



Menjaga Kesehatan jiwa kita

Kesehatan jiwa sama berharganya dengan kesehatan fisik, karena itu keduanya harus dijaga. Berikut beberapa saran yang mungkin berguna dan dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan jiwa kita.

1. Sediakan waktu untuk diri sendiri

Lakukan hobi atau kegiatan yang menyenangkan, berupa aktivitas spontan dan kreatif. Misalnya mengisi teka-teki silang, jalan-jalan di taman, membaca buku, mendengarkan musik, menyulam dan kerajinan tangan lainnya, melukis, bermain dengan hewan peliharaan dan sebagainya.

2. Istirahat dan penyegaran

Ambil waktu senggang, selingan waktu santai, pergantian suasana, atau perubahan rutinitas itu baik untuk kesehatan jiwa. Istirahat sejenak, dan manfaatkan istirahat dengan baik berapa pun waktunya, cukup untuk mengurangi stres. Misalnya istirahat beberapa menit dari pekerjaan membersihkan rumah, atau setengah jam istirahat makan siang di kantor atau libur akhir pekan untuk berpetualang.

Selingan dapat pula berarti aktif mengerjakan sesuatu atau juga tidak melakukan apa-apa, seperti mengambil napas panjang dan relaks, berlatih yoga atau meditasi, atau bahkan hanya meluruskan kaki saja.

Jika anda benar-benar lelah, cobalah untuk tidur. Tanpa tidur yang baik, kesehatan jiwa akan terganggu dan konsentrasi akan menurun. Sebisa mungkin tidurlah pada waktu yang teratur.

3. Gerak badan dan makan yang sehat

Para ahli berpendapat bahwa gerak badan akan memicu zat kimia di otak yang membuat kita merasa nyaman. Gerak badan yang teratur juga akan meningkatkan kepercayaan diri dan memperbaiki konsentrasi, tidur, penampilan dan perasaan. Ia membuat otak dan organ tubuh lain tetap sehat.

Gerak badan bukan hanya berarti berolah raga atau pergi ke gym. Berjalan di taman, berkebun, atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga juga dapat membuat anda tetap aktif. Dianjurkan untuk melakukan sekitar 30 menit gerak badan lima hari per minggu.

Ada keterkaitan yang kuat antara apa yang kita makan dan perasaan kita. Efek makanan dapat secara langsung/segera, misalnya kafein dan gula, tetapi banyak juga yang memiliki efek jangka panjang.

Otak kita memerlukan beragam nutrisi untuk tetap sehat dan berfungsi, seperti juga organ tubuh lainnya. Makanan (diet) yang baik untuk kesehatan fisik akan baik juga untuk kesehatan jiwa.

Diet yang sehat dan seimbang termasuk:

- Berbagai buah dan sayur
- Cereal atau roti
- Kacang-kacangan dan biji-bijian
- Produk susu
- Ikan
- Air yang banyak

Makanlah teratur dan minum air yang banyak. Batasi minuman berkafein (pada kopi, minuman berenergi dll) atau gula.

4. Hindari alkohol dan obat terlarang lainnya

Sebagian orang minum alkohol untuk mengubah perasaan atau suasana hatinya, menghadapi ketakutan atau kesepiannya, tetapi efeknya hanya sementara. Jika efeknya mereda, justru kita akan merasa lebih buruk karena ada gejala putus zat yang mempengaruhi otak dan badan kita. Kita akan memerlukan lebih banyak alkohol setiap kali kita minum untuk bisa tetap merasakan efeknya.

Sebagian orang lainnya merokok atau mengguakan zat terlarang lainnya untuk mengubah perasaan mereka. Tetapi efeknya hanya sementara saja dan semakin banyak penggunaannya semakin kuat rasa ingin menggunakan (ketagihan).

Alkohol, nikotin (dalam tembakau) dan zat adiktif (zat yang menimbulkan ketergantungan) lainnya tidak menyelesaikan penyebab, malahan menimbulkan masalah.

5. Bicarakan tentang perasaan

Membicarakan tentang perasaan bukanlah tanda kelemahan. Hal ini merupakan cara merawat kesehatan dan kesejahteraan. Berbicara dengan orang yang anda percaya, dapat merupakan cara menghadapi dengan masalah yang sedang dihadapi. Merasa didengarkan akan membuat anda merasa mendapat dukungan dan tidak sendirian. Ini berlaku juga sebaliknya, apabila anda membuka diri, hal itu akan mendorong orang lain untuk berbuat yang sama.

