

Stres - Gejala, Penyebab, dan Pencegahan



Stres merupakan suatu kondisi yang dirasakan saat seseorang menghadapi tantangan, atau berada dalam situasi yang mengharuskan kita menyesuaikan atau beradaptasi secara cepat dengan sebuah perubahan. Ketika stres membuat kita menjadi lebih terpacu dan termotivasi, stres ini dinamakan eustress atau stress yang positif.

Eustress bermanfaat dalam memacu kreativitas, menimbulkan inspirasi dan rasa bahagia, serta menyehatkan tubuh. Eustress diperlukan, misalnya untuk membantu kita menyelesaikan pekerjaan sebelum tenggat waktu yang diberikan, mengejar prestasi atau pencapaian dan lain sebagainya.

Sebaliknya, distress merupakan stres negatif yang timbul ketika kita tidak sanggup mengatasi tekanan atau tantangan yang dihadapi. Distress yaitu perasaan tidak nyaman, kewalahan, cemas, dan gelisah, yang jika berkelanjutan dengan intensitas tinggi, lama kelamaan akan merusak kesehatan mental.

Penyebab stres

Ada berbagai macam stres yang bisa terjadi pada siapa saja, seperti:

- **Beban Kerja**
Beban kerja yang tidak realistis, tuntutan tinggi di tempat kerja disertai kurangnya kendali terhadap pekerjaan, serta kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memicu timbulnya stres.
- **Krisis Ekonomi**
Masalah keuangan atau hutang yang menumpuk dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan dalam diri seseorang.

- **Peristiwa Buruk**
Peristiwa buruk yang dialami seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, kematian orang yang dicintai dan sejenisnya dapat menimbulkan distres.
- **Penyakit Kronis**
Mengidap penyakit atau gangguan kesehatan kronis serta cedera, yang bersifat jangka panjang, dapat menjadi sumber stres.
- **Ketidakpastian**
Kekhawatiran dan rasa tidak aman terhadap masa depan, pendidikan atau karir dapat menciptakan ketegangan emosional.
- **Lingkungan Tidak Aman**
Kondisi lingkungan yang tidak aman dan tidak stabil, seperti area konflik, peperangan dan kerusuhan, atau mengalami bencana alam, dapat menimbulkan stres dan ketidaknyamanan.

Cara mengatasi stres

Cara meredakan stres yang paling efektif yaitu dengan mengelolanya dengan baik. Berikut merupakan langkah-langkah yang bisa Anda lakukan untuk mengelola stres.

- **Konseling**
Ungkapkan beban pikiran dan perasaan Anda kepada orang terdekat atau orang yang Anda percaya. Anda pun bisa melakukan konseling dan meminta bantuan kepada tenaga kesehatan dan psikiater.
- **Mengonsumsi Makanan Sehat**
Cara lain meredakan stres adalah dengan menjaga kesehatan dan mencukupi kebutuhan nutrisi dengan makanan bergizi. Hindari makanan dan minuman yang dapat memicu stres, seperti alkohol, gula, makanan dan minuman yang tinggi kadar garam dan kafein. Perbanyak ikan, buah-buahan, sayuran, biji-bijian dan kacang-kacangan, khususnya yang kaya akan vitamin B dan magnesium, yang berperan dalam mengatur suasana hati.
- **Berolahraga dan Beraktivitas Fisik**
Saat berolahraga dan bergerak, tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang dapat membuat tubuh lebih rileks dan membuat suasana hati lebih baik. Berolahraga juga dapat mengalihkan pikiran Anda dari hal-hal yang selama ini mengganggu. Lakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit selama 5 kali dalam seminggu. Beberapa jenis olahraga yang bisa dilakukan antara lain jalan santai, jogging, bersepeda, atau berenang. Anda pun bisa melakukan kegiatan rumah tangga, seperti membersihkan rumah atau berkebun.
- **Lakukan Kegiatan yang Anda Minati**
Melakukan kegiatan menyenangkan sesuai hobi, seperti membaca buku, memasak, bermain musik, melukis, menyanyi dan menari, atau bermain dengan binatang peliharaan dapat memicu keluarnya hormon dopamin. Hormon dopamin adalah hormon bahagia yang dapat membuat tubuh lebih rileks dan pikiran tenang.
- **Berpikir Positif dan Tenang**
Selalu berusaha dan mencoba mencari hal-hal positif dari kejadian atau tantangan yang Anda alami. Meditasi dapat membantu Anda untuk fokus pada pikiran positif dan menenangkan diri.
- **Tidur Cukup**
Kurangnya waktu dan kualitas tidur dapat menurunkan suasana hati, energi dan konsentrasi. Saat tidur otak dan tubuh beristirahat. Buatlah rutinitas tidur yang baik, seperti meredupkan lampu, menghindari pemakaian gadget minimal satu jam sebelum tidur, dan tidur pada waktu yang sama secara konsisten. Segera ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk konsultasi jika Anda mengalami kesulitan tidur atau penurunan kualitas tidur.

- Beribadah dan Mendekatkan Diri pada Tuhan

Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa diyakini bisa meningkatkan keimanan, serta membantu Anda lebih tenang dan tabah serta jauh dari pikiran negatif.

Cara mengobati stres

Adapun cara mengobati stres bisa dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini.

- Menemukan penyebabnya

Mengetahui faktor pemicu stres bisa menjadi langkah pertama untuk menuntaskannya.

- Menemukan solusinya

Jika sudah menemukan penyebabnya, Anda tinggal mencari solusi pemecahan masalahnya. Mulailah dengan solusi yang paling mudah dilaksanakan dan susun rencana selanjutnya.

- Konsultasi dengan Tenaga Profesional

Jika Anda tidak dapat menemukan penyebab stres dan solusinya, mintalah bantuan tenaga profesional, seperti dokter atau psikiater. Dokter atau psikiater dapat meresepkan obat jika dibutuhkan, atau melakukan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan psikolog klinis atau perawat jiwa.

Tetap terapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta segera melakukan pemeriksaan ke dokter atau psikiater jika membutuhkan bantuan dalam mengatasi stres.

Referensi:

Kemenkes. 2024. Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan