

7 Cara Mudah untuk Menghadapi Situasi dengan Stres Tinggi

 **Sulung Lahitani**
07 Agu 2022, 14:09 WIB



 **Share 12**



Ilustrasi Stres Credit: pexels.com/Anna

Liputan6.com, Jakarta Stres adalah kondisi yang dialami hampir secara teratur oleh semua orang —dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Tidak heran jika hal itu dapat berdampak negatif pada tubuh dan pikiran Anda, seperti diabetes, rambut rontok, jerawat, kelelahan mata, tekanan darah tinggi, penyakit kardiovaskular, obesitas, kurang fokus, kelelahan, makan berlebihan atau kurang makan, dll.



VIDEO: Menegangkan, Penumpang Dalam Pesawat Histeris Saat Turbulensi

Banyak nasihat tentang cara meminimalkan stres. Sebagian besar saran berfokus pada pengembangan kebiasaan jangka panjang, seperti berlatih yoga, makan makanan yang baik, menulis jurnal, dan tidur lebih banyak.

Tapi apa yang Anda lakukan ketika Anda mengatasi stres di meja Anda, dalam rapat, atau di rumah? Anda mungkin telah menerima umpan balik negatif dari klien, diberi tugas baru, atau berselisih paham dengan atasan, pemilik apartemen, keluarga, dll. Hubungan Anda dengan orang lain, diri Anda sendiri, dan orang lain dipengaruhi oleh cara Anda menanggapi dan mengelola masalah.

Psikolog Dr Malini Saba membagikan tujuh strategi efektif untuk menangani stres yang dirasakan saat itu juga.

1. Pahami dan terima indikator stres Anda

Kembangkan kemampuan untuk memahami indikator stres. Leher Anda mungkin menegang, perut Anda mungkin melilit, dan tangan Anda mungkin berkeringat. Semua ini adalah dampak dari apa yang terjadi di dalam tubuh Anda.

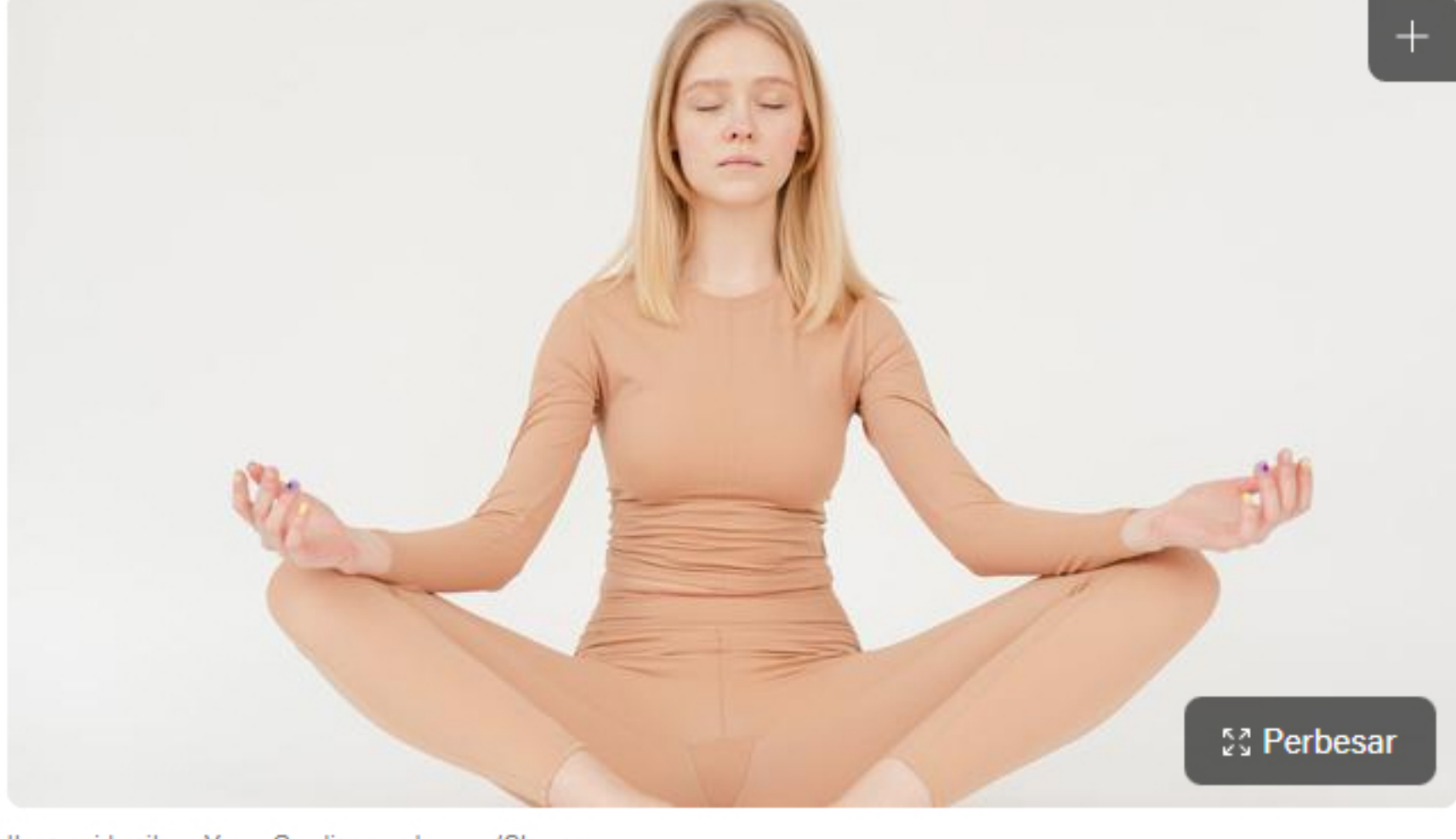
Saat Anda stres, denyut nadi, **detak jantung**, dan hormon (kortisol, adrenalin) Anda meningkat. Stres merusak sistem kekebalan Anda serta kapasitas Anda untuk bersantai.