Tidak selalu mudah untuk menggambarkan bagaimana perasaan anda. Apabila anda terpikir akan satu kata, gunakan sebanyak mungkin. Apa yang dirasakan di dalam kepala anda? Hal itu mendorong anda untuk berbuat apa?

Tidak perlu secara khusus menyediakan waktu untuk suatu percakapan serius tentang perasaan dan kesejahteraan anda. Banyak orang akan merasa lebih nyaman apabila percakapan tentang itu berkembang secara alami, misalnya sewaktu sedang mengerjakan sesuatu bersama. Jika pada mulanya terasa canggung, biarkan, beri waktu. Tetaplah mencoba membicarakan perasaan anda.

6. Menerima siapa diri anda dan menetapkan tujuan yang realistis

Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Sebagian orang membuat orang lain tertawa, sebagian pandai matematika, sebagian lagi memasak sangat lezat. Kita semua berbeda. Akan lebih mudah menerima bawa diri kita unik daripada berharap kita bisa seperti orang lain.

Merasa baik tentang diri sendiri membuat kita lebih berani untuk belajar sesuatu yang baru, pergi ke tempat yang baru dan menambah teman baru. Harga diri yang baik membuat kita lebih bisa menghadapi kesulitan. Banggalah dengan diri anda. Kenali dan terima apa yang bukan merupakan keahlian anda, tetapi fokuslah pada apa yang dapat anda lakukan dengan baik.

Banggalah dengan apa adanya anda. Kenali dan terima apa yang menjadi kelemahan, tetapi fokuslah pada apa yang dapat anda kerjakan dengan baik. Jika ada yang ingin anda ubah, jalani langkah menuju perubahan itu secara bertahap. Apakah harapan anda cukup realistis?

7. Menghadapi stres

Stres adalah bagian dari hidup, namun memengaruhi kita secara berbeda. Stres menjadi bermasalah jika menyebabkan rasa tidak nyaman atau distres.

Kenali dan waspadai apa yang menimbulkan stres bagi anda dan bagaimana anda bereaksi terhadap hal tersebut. Tidak semua stres dapat dihindari. Mungkin anda dapat menghindari beberapa hal yang menimbulkan stres dan mempersiapkan diri untuk menghadapi stres yang tidak terhindarkan.

Gaya hidup yang seimbang akan membantu anda menghadapi stres dengan lebih baik. Cara-cara seperti relaksasi, latihan pernapasan, yoga atau meditasi dapat membantu anda.

8. Menjaga spiritualitas

Spiritualitas adalah cara kita menemukan makna, harapan, dan kedamaian hati dalam hidup. Sebagian orang menemukannya melalui agama, sebagian lainnya melalui musik, seni, atau alam semesta, sebagian lain menemukannya dalam nilai dan prinsip-prinsip.

Kesehatan badan, kesehatan jiwa dan kesehatan spiritual saling terkait, saling mempengaruhi. Jika anda ingin meningkatkan kesehatan spiritual anda beberapa hal berikut dapat dilakukan. Yang perlu diingat adalah masing-masing orang berbeda, sehingga cara yang untuk orang lain dianggap membantu, dapat saja tidak berhasil untuk anda. Anda harus menemukan sendiri apa yang dapat membawa kedamaian hati, kenyamanan, kekuatan, cinta dan relasi. Sisihkan waktu untuk menjalaninya.

Beberapa cara yang sering dilakukan misalnya berdoa, atau menjalankan ritual keagamaan, meditasi atau yoga, melakukan kerja relawan atau kerja sosial, membaca buku inspirasional, berjalan di alam, saat hening untuk merenung dan sebagainya.



Beberapa cara yang sering dilakukan misalnya berdoa, atau menjalankan ritual keagamaan, meditasi atau yoga, melakukan kerja relawan atau kerja sosial, membaca buku inspirasional, berjalan di alam, saat hening untuk merenung dan sebagainya.

