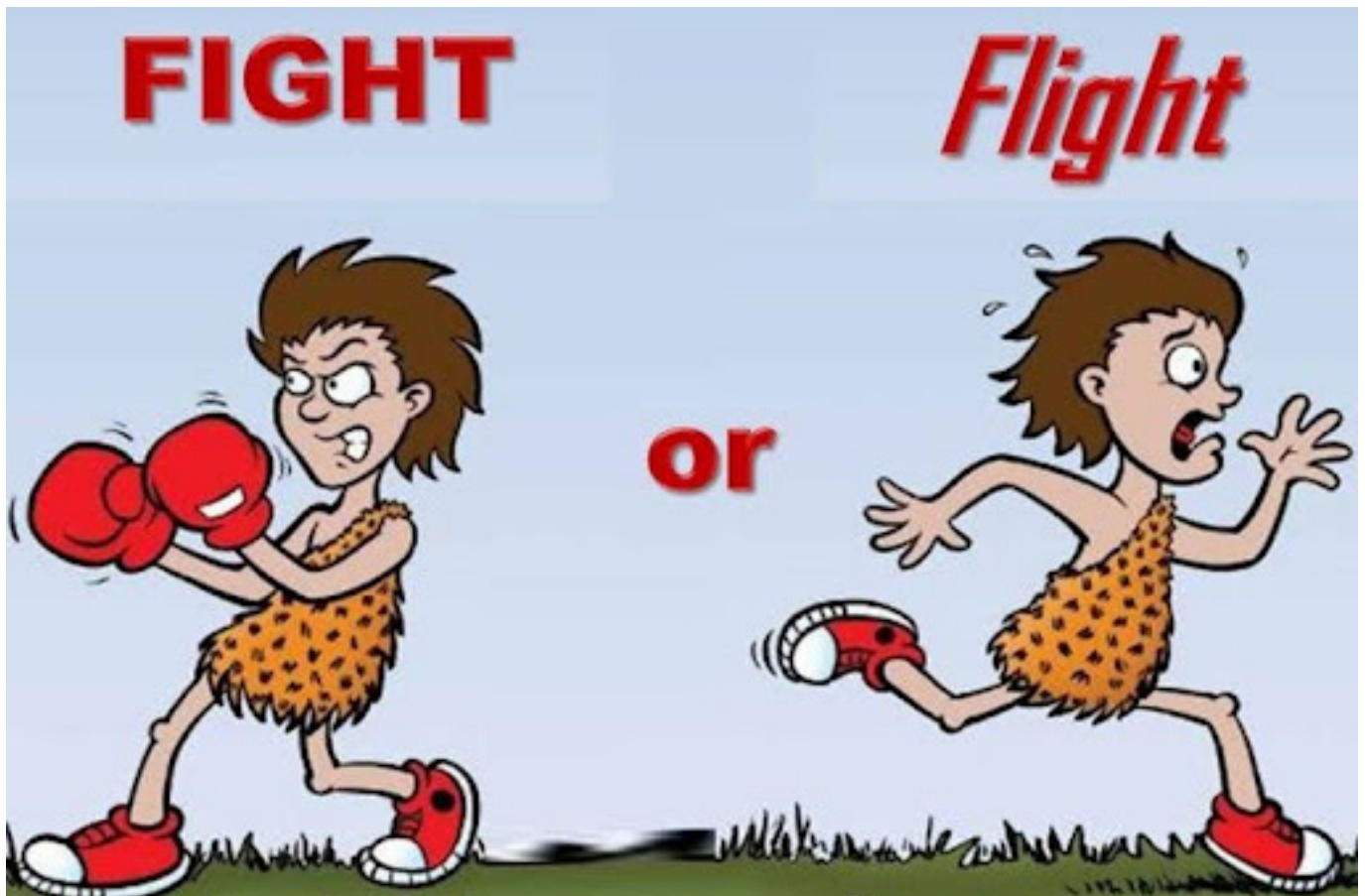
Baca Juga: [Toy Story 5 Berhasil Mematahkan Kutukan Sekuel, Kritikus Sebut Film Ini Nyaris Sempurna!](#)

Namun, terlalu banyak stres bisa berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang.

Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik agar tidak berdampak buruk pada kesejahteraan kita secara keseluruhan.

## **Mengapa Mudah Kaget Terkait dengan Stres?**

### **1. Reaksi Fight or Flight**



Ilustrasi - Pinterest

Ketika seseorang mengalami stres berat, tubuh mereka merespons dengan meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hal ini dapat membuat seseorang menjadi lebih sensitif terhadap rangsangan eksternal dan merasa mudah terkejut.

Baca Juga: Memahami Tekanan Akademik pada Remaja di Era Kompetisi

## 2. Konsentrasi yang Terbagi

Mudah Kaget? Mungkin Kamu Sedang Stres Berat!



*Ilustrasi wanita yang sibuk dengan pekerjaan - Freepik*



Baca Selanjutnya  
**Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini**