

# Terjebak dalam Gelombang Overwhelming: Kenali Penyebab, Ciri, dan Cara Mengatasinya

Category: LifeStyle

20 Desember 2023



**Prolite** – Pernahkah Kamu merasa tenggelam dalam kesibukan, kewalahan dengan tanggung jawab, atau dibombardir oleh tekanan dari berbagai arah?

Jika ya, Kamu mungkin sedang mengalami *overwhelming*. Kondisi ini bisa dialami oleh siapa saja, dan dampaknya bisa mengganggu aktivitas dan kesehatan mental.

*Overwhelming* adalah kata yang digunakan untuk menyatakan suatu hal yang sangat kuat, besar, atau intens sehingga sulit diatasi atau sulit untuk dipahami. Ini bisa merujuk pada perasaan emosional yang sangat kuat, jumlah yang sangat besar,

atau tekanan yang sangat intens.

## Apa Penyebab *Overwhelming*?



– *Freepik*

Banyak faktor yang dapat memicu perasaan kewalahan, diantaranya:

- **Beban kerja yang berlebihan:** Jadwal yang padat, tenggat waktu yang ketat, dan pekerjaan yang tak kunjung selesai bisa memicu stres dan perasaan tertekan.
- **Masalah pribadi:** Konflik keluarga, masalah keuangan, atau kondisi kesehatan yang memburuk dapat menambah beban mental dan membuat Kamu merasa kewalahan.
- **Perfeksionisme:** Memiliki standar yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri dan selalu ingin tampil sempurna bisa membuat Kamu mudah merasa gagal dan tidak berharga, sehingga memicu overwhelming.
- **Kurangnya keterampilan manajemen stres:** Tidak memiliki cara yang sehat untuk mengatasi stres dan tekanan dapat membuat Kamu kewalahan dan kesulitan menghadapinya.
- **Kurang tidur dan pola makan yang buruk:** Kebiasaan tidur yang tidak teratur dan pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, sehingga menurunkan kemampuan Kamu untuk mengatasi stres.

## Bagaimana Ciri-ciri *Overwhelming*?



– *LiquidPlanner*

Beberapa tanda yang menunjukkan bahwa Kamu mungkin sedang mengalami overwhelming, antara lain:

- Merasa lelah dan tidak berenergi, bahkan setelah

- istirahat yang cukup.
- Sulit berkonsentrasi dan mudah lupa.
- Mudah tersinggung dan marah.
- Kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya Kamu sukai.
- Sulit tidur atau tidur terlalu banyak.
- Pikiran dipenuhi dengan kekhawatiran dan perasaan cemas.
- Muncul gejala fisik seperti sakit kepala, mual, dan jantung berdebar-debar.

## Bagaimana Mengatasi *Overwhelming*?



### – *DoCheck*

Jika Kamu merasa kewalahan, ada beberapa langkah untuk mengatasinya, yaitu:

1. Kenali pemicunya: Coba identifikasi faktor-faktor yang memicu perasaan kewalahan. Apakah itu beban kerja, masalah pribadi, atau kebiasaan burukmu?
2. Prioritaskan tugas: Buatlah daftar tugas dan prioritaskan tugas yang paling penting dan mendesak. Jangan mencoba untuk mengerjakan semuanya sekaligus.
3. Delegasi tugas: Jika memungkinkan, delegasikan sebagian tugasmu kepada orang lain.
4. Manajemen stres: Pelajari teknik-teknik manajemen stres seperti relaksasi pernapasan, meditasi, dan olahraga.
5. Jaga pola tidur dan pola makan: Pastikan Kamu cukup tidur dan makan makanan yang sehat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.
6. Batasi diri: Belajarlah untuk mengatakan tidak pada permintaan yang tidak bisa Kamu penuhi.
7. Minta bantuan: Jangan ragu untuk meminta bantuan dari teman, keluarga, atau profesional jika Kamu merasa kewalahan dan tidak bisa mengatasinya sendiri.

Ingat, *overwhelming* adalah kondisi yang bisa diatasi. Dengan mengenali penyebab, ciri, dan cara mengatasinya, Kamu bisa kembali merasa tenang dan mampu mengendalikan hidupmu.

Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu Kamu mengatasi perasaan *overwhelming*.