**Jenis:** Softselling

**Pilihan Judul:**

* Pilih Stres atau Sante Ae?
* Kelola Stres
* Stres Akut VS Stres Kronis
* Baca Email Ini Agar Gak Stres
* Supaya Stres Tidak ‘Membunuh’ Anda

Ketika banyak kejadian yang gak menyenangkan bertubi-tubi menghempaskan harga diri Anda misalnya,

Anda akan pilih stres atau sante ae?

Stres merupakan perasaan terganggu, terusik, atau terancam subjektif yang timbul karena adanya gangguan dari lingkungan seseorang.

Sebetulnya stres bukanlah sesuatu yang mutlak negatif. Stres dalam dosis tepat diperlukan untuk bertumbuh dan memaksimalkan performa seseorang.

Tapi respon stres yang berlebihan bisa menimbulkan gangguan klinis, seperti perasaan lelah terus-menerus, burnout, cemas, dan perasan tidak nyaman. Depresi, gangguan psikologi lain, hingga kasus bunuh diri juga semuanya berawal dari stres.

Kalau berdasarkan durasinya, stres ini bisa dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu:

**Stres Akut**

Dialami dalam waktu singkat dan respon tubuh kembali normal. Misalnya, saat ketemu binatang buas, begal, atau apapun yang bikin kaget. Setelah keadaan aman, stres pun mereda.

**Stres Kronis**

Yaitu ketika seseorang terlalu sering atau terlalu lama menghadapi berbagai hal pemicu stres misalnya orang tua berantem terus, terus-menerus di bully di sekolah, maka ia menjadi lebih sensitif dengan banyak hal.

Stres berkepanjangan akan menyebabkan gangguan homeostasis di dalam otak. Akibatnya, terjadi kegagalan mekanisme adaptasi. Selain itu, bagian otak Hippocampus yang (berkaitan dengan ingatan) mengecil makanya gak heran kalau jadi mudah lupa, tidak bisa fokus atau sulit konsentrasi.

Selain itu, hormon stres membuat pacu jantung dan tekanan darah meningkat, makanya stres sering juga dikaitkan dengan gagal jantung dan stroke yang bisa berakhir pada kematian.

**Kelola Stres**

Stres bukan sekedar masalah emosi psikologis tapi juga terkait respon biologis. Di bawah ini adalah beberapa hal yang bisa membuat kita terhindar dari stres jangka panjang.

**1. Cara pandang terhadap stres**

Sebuah penelitian menunjukkan orang yang mengalami banyak stres dan percaya bahwa stres berdampak buruk bagi kesehatannya, justru punya risiko kematian 43% lebih tinggi.

Di sisi lain, orang yang mengalami banyak stres tapi tidak memandang stres sebagai sesuatu yang buruk, malah punya risiko kematian yang rendah, bahkan lebih rendah dari orang yang mengalami sedikit stres.

**2. Persiapan dan rencana matang**

Seorang psikolog bernama *Gary Klein* mengusulkan prospective hindsight. Kita sebaiknya membiasakan merencanakan sesuatu di saat keadaan normal.

Sebelum melakukan aktivitas, atau apapun siapkan strategi A dan B bahkan antisipasi untuk skenario terburuk yang mungkin terjadi. Ini akan membantu kita merasa lebih tenang.

**3. Cari Dukungan**

Hormon oksitosin biasanya dikeluarkan tubuh ketika kita memeluk, berinteraksi, atau sedang bonding dengan orang yang kita sayangi.

Ketika kita stres, tubuh kan merespon dengan mengeluarkan kortisol hormon oksitosin. Artinya, secara biologis, tubuh meminta kita untuk share masalah kita ke orang terdekat mungkin pasangan, keluarga atau sahabat. Kita juga bisa curhat kepada Tuhan dalam doa.

Beberapa hal di bawah ini juga bisa dilakukan agar stres mereda:

Beribadah, berolahraga, meditasi, mendengarkan musik, puasa gadget dan berbagai pemberitaan, menulis, berada di alam secara langsung, menonton lelucon atau komedi, berdonasi, istirahat, dan banyak lagi.

*[Selanjutnya bisa Anda sambungkan dengan kalimat penawaran Anda seperti contoh di bawah ini mempromosikan kelas managemen finansial]*

Oh ya biaya hidup yang meningkat, pengelolaan uang yang gak jelas bisa menimbulkan kehawatiran utuk masa depan yang juga bisa memicu stres jangka panjang.

Mungkin Anda pernah dengar pendapat bahwa berapapun incoime kita kalau dikelola dengan kacau maka akan habis juga begitupun sebaliknya.

Jadi kuncinya adalah pada pengelolaan uangnya. Anda harus punya pengetahuan bagaimana cara mengelola uang yang benar.

Yuk atasi sumber kekhawatiran masalah finansial dengan cara mengikuti **kelas X**, kelas ini dibuka sejak **2018** dan sudah diikuti **900+** orang.

Berapa investasinya dan apa aja pembahasan materi yang akan Anda dapatkan?

Lihat detil **produk X** disini >> **LINK**

Di halaman itu juga ada bonus yang hanya berlaku hari ini saja, jadi jangan sampai telat klik ya.