Too Blessed to Be Stressed

DLI

Dian L Izwar

Jakarta, 17 November 2020

Stres . . .

DLI

Stres adalah respon tubuh pada saat kita **mempersepsi** adanya tuntutan yang tidak mampu kita atasi.

dapurhati.com

Tanda-tanda Stres

1. Fisik

- Detak jantung meningkat
- Nafas cepat/berat
- Otot menegang
- Berkeringat
- Sakit kepala
- Batuk-batuk





dapurhati.com

DLI

Tanda-tanda Stres

2. Kognitif

- Sulit fokus
- Sering lupa
- Disorientasi
- Sulit mengambil keputusan
- Mimpi buruk



dapurhati.com

DLI

Tanda-tanda Stres

3. Emosi

- Sensitif
- Cemas
- Mudah panik
- Mudah marah
- Merasa tertekan
- Tak bisa terima keadaan
- Merasa bersalah





dapurhati.com

DLI

Tanda-tanda Stres

4. Perilaku

- Selera makan berubah
- Pola tidur berubah
- Gelisah
- Menarik diri
- Kebiasaan berubah

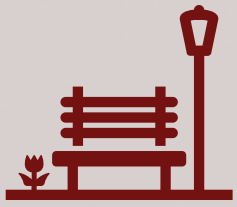


dapurhati.com

Tanda-tanda Stres

5. Spiritual

- Menyalahkan Tuhan
- Malas beribadah
- Kehilangan keyakinan
- Kehilangan harapan
- Merasa ditinggalkan Tuhan



