

Mengelola emosi dapat menyelamatkan jantung Anda

Opsi judul:

- 1. Mengelola Emosi Dapat Menyelamatkan Jantung Anda**
- 2. Minimalisir Serangan Jantung dengan Mengendalikan Emosi**
- 3. Mengelola Emosi Bermanfaat untuk Kesehatan Jantung**

Kita mungkin berpikir bahwa kesehatan jantung tidak ada hubungannya dengan otak. Apalagi, kedua organ itu terpisah. Di dunia kedokteran, kardiologi dan neurologi juga merupakan disiplin ilmu yang terpisah. Tetapi, jantung dan otak sebenarnya sangat berhubungan.

Ketika emosi mempengaruhi otak, maka jantung pasti terpengaruh. Anda mungkin pernah mengalaminya. Misalnya, jantung berdebar tak keruan saat stres karena pekerjaan menumpuk. Inilah cara mengelola emosi untuk menjaga kesehatan jantung!

Jika Menderita Penyakit Jantung

Ada dua jenis stres yang mempengaruhi otak. *Pertama*, *eustress* atau stres yang membantu. Stres ini membantu menyelesaikan aneka masalah dengan memfokuskan perhatian. *Kedua*, *distres* atau stres yang mengganggu. Stres macam ini memicu kelelahan dan penyakit jantung.

Distres berbahaya jika Anda menderita penyakit jantung koroner. Sekitar 30-50 persen penderita koroner mengalami kekurangan oksigen pada jantungnya. Nah, stres bisa memperparah keadaan itu.

Sebenarnya, emosi kuat apapun (seperti marah) bisa mengganggu penderita penyakit jantung. Dengan jenis penyakit jantung apapun. Karena, emosi yang kuat bisa menyebabkan ritma jantung berubah drastis.

Kita pasti sering mendengar istilah 'mati ketakutan' atau 'mati sengsara'. Sebenarnya itu bisa dijelaskan secara ilmiah, karena otak dan jantung berhubungan. Sama halnya pikiran dan perasaan. Sebuah penelitian dilakukan terhadap para pasien yang baru didiagnosa menderita penyakit jantung. Jika mereka depresi, maka risiko terkena serangan jantung di tahun itu juga meningkat.

Jika Tidak Menderita Penyakit Jantung

Stres tetap berpengaruh besar pada jantung, sekalipun tak memiliki penyakit jantung. Hal ini dibuktikan dalam sebuah penelitian di tahun 1997. Seorang kardiolog meneliti rekam EKG dokter-dokter yang sehat sebelum dan setelah panggilan darurat. Hasilnya, adanya penurunan oksigen serta detak jantung yang tak normal.

Penelitian lain meneliti perbedaan jantung ketika stres, cemas ataupun depresi pada orang sehat. Ternyata, orang sehat berisiko dua kali lipat meninggal karena penyakit jantung akibat depresi berat.

Agar Jantung Sehat, Perhatikan Emosi

Karenanya, kita sebaiknya mengelola emosi. Segala macam stres harus dikelola, mulai dari yang ringan hingga berat. Misalnya saat ditimpa musibah, seperti kehilangan orang tercinta ataupun terdampak bencana. Dengan mengubah pola pikir, kita diharapkan bisa menjaga kesehatan jantung. Nah, ini ada beberapa tipsnya:

- **Cari bantuan psikolog/psikiater.** Jangan abaikan stres, kecemasan, depresi, atau kemarahan menguasai hidup. Segera cari pertolongan profesional untuk mengatasinya.
- **Cari terapi psikologi kardiak.** Selain perawatan psikiatri ada beberapa yang bisa dicoba. Misalnya manajemen stres, konseling dan teknik relaksasi. Ada juga terapi komitmen dan penerimaan, atau *expressive writing*. Semua bisa dijalani tanpa harus menunggu adanya masalah jantung.
- **Olahraga.** Latihan fisik dalam dosis normal bisa membantu jantung dan juga otak menjadi lebih sehat. Menurut banyak penelitian, latihan aerobik membuat pikiran lebih lincah, karena otak dirangsang bekerja lebih cepat dan fleksibel. Aerobik juga sangat bermanfaat untuk para lanjut usia. Latihan aerobik selama satu jam, tiga kali seminggu, bisa memperbaiki kemampuan berpikir dan kesehatan psikologis. Itu sebabnya olahraga disebut makanan bagi otak. Ada banyak jenis latihan aerobik, mulai dari lari kecil, berenang bersepeda, jalan kaki, hingga menari. Selain menurunkan kecemasan dan depresi, olahraga juga menambah rasa percaya diri. Penyebabnya adalah meningkatnya sirkulasi darah dalam otak. Hal itu membuat seseorang lebih mudah berpikir, jernih dan tenang menghadapi stres.

Yuk kelola emosi dan jaga pola hidup sehat untuk menyelamatkan jantung!

Keyword:

Mengelola emosi

Jantung

Kesehatan jantung

Meta Desc:

Jantung dan otak sangat berhubungan, ketika emosi mempengaruhi otak, maka jantung pasti terpengaruh. Emosi yang stabil akan membantu menyelamatkan jantung. Nah, inilah cara mengelola emosi untuk menjaga kesehatan jantung!

Referensi:

<https://www.health.harvard.edu/blog/managing-emotions-can-save-heart-201605099541>