

HIDUP SIHAT TANPA STRES

Bahagian 3 / 4



Dr. Ali Qassem
www.aliqassem.com

Cara yang kedua untuk mengurangkan stres adalah mula berubah. Ini adalah langkah yang sangat penting kerana ia mampu membantu dengan begitu berkesan sekali. Ia bermula dengan mengenalpasti punca stres – sama ada dalam bentuk fizikal, psikologi atau sosial.

Sekiranya punca stres adalah dalam bentuk fizikal seperti cuaca yang panas, carilah tempat yang berangin atau pasangkan kipas atau penyaman udara. Sekiranya punca stres adalah kelaparan, pergilah makan.

Sekiranya punca stres adalah yang psikologi seperti sikap rakan sekerja yang buruk, jauhi dia. Jika puncanya adalah berasa keseorangan, carilah teman.

Sekiranya punca stres adalah yang berbentuk sosial seperti majikan yang banyak kerenah, carilah pekerjaan yang lain. Jika anda adalah seorang pekerja yang mempunyai kemahiran dan pengetahuan, anda mempunyai banyak peluang di tempat lain.

Walau apa jua punca stres, anda hanya mempunyai 2 pilihan, iaitu sama ada anda berubah dan melakukan sesuatu untuk mengurangkan stres atau anda menerima stres itu.

Cara yang ketiga untuk mengurangkan stres adalah dengan mempunyai tidur yang secukupnya. Kita perlukan 6 hingga 8 jam untuk tidur dalam sehari. Tidur membolehkan

badan kita berehat dan menjalankan fungsi-fungsi pembaikan dalam badan. Sebab itulah kita berasa segar dan bertenaga selepas mendapat tidur yang secukupnya. Tidur yang tidak cukup adalah punca stres kepada badan dan minda. Bagaimana badan hendak berehat dengan tidur yang tidak mencukupi ? Akibatnya kita akan berasa lebih stres. Jika anda menghadapi masalah tidur, jumpalah doktor untuk nasihat atau rawatan.

Cara keempat, amalkan tabiat bersenam. Biasakan diri dengan berjalan, berenang atau apa jua jenis senaman yang anda sukai. Selain dari membantu mengurangkan stres, senaman dapat mengeluarkan bahan kimia yang tidak diperlukan dalam badan, membakar lemak dan membolehkan anda dengan lena.

Cara yang kelima adalah menguruskan masa dengan bijak. Ambil masa untuk berehat, relaks dan beriadah.

Adalah penting untuk mengimbangi masa bekerja dengan beriadah. Kedua-duanya adalah penting, adalah baik untuk menjadi aktif dan produktif yang mana boleh meningkatkan keyakinan diri dan membuatkan diri ada berasa anda adalah orang yang boleh memberi sumbangan.

Namun, janganlah abadikan diri dengan asyik bekerja sahaja. Luangkan masa untuk relaks dan beriadah – masa untuk diri sendiri. Luangkan masa untuk melakukan hobi, minat atau perkara yang anda gemari sebagai balasan manjakan diri sendiri.

Cara yang keenam adalah sentiasa berlawak jenaka. Bila anda ketawa, badan akan mengeluarkan '*endorphin*', sejenis hormon yang membuatkan anda rasa gembira. Di samping itu ia juga membantu meningkatkan sistem antibodi badan anda.

Cara ketujuh adalah dengan meluahkan perasaan anda dengan orang yang anda percayai. Anda tidak rugi apa-apa dengan berbuat demikian. Orang itu kemungkinan tidak dapat menyelesaikan masalah anda, tetapi sekurang-kurangnya anda mungkin akan mendapatkan cadangan dan nasihat yang bernas dan seterusnya dapat mengurangkan stres anda.

Cara kelapan adalah berfikir secara positif. Apabila anda mengawal pemikiran anda, secara langsung anda juga mengawal perasaan, sikap dan tindakan anda. Pemikiran positif akan membawa ke arah sikap positif yang mempunyai impak besar dalam kejayaan hidup.

Bersambung...