dapurhati.com

DLI

Sumber Stres

- ✓ Kronis
- ✓ Akut

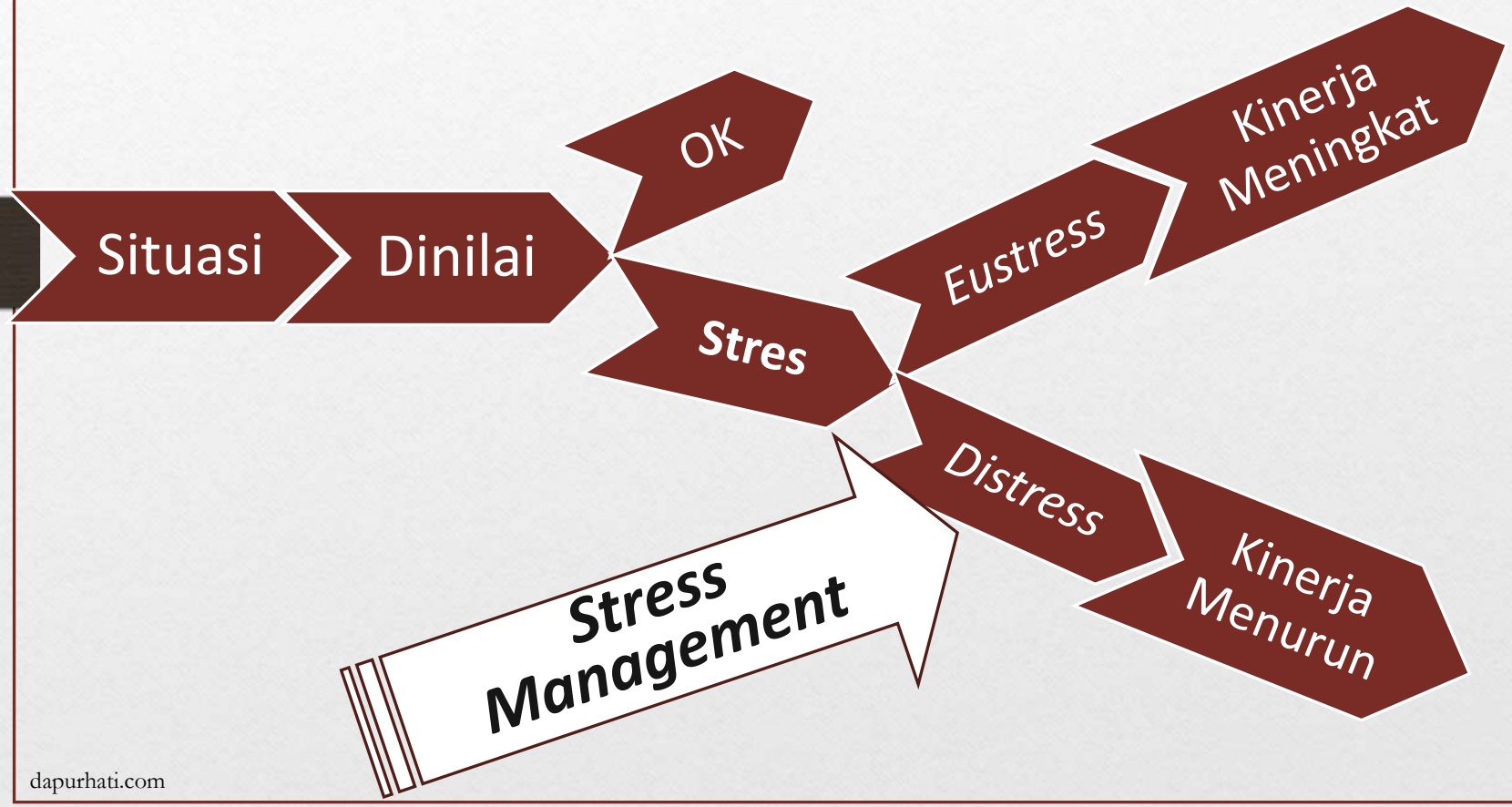
- ✓ Internal
- ✓ Eksternal



dapurhati.com

DLI

Eustress vs Distress



dapurhati.com

DLI

Stress Management

Tujuan:

- Mengelola tingkat stres yang dialami agar tetap berada dalam keadaan sehat mental.

Tahap:

1. Sadari adanya stres
2. Kenali sumber stres
3. Kelola stres: prinsip 4 A & relaksasi

dapurhati.com

DLI

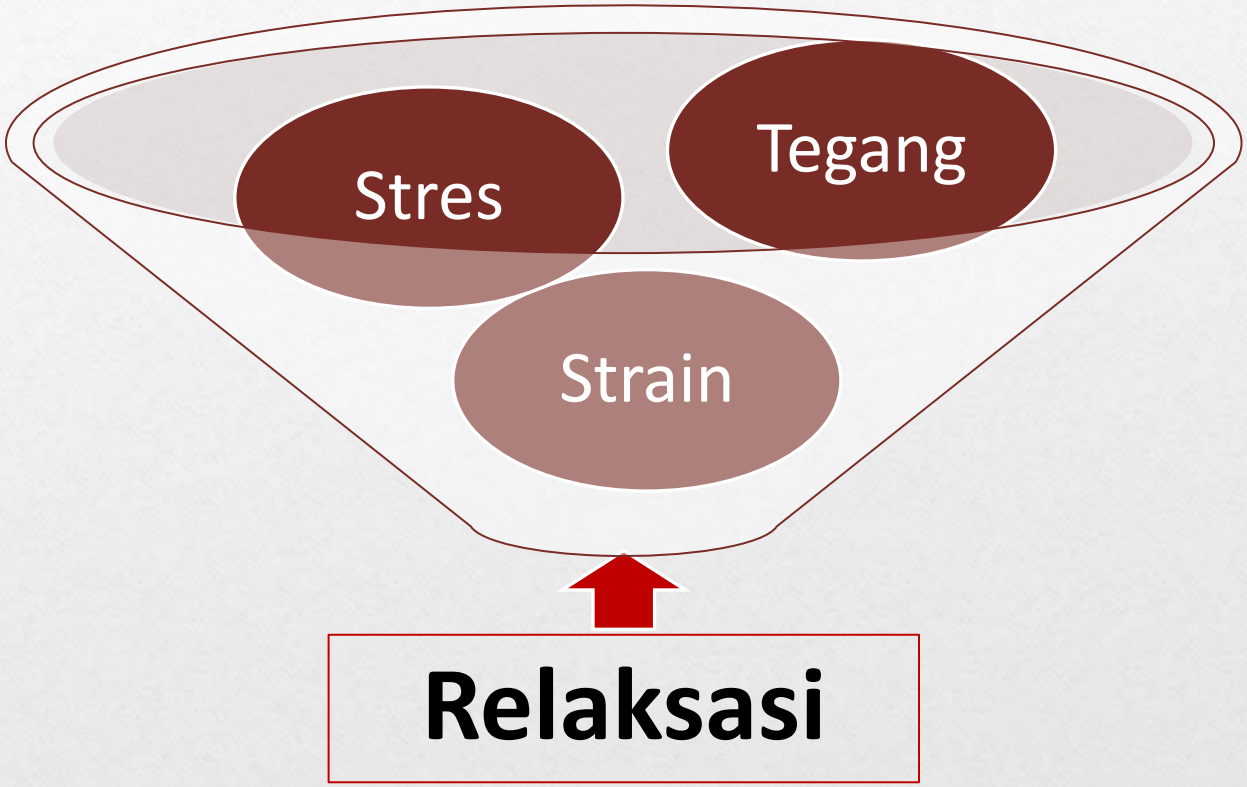
4 A for Stress Management

1. *Avoid the stressor:* hindari
2. *Alter the stressor:* ubah situasi
3. *Adapt to stressor: reframing*, sesuaikan standar, cari sisi positif
4. *Accept the situation*: menerima hal yang tidak mungkin diubah (kematian, pandemi)

