

# Mudah Kaget? Mungkin Kamu Sedang Stres Berat!

Category: LifeStyle

12 Februari 2024



**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.

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.

## 2. Konsentrasi yang Terbagi



*Ilustrasi wanita yang sibuk dengan pekerjaan – Freepik*

Stres berat dapat membuat pikiran seseorang terbagi dan sulit untuk fokus pada satu hal. Sehingga, ketika seseorang sedang dalam kondisi stres, mereka mungkin tidak siap atau tidak dapat memproses informasi dengan cepat, yang dapat menyebabkan mereka merasa mudah terkejut oleh situasi sehari-hari.

## 3. Kurangnya Istirahat yang Cukup



*Ilustrasi pria yang tidak tidur nyenyak – Freepik*

Stres yang kronis dapat mengganggu pola tidur seseorang, baik itu sulit tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Kurangnya istirahat yang cukup dapat membuat seseorang lebih sensitif terhadap rangsangan sekitar dan membuat mereka mudah terkejut.

# Dampak Negatif dari Stres Berat



*Ilustrasi wanita yang sedang stres berat – Freepik*

## 1. Gangguan Kesehatan Mental

Stres berat yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

## 2. Gangguan Kesehatan Fisik

Stres yang kronis dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan masalah kesehatan fisik lainnya.

## 3. Gangguan Interaksi Sosial

Seseorang yang sedang stres berat mungkin sulit untuk berinteraksi dengan orang lain dengan baik, karena fokus dan perhatian mereka terbagi oleh stres yang mereka rasakan.

# Cara Mengelola Stres



*Cr. qminder*

## 1. Olahraga dan Aktivitas Fisik

Melakukan olahraga secara teratur dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

## **2. Relaksasi**

Praktik meditasi, pernapasan dalam, atau yoga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan emosional.

## **3. Manajemen Waktu**

Mengatur jadwal dan prioritas dengan baik dapat membantu mengurangi tekanan dan stres yang dirasakan.

## **4. Mencari Dukungan**

Berbicara dengan teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental dapat memberikan dukungan dan perspektif yang diperlukan untuk mengatasi stres.

Mudah kaget atau terkejut dapat menjadi tanda bahwa seseorang sedang mengalami tingkat stres yang tinggi.

Penting untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengambil langkah-langkah untuk mengelola dan menguranginya. Dengan cara ini, kita dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik kita serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. *Keep healthy guys!*