

# Terapi tangani stres

**FAKTA**  
Tidur cukup  
elemen  
rehat paling  
penting



>>Oleh Mohd Husni  
Mohd Noor  
mhusni@hmetro.com.my

**U**MUM mengetahui stres yang melampau boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan emosi, malah jika ia berlarutan, mereka yang mengalaminya berdepan masalah tidak mampu berfikir dengan baik sekali gus gagal mengecapi nikmat kehidupan seharian.

Bagaimanapun, kebanyakan pakar berpendapat, stres yang sedikit perlu sebagai motivasi diri untuk lebih maju dan berjaya di samping menuntut kita untuk sentiasa berada dalam keadaan peka dan bersedia.

Sama ada sedar atau tidak, stres dalam jangka panjang menjurus kepada risiko pelbagai masalah kesihatan mental seperti kegelisahan, kemurungan, pemakanan tidak teratur dan penyalahgunaan dadah.

Malah, stres juga dikaitkan beberapa penyakit berbahaya seperti migrain, ulser, pedih ulu hati, tekanan darah tinggi, PMS, ketidaksuburan, obesiti, sindrom pencernaan

yang terganggu serta pelbagai masalah kulit.

Walaupun sukar mengelakkan punca stres secara menyeluruh, kita mampu berusaha untuk menangani tanda awalnya dengan menjana sikap positif melalui minda dan emosi.

Antara tindakan yang boleh diambil termasuk memperuntukkan masa mencukupi untuk kerjaya, perhubungan, kemesraan dan aktiviti santai yang merehatkan dan paling utama, jadikanlah matlamat hidup kita untuk mencapai keseimbangan dan keharmonian hidup.

Mereka yang mengalami masalah ini dinasihatkan mempraktikkan teknik istirahat seperti urutan untuk membantu mengurangkan tekanan darah dan menurunkan kadar nadi di samping melegakan kekejangan otot serta tekanan emosi.

Selain itu, kita juga seharusnya memperuntukkan masa untuk pergi bercuti dan bersantai terutama pada hujung minggu atau cuti umum dan sekurang-kurangnya, berehatlah selama satu atau dua jam di antara jadual kerja yang sibuk sebagai memberi ruang menenangkan diri.

Selain itu, tidur mencukupi juga perlu kerana tidur adalah elemen rehat paling penting untuk tubuh serta minda supaya dapat kembali ber tenaga secara fizikal dan mental keesokan harinya.



**SEGAR...rawatan memanjakan diri di spa dapat mengatasi stres.**

*H.M 20/11/08 M/S 28*

Irama muzik lembut seperti muzik klasik dan instrumental juga boleh membantu meredakan kegelisahan, menurunkan kadar nadi serta mengurangkan tekanan darah.

Malah, mereka yang berdepan masalah ini dinasihatkan berkongsi suka duka masing-masing bersama seseorang yang memahami kerana stres mampu dikurangkan dengan cara itu dan sebarang masalah lebih mudah diselesaikan secara perbincangan atau menulisnya dalam diari.

Selain itu, lawak jenaka dan gelak ketawa juga boleh dijadikan terapi berkesan kerana ia mampu menenangkan perasaan terutama apabila ada masalah.

Akhir sekali, amalkan gaya hidup sihat seperti bersenam

secara teratur dan elakkan pengambilan kafein serta alkohol secara berlebihan selain memilih pemakanan sihat dengan melebihkan bijirin, sayuran dan buah.

Tanda dan gejala stres mungkin berbeza pada setiap individu dan ia boleh dilihat menerusi simptom yang lebih ketara seperti jerawat atau masalah kulit lain.

Salah satu cara mengurangkan kesan stres pada kulit wajah ialah dengan mengamalkan pemakanan sihat yang diperkaya bahan antioksidasi.

Kombinasi antioksidasi seimbang mampu memberikan perlindungan optimum kepada kulit. Kombinasi yang baik seharusnya mengandungi karotenoid (seperti likopena dan beta-ka-



**TENANG...bercuti daripada kesibukan kerja dan berehat di tepi pantai mampu menghilangkan stres.**

rotin), flavonoid (seperti ekstrak biji anggur), vitamin C, vitamin E serta selenium.

Dengan khasiat antioksidasi seimbang inilah, kulit anda kelihatan lebih sihat berseri

dan membantu menyerlahkan keyakinan diri yang bebas stres.

Pesanan ini dibawakan khas oleh Pharmaton Division, DKSH Malaysia Sdn Bhd.