Menghadapi stres adalah kesempatan untuk mengatur ulang pikiran Anda dan menganggapnya sebagai kesempatan untuk maju. Otak sedang mengatur ulang dan mencoba belajar dari pengalaman sehingga Anda dapat mengelolanya secara berbeda di lain waktu.

Ketika Anda mengenali gejalanya daripada mengabaikannya, Anda harus fokus untuk mengatasi sumber stres.

**** Fakta atau Hoaks? Untuk mengetahui kebenaran informasi yang beredar, silakan WhatsApp ke nomor Cek Fakta Liputan6.com 0811 9787 670 hanya dengan ketik kata kunci yang diinginkan.***

2. Berhenti dan bernapas 4-7-8



Ilustrasi Latihan Yoga Credit: pexels.com/Shvets

Dalam keadaan stres, lebih baik berhenti sejenak untuk membiarkan otak Anda mengejar. Ini memberi Anda waktu untuk menilai situasi dan merencanakan langkah Anda selanjutnya.

Lakukan teknik pernapasan 4-7-8 sebanyak empat kali. Ini akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis Anda, yang bertanggung jawab untuk bersantai.

Sebelum Anda mulai, biarkan semua udara keluar dari paru-paru Anda dan kemudian tarik napas dalam-dalam, tarik napas selama empat hitungan. Setelah Anda menarik napas, duduk diam dan tahan napas selama tujuh hitungan, lalu hembuskan perlahan hingga delapan hitungan.

Ini akan dengan cepat mengurangi stres, kecemasan, sakit migrain, ketakutan, kesedihan, dan kemarahan.

3. Temukan aktivitas penghilang stres Anda

Peluk anjing Anda, ucapkan doa, berjalan-jalan, menonton video lucu, mendengarkan musik, membaca, menggambar, merajut, atau berlari. Penting juga untuk diingat bahwa setiap orang berbeda, jadi apa yang mungkin menjadi aktivitas santai bagi Anda mungkin tidak demikian bagi orang lain.

Tentukan apa yang membantu Anda rileks, dan simpan di saku belakang Anda untuk hari-hari yang sangat menegangkan.

4. Buat daftar



Ilustrasi menulis kalimat. (Foto oleh Ketut Subiyanto dari Pexels)

Menulis daftar tugas yang diprioritaskan membantu mengurangi stres dengan meningkatkan konsentrasi. Buat daftar hal yang harus dilakukan dengan tugas dan tanggal jatuh tempo Anda.

Jika Anda membuang-buang waktu untuk mengkhawatirkan keadaan dan apa yang mungkin terjadi jika Anda gagal, Anda mungkin tidak akan pernah mengambil langkah, yang akan menciptakan ketegangan karena Anda telah kehilangan waktu dan tidak berencana untuk mengatasi situasi tersebut.

5. Gunakan orang ketiga

Percakapan, baik dengan diri sendiri atau teman, membantu mengurangi tingkat stres Anda. Ya, berbicara kepada diri sendiri atau tentang diri Anda sebagai orang ketiga adalah cara untuk membangun pengendalian diri secara emosional. Ini dapat membantu Anda terpisah dari stres atau keadaan yang menyusahakan.

6. Teknik kebebasan emosional (EFT)



Ilustrasi Meditasi (Gambar oleh Irina L dari Pixabay)

Mengetuk, atau akupresur psikologis, termasuk mengetuk titik aliran energi tubuh dan melafalkan frasa dapat membantu Anda mengakui kekhawatiran dan merangkul diri sendiri. EFT dapat dilakukan 2-3 kali dengan mudah dengan mengidentifikasi stresor, menilai masalah dari 0 hingga 10 (10 adalah yang tertinggi), dan membuat frasa pemecahan masalah seperti, "Bahkan ketika saya stres, saya menerima diri saya sepenuhnya".

Ketuk sembilan titik meridian tujuh kali (alis, samping mata, di bawah mata, di bawah hidung, dagu, tulang selangka, dan di bawah lengan). Lihat apakah tingkat stres akhir Anda adalah 0, jika tidak coba lagi.

7. Aura ketenangan

Pernahkah Anda memperhatikan bahwa ketika Anda berbicara dengan orang yang cemas, Anda juga menjadi gelisah? Ini karena stres menular. Ketika seseorang dapat merasakan ketegangan Anda, mereka akan merespons.

Jika Anda menemukan diri Anda dalam percakapan yang sulit, cobalah untuk menahan emosi Anda. Paksa diri Anda untuk menjaga suara Anda tetap lembut dan terkendali dan berbicara dengan sopan dan lugas. Jika Anda menjaga ketenangan Anda, orang lain akan mengikuti juga.

BACA JUGA:

7 Kebiasaan Ini Ternyata Bisa Memberikan Efek Buruk Bagi Kesehatan

4 Zodiak yang Iri dan Cemburu dengan Kesuksesan Orang Lain

3 Cara Sehat untuk Mengungkapkan Kecemburuan dalam Hubungan Asmara

TOPIK POPULER

- # ZODIAK
- # VIRAL
- # TOP 3 CITIZEN6
- # KISAH INSPIRATIF
- # TES KEPRIBADIAN