

# TIPS-TIPS MENGATASI STRESS

Stress dapat terjadi kepada siapapun. Karena setiap manusia pasti memiliki beberapa masalah yang mungkin ada sebagian masalah yang sulit ditemukan jalan keluarnya. Maka dari itu stress bisa terjadi kepada siapapun. Stress tidak memandang umur baik muda ataupun tua pasti mengalami suatu masalah yang bisa membuatnya bingung serta memikirkannya.

Tapi yang perlu kita ketahui dan pahami mungkin dibalik munculnya setiap masalah yang datang, mungkin itu semua adalah proses pendewasaan diri bagi kita.

Jika hidup kalian dipenuhi rasa stress sehingga hidup kalian selalu dipenuhi rasa takut, marah, gelisah mungkin ini ada beberapa tips yang bisa membantu kalian dari segala stress yang membebani pikiran kalian

1. Perbanyaklah berdzikir dan berdoa memohonlah kepada-Nya agar diberikan kemudahan dan diberikan jalan terbaik untuk menyelesaikan masalah yang terjadi. Mintalah hanya kepada-Nya sebagai Tuhan yang maha pemberi dan Maha pemberi jalan keluar.
2. Perbanyaklah berfikiran positif. Pandanglah segala hal yang ada dengan pikiran yang positif. Upayakan untuk menahan segala fikiran negative yang akan keluar sehingga dapat membantu kita dalam berfikir objektif dalam memilih pergaulan pun usahakanlah berteman dengan orang – orang yang akan membawa kita dalam hal-hal yang positif.
3. Usahakanlah istirahat yang cukup. Dengan waktu istirahat yang cukup akan membuat pikiran kita menjadi segar. Milikilah waktu tidur yang cukup pula karena dengan waktu tidur yang cukup kita akan merasa segar dan lebih produktif terhadap pekerjaan kita dan bisa pula dengan istirahat yang cukup akan meningkatkan konsentrasi yang kita miliki.
4. Cobalah melakukan relaksasi seperti melakukan apapun yang kamu sukai seperti membaca, menari, bernyanyi bahkan hanya sekedar bercanda dan tertawa bersama teman-teman pun bisa menjadi suatu relaksasi untuk kita bisa mengurangi stress yang terjadi pada diri kita.
5. Jika kamu tidak ingin menyimpan dan embebani otakmu dengan permasalahan yang terlalu banyak cobalah untuk melakukan share atau berbagi atau curhat kepada teman terpercaya kamu. Hal ini bisa dilakukan agar seseorang dapat memberikan nasehat yang berguna untuk kita.
6. Rendah hatilah dengan cara mengintrospeksi diri terhadap diri anda sendiri dengan cara mengevaluasi diri agar untuk kedepannya ada perbaikan agar tidak melakukan lagi kesalahan yang pernah terjadi sebelumnya.
7. Jika memang anda sedang berada dalam keadaan yang memungkinkan untuk anda emosi dan marah sebaiknya anda pilih dian dan mengatur nafas. Karena jika kamu dalam keadaan emosi biasanya lidah

selalu berucap yang tidak sewajarnya. Bisa saja dalam keadaan seperti itu malah akan menambah masalah yang baru.

8. Harus lebih banyak bersyukur karena mungkin apa yang sedang kita hadapi saat ini mungkin tidak sebanding dengan beban hidup yang dialami orang pinggiran di kota-kota dan sebagainya untuk itu kita harus bersyukur.