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.

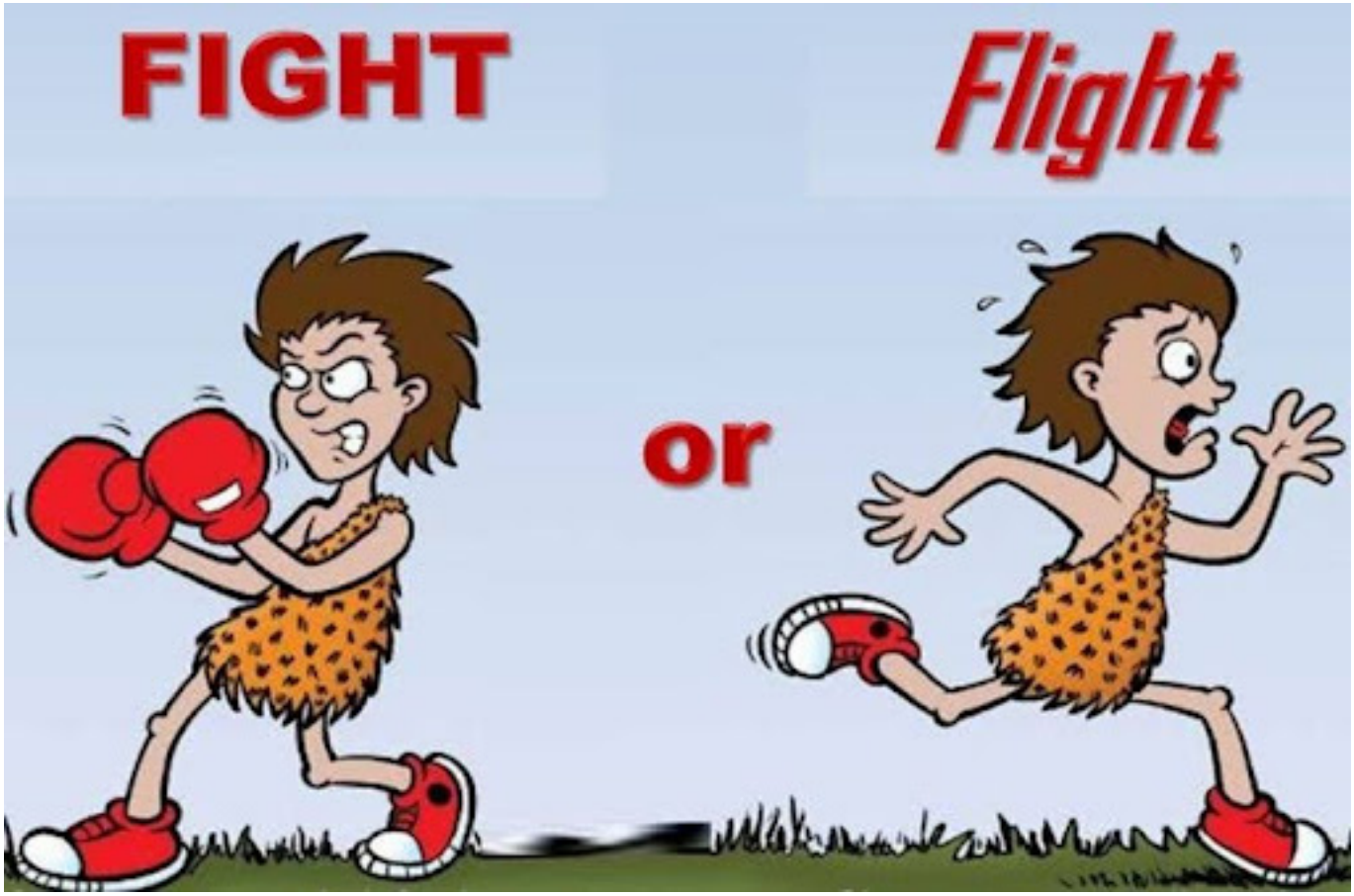
Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

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:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

2. **Konsentrasi yang Terbagi**

Ilustrasi wanita yang sibuk dengan pekerjaan – Freepik

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