

CARA MENGATASI STRES

- ◆ Peliharalah kesehatan fisik dan kesehatan jiwa anda. Fisik dan Jiwa yang sehat tidak mudah terkena stres.
- ◆ Rencanakan masa depan dengan baik
- ◆ Hindari membuat keputusan besar sekaligus
- ◆ Ubahlah sesuatu yang bisa diubah dan terimalah sesuatu yang tidak bisa diubah
- ◆ Berbuat sesuai dengan minat dan kemampuan
- ◆ Berpikirlah positif
- ◆ Kurangi ketegangan dengan melakukan relaksasi (santai, melemaskan otot, dan menenangkan pikiran)
- ◆ Bicarakan masalah anda dengan seseorang yang dapat anda percaya
- ◆ Belajarlah dari pengalaman untuk memecahkan masalah
- ◆ Lakukan kegiatan positif atau hobi yang anda senangi
- ◆ Tingkatkan iman dan taqwa

PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT



Stres dalam kehidupan tak dapat dihindari, yang penting bagaimana anda menghadapi stres tanpa terkena dampak yang merugikan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN

RUMAH SAKIT JIWA Prof. Dr. SOEROJO MAGELANG

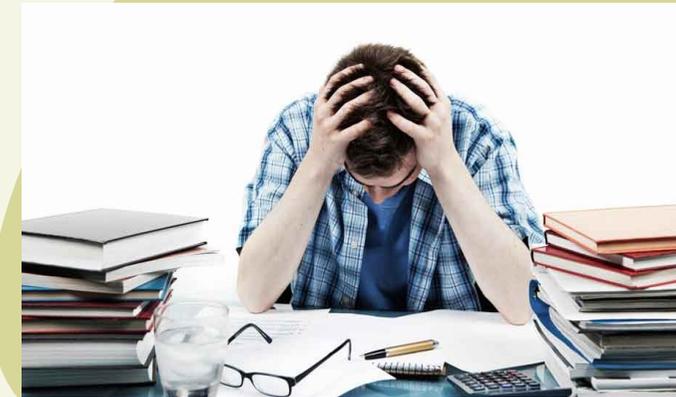
Jalan Jenderal Ahmad Yani 169 Magelang Kode Pos 56115 Tromol Pos 5

Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183

Website : www.soerojohospital.co.id Email : admin@soerojohospital.co.id



STRES



PROMOSI KESEHATAN
RUMAH SAKIT
PKRS-RSJS



Pengertian STRES

STRES

adalah reaksi seseorang baik jasmani maupun kejiwaan terhadap peningkatan beban kehidupan.



Reaksi terhadap STRES

⇒ Reaksi positif

Stres sebagai energi penggerak dan memotivasi seseorang untuk berusaha

⇒ Reaksi negatif

Stres akan merugikan dan bahkan dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari

Penyebab STRES

Setiap perubahan dalam hidup dapat menyebabkan stres. Perubahan dapat terjadi dalam rumah tangga, pekerjaan, tanggung jawab, kesehatan, keuangan, hubungan dengan lingkungan, dan lain-lain.

Semakin banyak perubahan dan semakin cepat perubahan terjadi, maka semakin besar pula stres yang dihadapi.

DAMPAK STRES

Stres dapat mempengaruhi keadaan jasmani dan kejiwaan. Reaksi setiap orang terhadap stres berbeda-beda.

• Reaksi yang bersifat jasmani

- ⇒ Jantung berdebar
- ⇒ Otot-otot tegang
- ⇒ Sakit kepala
- ⇒ Sakit perut, kembung, perih dan mencret
- ⇒ Cepat letih dan lelah
- ⇒ Gangguan makan dan keluhan fisik

Beberapa penyakit fisik dapat menjadi semakin parah akibat STRES, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi, kanker, dan lain-lain.



• Reaksi yang bersifat kejiwaan

- ⇒ Cemas atau khawatir berlebihan
- ⇒ Mudah tersinggung
- ⇒ Sulit memusatkan pikiran/fokus terganggu
- ⇒ Merasa rendah diri
- ⇒ Merasa kecewa
- ⇒ Pemarah, agresif/menyerang

