

## HEALTH CORNER

# Manajemen Stres Selama Pandemi



Source: Freepik

**B**anyak orang mengalami stres selama pandemi. Walaupun hal ini wajar dialami sebagian besar orang, bukan berarti stres dapat dibiarkan begitu saja. Stres yang tidak dikelola baik dapat berdampak buruk, salah satunya menurunkan imunitas tubuh yang membuat tubuh lebih rentan terkena penyakit. Maka itu, penting bagi Anda untuk mengenal faktor pemicu stres dan mencari solusi penanganannya agar tidak semakin parah.

### Mengenal Stres

Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Munculnya stres juga dapat terjadi karena pikiran atau situasi yang membuat seseorang merasa dirinya putus asa, marah atau bersemangat.

Rasa stres dapat memicu respons dari tubuh manusia. Jika tidak tertangani dengan baik, stres dapat menyebabkan

gangguan fisik maupun psikologis (gangguan panik, gangguan kecemasan, hingga dapat mengarah ke depresi).

### Penyebab Stres

Kondisi pandemi yang mengharuskan masyarakat membatasi aktivitasnya dengan hanya di rumah saja selama berbulan-bulan seringkali menjadi pemicu utama. Faktor lainnya yang juga membuat kondisi stres semakin parah bagi sebagian besar orang, antara lain:

- Masalah ekonomi, adanya penurunan pendapatan atau pemutusan hubungan kerja (PHK).



Source: Freepik

- Interaksi sosial yang sangat dibatasi atau sangat berkurang.
- *Work from home* yang ternyata lebih menyita waktu.
- Kecemasan berlebihan akan tertular COVID-19 dan ketidakpastian berakhirnya pandemi, yang seringkali disertai adanya gangguan kepribadian.

### Dampak Stres

Pada umumnya, semua orang dapat mengalami stres dengan beragam penyebab dan faktor. Namun, terdapat beberapa pihak lebih rawan stres selama pandemi, seperti pasien terkonfirmasi

COVID-19 dan keluarga, tenaga medis dan keluarga, pekerja, hingga anak-anak yang bersekolah dari rumah. Beragam pihak tersebut penting untuk lebih diperhatikan oleh lingkungan sekitar agar stres lebih teratasi. Berikut sejumlah tanda orang tengah mengalami stres yang perlu dibantu:

- Terjadinya perubahan perilaku sehari-hari, seperti sulit tidur, kurang nafsu makan dan sebagainya.
- Mengalami perubahan kondisi fisik, seperti dada berdebar-debar, mual, berkeringat dingin, merasa sesak napas atau napas pendek dan sakit kepala.



Source: Freepik

- Merasakan perubahan kondisi psikologis, seperti cemas, mudah frustrasi atau marah, mudah sedih atau menangis, merasa tertekan dan kesulitan berkonsentrasi.

### Solusi Mengelola Stres

Pengelolaan stres yang benar dapat berdampak baik bagi kesehatan. Jangan sampai salah mengelolanya, sehingga memunculkan masalah baru. Banyak orang yang justru mengatasi stres dengan makan berlebihan, mengonsumsi makanan tidak sehat, menyalahgunakan alkohol dan obat terlarang.

Padahal, cara-cara buruk tersebut justru tidak menyelesaikan stres.

Berikut sejumlah cara manajemen stres secara baik dan benar agar membuat fisik dan mental lebih tenang selama pandemi:

- Kenali terlebih dulu sumber stres Anda.
- Sadari bahwa kenyataannya Anda harus beradaptasi dalam kondisi normal baru dalam waktu yang lama.
- Ubah pola pikir negatif dengan belajar untuk berpikir positif dalam situasi ini.
- Kurangi penggunaan media sosial dan membaca berita secara berlebihan yang terkadang belum tentu benar, sehingga memicu kecemasan.

- Lakukan hal-hal yang Anda sukai saat waktu luang.
- Perbanyak aktivitas fisik seperti olahraga teratur. Bergerak aktif dapat menurunkan tingkat stres.
- Belajar cara bernapas yang baik atau relaksasi.

Segera konsultasikan diri dengan psikolog terdekat jika Anda merasa stres semakin parah. Mari lakukan manajemen stres dengan baik untuk menjaga produktivitas dan menjalani aktivitas secara lebih sehat selama pandemi!

### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin*

*PT Lippo General Insurance Tbk*