dapurhati.com

DLI

Stres & Relaksasi



dapurhati.com

DLI

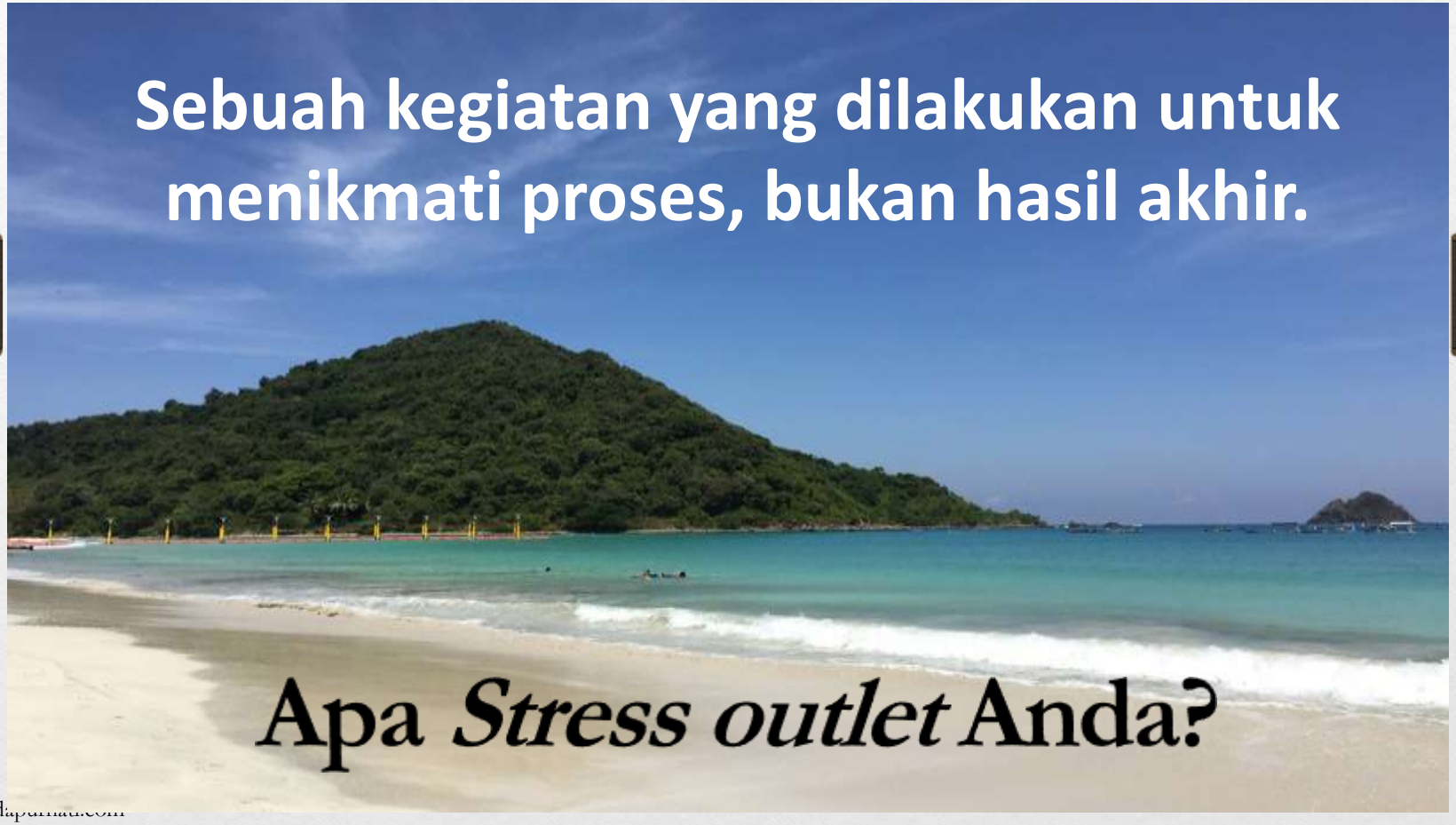
Metode Relaksasi

- Menikmati hobi
- Tertawa
- *Stress outlet*
- Olah raga
- Meditasi
- Menikmati musik
- Relaksasi mandiri



DLI

Stress Outlet



DLI



DLI

"More smiling, less worrying.
More blessed, less Stresed."

Roy T. Bennett

dapurhati.com

Salam Sehat Mental



Dian L Izwar
http://dapurhati.com

DLI