



Tips Efektif Mengatasi Stres dan Kecemasan

Description

Strategi untuk Mengatasi Stres Politik yang Meningkat

Pemilihan presiden telah menjadi sumber stres bagi masyarakat Amerika selama beberapa bulan terakhir dengan 40% dewasa melaporkan merasa depresi atau cemas tentang pemilu dalam survei bulan Mei lalu. Dr. Krystal Lewis dari National Institute of Mental Health mengatakan bahwa tanggapan emosional kita terhadap politik mencakup berbagai emosi, mulai dari rasa takut, marah, stres hingga rasa sedih yang ekstrim.

Stres politik dapat dijadikan tindakan positif, kata Lynn Bufka dari American Psychological Association, karena stres memberitahu kita untuk memperhatikan apa yang terjadi di dunia agar bisa bertindak sesuai dengan keyakinan dan nilai-nilai kita.

Strategi Bertahan Hidup dalam Waktu Krisis

Berikut ini adalah beberapa strategi yang bisa digunakan untuk menjaga ketenangan di tengah kekacauan dan mencari kedamaian batin di tengah kesedihan dunia:

- Pahami ketidakpastian yang ada dan fokuslah pada apa yang bisa Anda kendalikan, bukan yang tidak bisa. Hentikan siklus kekhawatiran dengan menghentikan diri dan bertanya “Apakah skenario terburuk itu mungkin terjadi? Bisakah saya mengatasinya? Apa yang bisa saya kendalikan untuk mengelola situasi ini?”
- Berhenti mengonsumsi begitu banyak informasi politik dengan melakukan detox digital.
- Lakukan aktivitas yang bermakna, seperti berkontribusi pada kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain.
- Temukan cara-cara sehat untuk menghadapi stres, seperti olahraga atau melakukan kegiatan yang membuat bahagia.

Menjaga Koneksi Sosial untuk Kesejahteraan Mental

Meskipun perpecahan antara partai politik semakin dalam dan retorika semakin meruncing, penting untuk tetap terhubung dengan orang-orang yang memiliki pandangan berbeda. Koneksi dengan orang yang memiliki pandangan berbeda dapat membantu menurunkan suhu terkait kekhawatiran atas hasil

yang ditakuti.

Dengan strategi-strategi di atas, diharapkan masyarakat dapat mengatasi stres politik yang meningkat dan menjaga kesehatan mental mereka di tengah situasi politik yang mendebarkan dan tidak pasti.

Ringkasan

Ringkasan artikel ini membahas stres pemilihan umum di Amerika, dampaknya pada kesehatan mental, dan strategi untuk mengatasi stres politik. Dr. Krystal Lewis dan Lynn Bufka memberikan saran tentang cara mengelola ketidakpastian, mengontrol informasi yang dikonsumsi, melakukan aktivitas bermakna, dan cara-cara sehat untuk mengatasi stres. Mereka juga menekankan pentingnya tetap terhubung dengan orang lain, termasuk yang memiliki pandangan politik berbeda. Bagaimana Anda mengatasi stres politik? Apakah Anda memiliki strategi khusus untuk mengelola ketegangan selama masa pemilihan? Yuk bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark