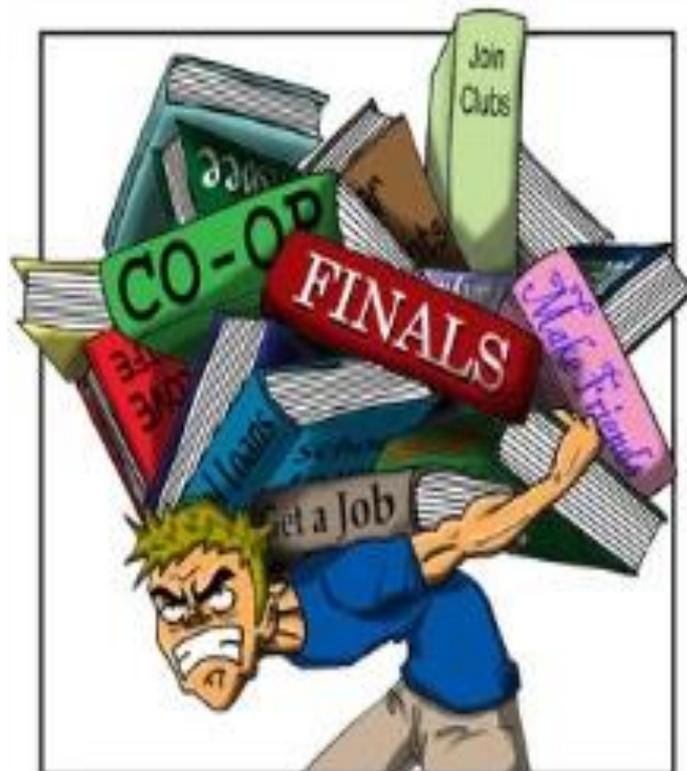


TIPS- TIPS MENANGANI STRESS





1) Teknik Pernafasan

Apabila menghadapi stress secara tiba-tiba atau mendadak, pertama sekali haruslah bertenang dan berkata "Rileks" pada diri sendiri. Kemudian melakukan pernafasan 5-3-8. tarik nafas dalam kiraan 5, tahan nafas dalam kiraan 3 dan lepas nafas dari mulut perlahan-lahan dalam kiraan 8. Lakukan tiga kali sehingga anda berasa lega. Seterusnya minum segelas air kosong.

2) Teknik Shiatsu (Self Massage)

Teknik ini mudah dilakukan di mana-mana sekiranya tahap stress anda mula memberi kesan ketegangan kepada sistem biologi badan anda. Anda mula berasa pening, badan rasa lemah, tidak bermaya dan terasa penat. Gunakan jari-jemari anda dan letakkan di atas kepala dan ramas di atas ubun-ubun kepala untuk melegakan di bahagian kepala. Seterusnya gunakan jari-jemari anda dan pusing kedua-dua tangan ke tempat leher belakang anda dan tekan di bahagian poin seperti gambarajah di bawah. Buat beberapa kali hingga anda berasa sedikit lega.

3) Pemusatan Tumpuan (Imagery Technique + Self Talk)

Teknik ini adalah bagi melegakan pemikiran yang berserabut dan terlalu banyak berfikir yang menjadi punca tekanan berlaku. Pejamkan mata anda, dan tarik nafas dengan menggunakan kaedah 5-3-8. Seterusnya beri arahan kepada minda tanpa berkata-kata. Contohnya " saya seorang yang cekap dan bagus. Saya tidak perlu stress atau takut dengan bermacam-macam perkara. Sekarang saya nak balik rumah dan tenangkan fikiran. Keluarga sedang menunggu dengan perasaan gembira. Jadi saya perlu luangkan masa dengan mereka dengan hati yang ikhlas dan penuh ceria. Saya boleh lakukan!" buka mata dan teruskan apa yang diarah tadi.

4) Pemakanan dan Senaman yang seimbang

Banyakkan meminum air kosong setiap hari. Menurut pakar diet dan pemakanan, satu liter air diperlukan bagi setiap 20 kg berat manusia. Jadi sekiranya berat anda 60 kg badan yang ideal memerlukan 3 liter air sehari untuk berfungsi dengan baik dan jauh dari penyakit. Vitamin C dari Buah Oren amat baik untuk mengurangkan serotonin dalam badan yang memberi tekanan kepada saraf-saraf dan hormon dalam badan. Banyak memakan buah-buahan segar yang mengandungi zink, magnesium dan B complex. Bersenamlah mengikut kemampuan diri, tahap umur dan kesihatan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu seperti berjalan kaki, menaiki tangga dan berbasikal.

5) Biasakan diri berada dalam keadaan berwuduk

Jiwa kita akan menjadi tenang jika membiasakan diri mengambil wuduk sebelum melakukan pekerjaan. Kerja yang susah akan menjadi senang dan mudah diselesaikan. Para pelajar misalnya, disarankan agar membiasakan diri mengambil wuduk sebelum mengulang kaji pelajaran agar apa yang dibaca akan mudah diingati.

6) Lakukan aktiviti luar rumah atau aktiviti fizikal

Orang ramai selalu berkata bahawa badan yang cerdas akan membentuk otak yang cergas. Segala tekanan sewaktu belajar atau bekerja akan dilupakan apabila kita melakukan aktiviti-aktiviti fizikal yang dapat menyihatkan tubuh badan seperti bersukan atau berenang. Jangan duduk diam dan berkurung dalam bilik sambil melayan lagu-lagu sedih yang menyayatkan jiwa hati, ini hanya menambahkan sebak di dada.

