

HEALTH

I'am HEALTHY, I'am READY

Info

Stres Berpengaruh Pada Kesehatan

Stres sulit untuk dihindari. Jadi, hal yang terpenting adalah cara mengatasi stres, karena bila stres terjadi berkepanjangan, dapat menimbulkan gangguan kesehatan.

Bila seseorang tidak dapat mengatasi stres dengan baik dan stres menjadi berkepanjangan, dianjurkan untuk berkonsultasi dengan psikiater. Terlebih bila stres dialami secara berulang hingga menyebabkan gejala fisik.

GEJALA STRES

Gejala yang muncul saat seseorang mengalami stres dapat berbeda-beda, tergantung penyebab dan cara menyikapinya. Gejala atau tanda stres dapat dibedakan menjadi:

- **Gejala emosi**, misalnya mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah atau *moody*, sulit untuk menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, bingung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, menghindari orang lain, dan depresi.
- **Gejala fisik**, seperti lemas, pusing, migrain, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan (mual dan diare atau sembelit), nyeri otot, jantung berdebar, sering batuk pilek, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, tubuh gemetar, telinga berdengung, kaki tangan terasa dingin dan berkeringat, atau mulut kering dan sulit menelan. Stres pada wanita juga dapat menimbulkan keluhan atau gangguan menstruasi.
- **Gejala kognitif**, contohnya sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negatif, dan membuat keputusan yang tidak baik.
- **Gejala perilaku**, misalnya tidak mau makan, menghindari tanggung jawab, serta menunjukkan sikap gugup seperti menggigit kuku atau berjalan bolak-balik, merokok, hingga mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

PENANGANAN STRES



- Berolah raga secara teratur
- Menerapkan pola makan dengan gizi yang seimbang
 - Membatasi konsumsi kafein
- Menghindari konsumsi Alkohol dan NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya
 - Tidur yang cukup
- Melakukan kegiatan yang menyenangkan hati