

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!*

Memahami Stres: Apa yang Harus Diketahui dan Bagaimana

Mengatasinya?

Category: LifeStyle

12 Februari 2024



Prolite – Hidup yang penuh tuntutan dan dinamika seringkali menyuguhkan tantangan yang membawa kita ke dunia stres.

Stres, seakan menjadi sahabat tak diundang, melingkupi kehidupan kita dengan berbagai tingkatan dan intensitas.

Namun, seberapa baik kita paham akan situasi ini? Apa yang sebenarnya terjadi di balik ketegangan yang kita rasakan?

Dalam artikel ini, kita akan memecahkan misteri di balik stres, menjelajahi akarnya, dan menemukan cara-cara efektif untuk mengatasinya.

Mari kita berlayar melalui samudra kompleks, mencari pemahaman yang mendalam, dan mengajak perjalanan menuju kesejahteraan emosional.

Apa sih Stres itu?



Ilustrasi berpikir – Freepik

Dilansir dari Kemenkes RI, Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Stres adalah respons fisik dan mental terhadap tekanan atau tuntutan yang datang dari lingkungan sekitar.

Ini adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap sebagai tantangan, baik itu nyata maupun yang hanya dirasakan.

Ini bukanlah suatu kondisi yang selalu negatif, dalam beberapa situasi, responsnya dapat membantu kita tetap waspada, fokus, dan responsif terhadap situasi yang memerlukan perhatian.

Jenis-jenis



Ilustrasi mendapatkan tekanan akibat banyak pekerjaan – Freepik

- **Akut** : Muncul karena tekanan yang tiba-tiba dan mendesak, misalnya kejadian kecelakaan atau konflik dadakan.
- **Kronis** : Tekanan yang berkepanjangan, contohnya tugas kerja yang berat terus-menerus atau masalah keuangan yang gak selesai.

Kenapa Kita Bisa Mengalami Stres?

1. **Pekerjaan** : Tantangan berat di kantor atau *deadline* yang bikin deg-degan bisa jadi sumber tekanan.
2. **Finansial** : Masalah keuangan, utang, atau ketidakpastian finansial bisa bikin kita gelisah.
3. **Hubungan** : Konflik dengan teman atau pasangan, atau kehilangan orang tersayang, bisa membuat tekanan

bermunculan.

4. **Perubahan Hidup** : Pindah rumah, ganti pekerjaan, atau kehilangan kerja juga bisa bikin hidup kita jadi ‘terguncang’.

Tips dan Trik Atasi Stres



Ilustasi berusaha tenang – Freepik

- **Kelola Waktu** : Atur waktu sebaik mungkin biar kerjaan ataupun tugas gak numpuk.
- **Olahraga** : bisa membantu mengurangi tekanan dan membuat kita merasa lebih baik.
- **Komunikasi** : Ngobrol sama teman atau keluarga bisa bantu atasi konflik dan masalah hubungan.
- **Relaksasi dan Meditasi** : Teknik relaksasi kayak meditasi atau yoga bisa nenangin pikiran.

Mendapat tekanan itu hal wajar, tapi kita bisa kok mengatasinya dengan paham jenis-jenis dan apa penyebabnya.

Dengan begitu, kita bisa ambil tindakan yang lebih ‘friendly’ untuk jaga kesehatan mental dan tubuh kita. Semangat terus!