

## HIDUP SIHAT TANPA STRES

### Bahagian 1 / 4



**Dr. Ali Qassem**

[www.aliqassem.com](http://www.aliqassem.com)

Satu fakta penting dalam kehidupan untuk semua adalah untuk mencapai satu tahap kejayaan, kegembiraan dan kepuasan diri. Namun, kehidupan kita sememangnya adalah satu perjalanan yang penuh dengan liku-liku hidup yang boleh menimbulkan stres.

Ahli psikologi menerangkan stres sebagai satu tekanan yang diterima dari luar yang boleh membuat manusia berasa tegang. Ini adalah pemikiran dan reaksi atau tindakbalas badan yang tidak spesifik terhadap sebarang tuntutan ke atasnya; ancaman, perkara atau kejadian yang benar atau yang berkemungkinan.

Terdapat dua jenis stres; yang positif dan yang negatif.

Stres positif dipanggil "*Eustress*" dan ia berlaku apabila tahap stres itu memotivasikan kita bergerak untuk menyelesaikan sesuatu tugas. Stres negatif pula dipanggil "*Distress*". Ia berlaku apabila tahap stres kita sama ada terlalu tinggi atau terlalu rendah dan minda atau badan kita mula bertindak secara negatif yang dikenali sebagai "*Stressors*".

"*Stressors*" menyebabkan stres. Mereka adalah nyata atau ancaman, perkara atau perubahan yang berkemungkinan. Sama ada satu atau kesemua *stressors* ini akan berlaku dalam kehidupan seseorang pada bila-bila masa tanpa mengira puncanya. Seseorang mungkin akan menghadapi ancaman yang pelbagai. Seseorang itu juga

akan menghadapi banyak perkara yang boleh menyebabkan stres; seperti kekecewaan, kehilangan orang yang disayangi, gangguan kesihatan, kehilangan kerja, kesesakan lalulintas dan sebagainya.

Perubahan juga adalah *stressors*. Secara semulajadi manusia menolak perubahan atas banyak sebab. Manusia akan menolak perubahan sekiranya tidak ada sebab dan tujuan yang jelas tentang perlunya sesuatu perubahan itu.

Ia mengambil masa yang lama untuk menukar pemikiran, sikap, habit dan perlakuan seseorang. Menurut ahli psikologi, manusia telah membentuk satu pandangan dan perspektif yang kukuh melalui pengalaman hidup yang sekian lama. Dengan itu adalah sukar bagi manusia menerima perubahan walaupun perubahan tersebut membawa kebaikan.

Perubahan yang mendadak akan menyebabkan manusia menolak dan tidak bekerjasama dengan perubahan tersebut, dan itu akan menyebabkan stres.

Adalah mustahak untuk mengetahui bahawa perkara itu sendiri tidak akan menyebabkan stres; adalah kepercayaan kita bahawa perkara itu boleh menyebabkan stres. Sebagai contohnya, ramai yang akan panik apabila nampak ular tetapi ada pula yang memelihara ular sebagai haiwan peliharaan kesayangan mereka.

Terdapat juga orang yang berasa stres apabila nampak darah; bagaimana dengan doktor yang melakukan pembedahan ?

Hampir semua orang akan berasa stres dalam sepanjang hidup mereka. Sekiranya stres itu berada dalam tahap yang terkawal, seseorang itu akan pulih tanpa rawatan. Namun, terdapat golongan orang yang tidak melengkapkan diri dengan cara untuk mengawal tahap stres pada diri mereka. Dengan itu, mereka akan berasa derita sehingga stres itu mencapai satu tahap yang boleh mengancam nyawa mereka.

Terdapat juga ramai orang yang dapat menangani stres secara positif. Yang lain pula perlu belajar dan mengikuti program pengurusan stres yang efektif bagi membantu mereka menangani stres.

Terdapat banyak cara dan amalan yang senang dilakukan dalam mengawal tahap stres anda. Cara-cara dan amalan-amalan itu akan diterangkan dengan lebih lanjut dalam artikel yang akan datang.

**Bersambung...**