

## HIDUP SIHAT TANPA STRES

### Bahagian 2 / 4



**Dr. Ali Qassem**

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

Hampir semua orang akan berasa stres dalam sepanjang perjalanan hidup mereka. Namun, tahap stres semua orang adalah berlainan dan bergantung kepada keadaan. Tahap stres ini akan meningkat secara berperingkat; ia bermula apabila seseorang itu berasakan dia menghadapi stres.

Peringkat pertama adalah apabila badan kita memberikan amaran; iaitu peningkatan kadar denyutan jantung dan pernafasan.

Apabila tahap stres negatif meningkat, badan kita akan menghadapi satu daya penolakan yang akan mempengaruhi perlakuan dan pemikiran kita. Ini akan menyebabkan seseorang itu menghadapi satu keadaan di mana dia akan berasa kekurangan semangat dalam melakukan apa jua, kekeliruan, murung, tidak dapat berfikir dengan rasional dan ada kalanya berasa ingin keseorangan tanpa sebarang gangguan atau jumpa dengan sesiapa pun.

Apabila tahap stres semakin meningkat, akan berlakunya beberapa masalah seperti berasa tertekan, sakit kepala, berasa tidak selesa dalam kebanyakan masa, tidak berselera, cepat naik marah walaupun hanya perkara yang remeh dan berasa tidak bermaya.

Terdapat tiga strategi pengurusan stres yang boleh diambil (satu atau kesemuanya) bagi mengurangkan tahap stres. Strategi pertama adalah menyingkirkan punca stres

dengan mengubah sesuatu. Itu boleh dilakukan dengan menggunakan komunikasi secara langsung, merancang, menyelesaikan masalah dan pengurusan masa yang bijak.

Strategi yang kedua adalah dengan menghindari diri daripada berada dalam keadaan stres. Sekiranya anda berasa stres apabila terlalu banyak tugas (anda lebih tahu tentang kemampuan diri), katakan tidak, agihkan tugas dan minta bantuan.

Strategi yang ketiga adalah menerima keadaan stres dan lengkapi diri dari segi fizikal dan mental untuk hadapi stres; ketahui bagaimana menangani stres.

Anda kemungkinan menghadapi stres atas sesuatu sebab. Sekiranya stres itu adalah yang positif, ianya penting untuk gaya hidup sihat. Jika anda menghadapi stres negatif, anda perlu melakukan sesuatu dan anda harus bermula dari sekarang juga. Jika tidak, ia akan mempengaruhi anda dari segi mental dan fizikal.

Terdapat banyak cara dan amalan dalam mengawal tahap stres dan mempunyai satu gaya hidup tanpa stres.

Cara pertama adalah yang paling mudah diamalkan. Caranya adalah melatih diri mengambil nafas panjang dan melakukan meditasi atau bertafakur beberapa kali dalam sehari.

Michael Malaga dalam artikelnya mengatakan, "Teknik yang paling mudah untuk mengurangkan stres adalah dengan tarik nafas panjang. Fokus dalam pernafasan anda beberapa kali dalam sehari. Ianya mudah, boleh dilakukan bila-bila dan di mana jua anda berada.

Sebagai latihan : tarik satu nafas panjang dengan perlahan dari perut (perut akan berasa kempis) melalui hidung. Hempus keluar perlahan melalui mulut dengan bunyi seperti angin bertiup. Teruskan beberapa kali. Fokus kepada perasaan anda dan bunyi nafas. Anda boleh lakukan selama 5 minit, 1 hingga 2 kali sehari untuk beberapa minggu. Selepas itu tambahkan masa sedikit demi sedikit. Anda boleh lanjutkan sehingga 20 minit.

Selepas setiap sesi pernafasan, bandingkan perasaan anda dengan yang sebelumnya. 'YA'. Anda pasti akan berasa perubahannya, dari berasa tertekan, anda berasa relaks. (Saya pernah mengalaminya sendiri).

Dr. Wayne Dyer menyarankan bahawa salah satu rahsia untuk hidup gembira dengan tarik nafas panjang. Beliau berkata, "Jadikan meditasi satu amalan dalam hidup. Anda perlukan masa untuk bertenang sejenak. Lapangkan fikiran, berdiam dan bertenang. Fikirkan perkara yang anda inginkan."

Cara yang kedua untuk mengurangkan stres adalah mulalah berubah. Cara ini akan diterangkan di artikel akan datang.

**Bersambung...**