Lakukan apa saja aktiviti kecergasan, bersukan dapat menghasilkan hormon yang mampu melegakan tekanan perasaan. Situasi akan menjadi lebih menggembirakan jika kita meluangkan masa membawa keluarga pergi beriadah. Ikatan kekeluargaan juga akan bertambah erat dan kukuh, Insya Allah

7) Amal diet dengan disiplin yang kuat

Pengambilan makanan yang berlebihan dan tidak seimbang juga merupakan salah satu faktor tekanan sewaktu bekerja. Oleh itu, cara untuk mengurangkan tekanan adalah mengamalkan diet dengan disiplin yang kuat. Diet yang tidak terkawal akan

menyebabkan kegemukan dan menimbulkan penyakit kronik yang lain seperti lemah jantung, darah tinggi, kencing manis.

8) Jangan malu untuk ketawa

Bilakah kali terakhir anda memegang majalah Gila-Gila atau Gelihati? Anda boleh cubalah baca komik atau menonton cerita-cerita yang kelakar yang mampu membuat anda ketawa atau tersenyum.

9) Menangis dengan sepuas hati

Jika anda jenis yang 'tidak boleh' gelak-ketawa sebab 'terputus wayar', maka cubalah menangis sepuas-puasnya. Ia mampu membuang jauh-jauh perasaan yang gundah gelana.

Tekanan yang dihadapi sekiranya melibatkan individu yang lain dapat diredakan melalui luahan hati kita dengan menuliskan rasa ketidakpuasan hati kita itu dalam sehelai kertas. Sikap cuba menyimpan perasaan tersebut dalam hati boleh menyebabkan diri merana. "Luaran lain hati lain" ada sesetengah individu apabila mereka mengalami sesuatu tekanan, mereka seolah-olah tidak menunjukkan permasalahan mereka itu. Sebagai contoh, mereka akan sentiasa gembira bila dilihat bersama rakan-rakan tetapi dalam hatinya hanya Allah yang Maha Mengetahui. Maka dengan itulah, menangis dilihat sebagai salah satu cara kita dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi.

10) Hargai kebolehan diri sendiri

Kita perlu mempunyai satu sikap yang dipanggil yakin diri. Apabila kita mempunyai keyakinan diri, maka kita tidak akan mempunyai masalah untuk melakukan sesuatu pekerjaan yang disuruh oleh pihak lain sewaktu bekerja. Kita yakin bahawa kita boleh melakukan kerja yang disuruh dengan mudah dan tiada sebarang masalah yang dihadapi. Apa yang penting ialah, kita mesti menghargai kebolehan diri sendiri dan memulakan hidup dengan lebih ceria.

11) Fokus kepada warna yang menenangkan

Kajian membuktikan bahawa warna memberi kesan kepada perasaan kita. Warna merah terang, oren dan kuning memberikan kita tenaga. Kombinasi warna merah dan kuning menyebabkan darah kita berkisar dan menaikkan suhu badan. Biru dan hijau memberi kesan menyejukkan dan menenangkan. Anda pasti boleh mengenalpasti warna dengan cara anda sendiri untuk mengubah perasaan yang anda mahukan.

12) Cuba hidu aroma yang menenangkan

Minyak pati aromaterapi lavender amat terkenal dengan aroma menenangkan. Anda boleh cuba hangatkan pati aromaterapi lavender atau dapatkan saja bau-bauan yang di gemari.

13) Hindari bunyi bising

Bunyi boleh memberi kesan kepada perasaan kita. Kita dilahirkan dengan perasaan yang tidak selesa kepada bunyi bising. Kebisingan juga boleh memberi tekanan dalam diri. Ia juga boleh menaikkan tekanan darah, mempercepatkan degupan jantung dan memberi kesan psikologi yang lain. Walau bagaimanapun bukan semua bunyi memberi kesan buruk. Muzik contohnya boleh memberi kesan yang baik kepada perasaan dan kesihatan diri kita.

Menurut kajian dari Avram Goldstein, muzik boleh menyebabkan otak mengeluarkan sejenis bahan penenang yang dinamakan endorfin. Muzik juga boleh menimbulkan pelbagai variasi perasaan. Justeru, jika anda rasa tertekan, dengarlah lagu-lagu kegemaran anda. Semoga ia dapat membantu mengurangkan tekanan yang dihadapi.

14) Hadkan pengambilan ubat-ubatan

Ada sesetengah ubat-ubatan yang kita ambil mampu menyumbang mood swing yang kurang baik seperti kemurungan dan emosi tidak terkawal. Jika ia tidak perlu, anda boleh cuba elakkan pengambilan ubat-ubatan sebegini seboleh mungkin. Simpan ubatan di tempat yang susah sukar dicapai sekiranya anda berniat untuk mengambilnya dalam dos yang berlebihan. Jangan mengambil pil tidur tanpa preskripsi doktor.

15) Katakan tidak pada alkohol dan dadah

Elakkan dari mengambil alkohol dan dadah-dadah lain yang boleh mengakibatkan hilang pertimbangan anda. Mengambil sesuatu yang mengkhayalkan tidak akan membantu untuk menghilangkan tekanan, sebaliknya akan membuatkan anda menjadi ketagih dengannya.

Stress Menyebabkan

- Insomnia
- Makan Tidak Teratur
- Depresi
- Mudah Panik dan Gelisah
- Usus Bermasalah
- Pengerasan Pembuluh Darah
- Diabetes
- Jantung Sakit Kepala
- Bermasalah
- Asma
- Pencernaan Bermasalah
- Ketagihan Alkohol
- Kanser
- Mudah Lelah
- Tekanan Darah Tinggi
- Ganguan Saraf
- Kulit Bermasalah

Sumber :

*Unit bimbingan dan kaunseling Smk Mersing
Harmonihidup.com*