Udah Istirahat, Tapi Kok Masih Ngerasa Capek ?

Category: LifeStyle
5 November 2023

Prolite – Apakah kamu pernah tidur nyenyak selama delapan jam, namun bangun dengan perasaan lelah? Terkadang kita bingung antara tidur dan istirahat, kita akan berpikir bahwa tidur yang ideal sudah cukup untuk merasa segar.

Namun, tak jarang juga kita merasa kelelahan karena kita tidak tahu bagaimana istirahat yang benar dan tubuh kita perlukan.

Kenali gejala dan penyebab insomnia – Freepik

Seringkali kita menganggap bahwa tidur dan istirahat itu sama, meskipun kenyataannya keduanya memiliki perbedaan yang signifikan.

Pada kenyataannya, istirahat lebih dari sekadar tidur. Itu adalah sesuatu yang suci, berharga, dan harus dihormati.

Ternyata ada tujuh jenis istirahat yang diperlukan oleh manusia, dan tidur saja tidaklah mencukupi.

Namun, jika salah satu jenis ini tak terpenuhi, akan memiliki dampak negatif pada kesehatan, kebahagiaan, hubungan, kreativitas, dan produktivitas Anda.

Jika kamu ingin benar-benar pulih dan merasa segar kembali, mari kita pelajari lebih lanjut tentang jenis-jenis istirahat ini dan cara mengisi ulang energimu.

Dengan beberapa praktik, Anda dapat menguasai seni beristirahat – yang merupakan elemen penting bagi individu

7 Jenis Istirahat yang Diperlukan Tubuh

– *Freepik*

1. Fisik

Istirahat fisik memungkinkan tubuh Anda untuk mengisi ulang dengan cara memperlambat dan melakukan perbaikan.

Contohnya adalah tidur lebih awal, tidur siang, dan makan siang dengan tenang.

2. Mental

Kita perlu mengisi kembali pikiran kita ketika kesulitan berkonsentrasi atau pemikiran terlalu kritis atau menghakimi.

Contohnya adalah mematikan perangkat, menggunakan kata-kata afirmasi, dan mendengarkan musik yang menenangkan.

3. Sosial

Ini melibatkan pemulihan diri melalui hubungan dengan keluarga dan teman-teman kita.

Contohnya adalah menghabiskan waktu bersama teman-teman yang mendukung kita dan merenungkan kembali diri kita sendiri.

4. Kreatif

Berhenti sejenak dari aktivitas kreatif penting untuk menghidupkan kembali sumber daya dan menemukan inspirasi.

Contohnya adalah membaca buku yang inspiratif dan menjelajahi alam atau seni.

5. Emosional

Melepaskan beban emosional dan berbagi perasaan dengan seseorang yang dapat diandalkan.

Contohnya adalah berbicara dengan teman, berkonsultasi dengan seorang terapis, atau berpartisipasi dalam *support group*.

6. Rohani

Ini memungkinkan kita untuk merasa terhubung dengan tujuan hidup kita. Contohnya adalah membaca bahan rohani, menjadi sukarelawan, atau bermeditasi.

7. Sensorik

Menghindari overstimulasi dengan mematikan perangkat dan menghubungkan kembali dengan diri sendiri.

Contohnya adalah mematikan perangkat elektronik, mencatat dalam jurnal, dan menikmati udara segar.

– *topcareer*

Jika kamu mengalami kesulitan atau tidak melihat perkembangan yang signifikan, sangat disarankan untuk mencari bantuan dari seorang ahli.