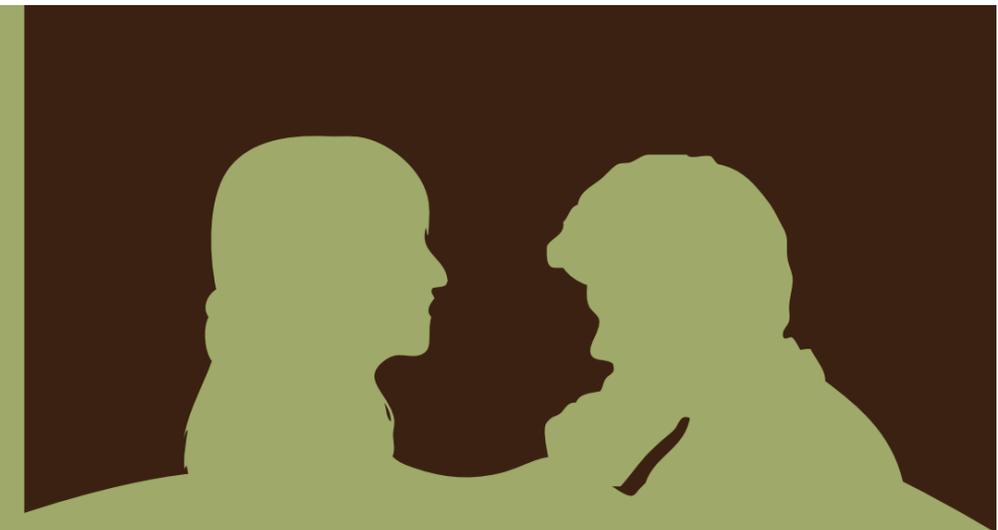
9. Berelasi dengan sesama dan masyarakat

Kembangkan dan pertahankan relasi/hubungan yang kuat dengan orang-orang sekitar anda yang dapat mendukung dan memerkaya kehidupan anda. Kualitas hubungan antar manusia anda menentukan rasa sejahtera dan bahagia anda.

“ Melayani orang lain sering kali merupakan bagian penting dari memelihara hubungan ”

Anda dapat berbagi keterampilan anda lebih banyak dengan menjadi relawan pada berbagai kegiatan, termasuk kegiatan amal. Memberikan pertolongan akan membuat kita merasa dibutuhkan dan dihargai, sehingga harga diri kita pun akan meningkat. Itu juga membantu kita melihat dunia dari sudut yang berbeda, sehingga dapat menempatkan masalah kita dalam perspektif yang baik.

Merawat hewan peliharaan dapat meningkatkan kesejahteraan juga. Ikatan antara anda dan hewan kesayangan anda dapat sama kuatnya dengan ikatan antar manusia. Memelihara hewan kesayangan dapat memberikan keteraturan dalam hari-hari anda dan dapat membantu anda berelasi dengan orang lain, misalnya dengan orang-orang yang sama-sama mempunyai hewan peliharaan.



Anda dapat mencari pertolongan dokter manakala perasaan anda:

- Mengganggu anda untuk menjalani hidup
- Mempengaruhi orang-orang di sekitar anda, di rumah maupun di tempat kerja
- Mempengaruhi suasana hati anda selama beberapa minggu.

Dokter dapat menyarankan bagaimana keluarga dapat membantu anda, atau mereka dapat merujuk anda ke spesialis atau layanan kesehatan lain. Lebih dari sepertiga kunjungan ke dokter umum adalah tentang kesehatan jiwa.

“ Jika anda merasa sangat lelah atau begitu terpengaruh oleh apa yang anda rasakan atau anda alami, ”

10. Meminta bantuan

Jika apa yang anda alami sudah terlalu berlebihan dan anda merasa tidak dapat menghadapinya, mintalah bantuan. Mungkin keluarga atau teman mampu menawarkan pertolongan praktis atau menjadi pendengar yang baik.

Layanan setempat yang dapat membantu, misalnya, anda dapat:

- Bergabung dengan kelompok dukungan (support group) yang dapat membantu anda mengadakan perubahan dalam hidup
- Menjumpai konselor untuk membantu anda menghadapi perasaan anda atau memulai sesuatu yang baru. Dokter anda mungkin dapat membantu untuk menemukan konselor.
- Mendatangi layanan setempat untuk masalah tertentu, seperti bantuan hukum, keuangan dsb.

