

Kelola Emosi Negatif dan Stress dengan Bijak

Setiap orang pasti memiliki masalahnya masing-masing, entah itu masalah kecil ataupun besar misalnya mengenai percintaan, pekerjaan, atau bahkan keuangan. Semuanya memiliki cara penyelesaian berbeda-beda, dan tentunya tidak bisa dihindari. Menyelesaikan sebuah masalah memang tidak semudah membalikkan telapak tangan, namun semua itu pasti ada solusinya.

Hal utama yang harus dilakukan ketika Anda sedang dihadapkan pada suatu masalah, yaitu menenangkan diri. Seringkali orang mengabaikan hal ini, padahal jiwa yang tenang dapat menghasilkan pikiran positif. Ketika masalah datang, tidak jarang orang menjadi stress, sehingga mengedepankan emosi negatif yang malah memperburuk situasi.

Pengelolaan emosi dan stress yang tidak tepat, akan menyebabkan masalah baru dalam kehidupan seseorang, seperti trauma atau penyakit yang mengganggu psikis orang tersebut. Maka dari itu, pengelolaan harus dilakukan dengan tepat, mulai dari menenangkan diri, mencari solusi, hingga penyelesaian masalah.

Misalnya ketika seseorang putus cinta, ia lalu menangis dan marah-marah hingga orang disekitarnya merasa terusik. Semakin hari ia semakin terpuruk karena belum bisa menerima kenyataan, kondisi seperti ini akan menimbulkan masalah kesehatan lainnya, seperti insomnia, depresi, penyakit jantung, bahkan kanker karena gaya hidup tidak sehat.

Salah satu langkah untuk menenangkan diri, yaitu dengan mengungkapkan apa yang dia rasakan mulai dari bagaimana kondisinya saat ini, apa saja keinginan dia yang sebenarnya, bahkan setelah itu dia akan mengetahui solusi dari permasalahannya sendiri. Jika Anda ada di posisi seperti itu, pergilah mengobrol dengan orang terdekat atau menuliskannya dalam notes pribadi.

Langkah tersebut merupakan tindakan tepat untuk mengelola emosi negatif dan stress, tentunya Anda pun akan terhindari dari penyakit serius. Jangan sampai Anda menghindari sebuah masalah, karena semakin dihindari maka akan semakin besar dan rumit.