

Stressor Dalam Kehidupan Manusia

PT EOS CONSULTANTS



Speed & Service



STRESOR

Dalam Kehidupan Manusia



Stresor fisik
atau jasmaniah

(rasa nyeri,
kelelahan fisik, dll)



Stresor
psikologi

(kesepian, patah hati,
iri hati, konflik, dll)



Stresor
sosial budaya

(menganggur, pensiun,
PHK, perceraian, dll)

Kelola Stres



Reaksi STRES

Reaksi Stres Positif

- Latihan fisik sewaktu berolahraga, menimbulkan kesegaran



Kelola Stres

- Stres mendorong kita untuk meningkatkan kemampuan diri, melalui tingkatan stres yang kita hadapi.

Reaksi Stres Negatif

- Frustasi dan emosi
- Gangguan kesehatan jasmani (jantung berdebar, sakit kepala / perut, eksim, dan lainnya)



- Sulit memusatkan pikiran
- Gangguan kesehatan jiwa (pelupa, sukar/banyak tidur, tidak berselera makan/ banyak makan, cemas, menarik diri, menyerang, dll)



Sikap Kita Terhadap Keluarga atau Kerabat yang Mengalami **STRES**

Membina hubungan rasa saling percaya dan membantu mengekspresikan perasaan

Membantu memahami kejadian yang dialami dan mengajak untuk selalu dekat dengan Tuhan



Menelusuri seberapa sering gejala muncul dan seberapa jauh gejala tersebut mengganggu kegiatan sehari-hari

Ajak rujuk ke Dokter/ Psikolog/ Psikiater jika kondisi tidak ada perubahan untuk mendapatkan pengobatan dan perawatan



DAMPAK STRES DI TEMPAT KERJA

Dampak Stres karena pekerjaan tidak hanya mengganggu kejiwaan, tapi juga berdampak pada kesehatan fisik secara menyeluruh

- **RAMBUT**

Menipis hingga kebotakan

- **MULUT**

sariawan dan
bibir kering

- **PARU-PARU**

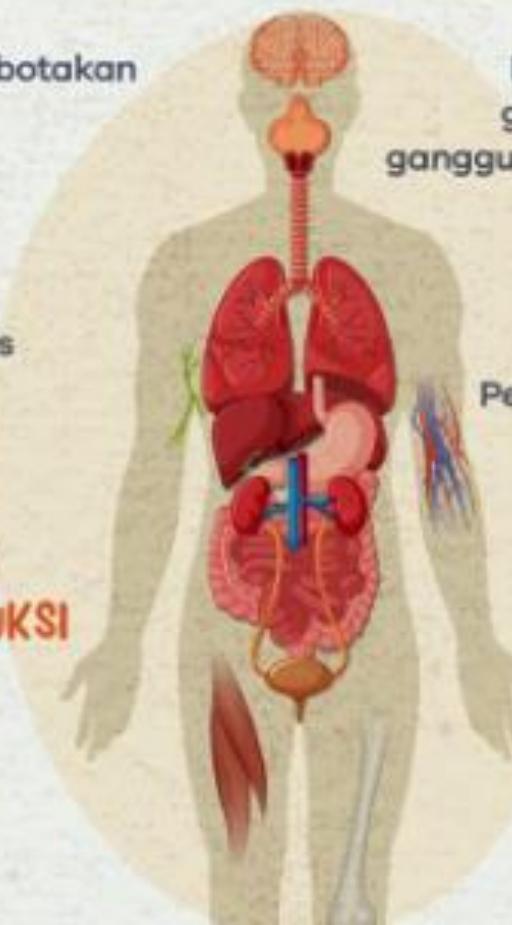
Asma, sesak napas

- **PANKREAS**

Risiko diabetes
karena produksi
insulin berkurang

- **ORGAN REPRODUKSI**

Disfungsi ereksi,
produksi sperma
rendah (pria),
nyeri haid hebat,
gairah seks
turun (wanita)



- **OTAK**

Insomnia, sakit kepala,
gangguan kepribadian,
gangguan kecemasan, depresi

- **KULIT**

Jerawat, gatal-gatal

- **JANTUNG**

Penyakit kardiovaskular,
hipertensi, gangguan
irama jantung

- **SALURAN CERNA**

Sakit perut, sembelit,
diare, tukak lambung

- **OTOT**

Kesemutan,
kram, penyakit
musculoskeletal





SINDROM BURNOUT

AKIBAT STRES BERKEPANJANGAN

Burnout merupakan istilah psikologi yang mengacu pada keadaan kelelahan kerja

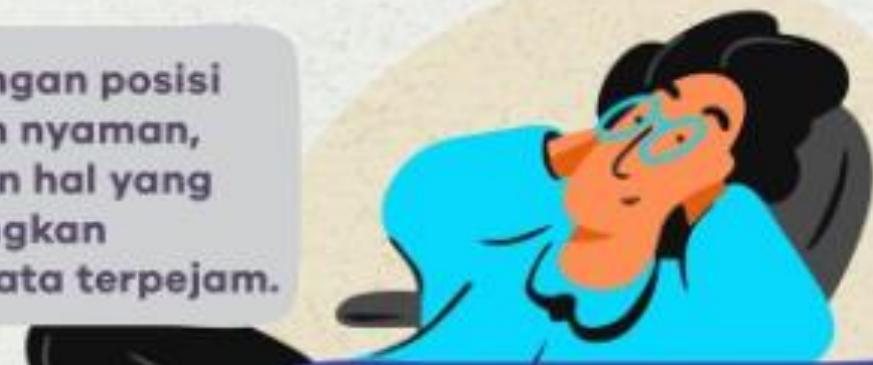


TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI STRES

Ikuti instruksi berikut ini:

A

Duduk dengan posisi santai dan nyaman, bayangkan hal yang menyenangkan dengan mata terpejam.



Melola Stress

B Tarik nafas dari hidung, tahan 3 hitungan, lalu hembuskan nafas dari mulut. Bayangkan seolah olah beban pikiran dilepaskan. Ulangi 3 kali

C Mensyukuri nikmat dari Tuhan YME, ikhlas dan sabar.



SUMBER

P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.instagram.com/p/Cct8panvtcW/>
2. <https://www.instagram.com/p/CcuYKvJhxmw/>
3. <https://www.instagram.com/p/Ccul7X8Bnsa/>
4. <https://www.instagram.com/p/Ccwhcveh7uR/>
5. https://www.instagram.com/p/Ccw8_AChLWv/
6. <https://www.instagram.com/p/CcxKrw-hNjs/>

Stay Healthy....
Be Happy

