

# 5 Cara Menghilangkan Stres dengan Kegiatan Sederhana yang Menghibur

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 22/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id)|Jakarta – Stres adalah bagian kehidupan yang tidak bisa dihindari, namun penting untuk menemukan cara sehat untuk mengelolanya. Jika stres yang kamu alami tidak mengkhawatirkan, hal itu dapat diatasi tanpa obat. Namun, jika kamu mengalami kecemasan parah yang mengganggu kemampuanmu untuk berpikir dan beraktivitas, penting untuk melakukan konsultasi dengan dokter, yang mungkin akan menyarankan untuk meditasi.

Mengenai hal-hal kecil dan besar yang mungkin membuatmu stres setiap hari, dengan melakukan praktik *mindfulness*, itu dapat membantumu mengurangi stres dan kecemasan yang mungkin kamu alami akibat tantangan sehari-hari.

Berikut ini adalah beberapa tips kegiatan yang dapat

membantumu mengatasi stres akibat beban pikiran sehari-hari. Yuk, simak selengkapnya di bawah ini.

### **1. Lakukan Aktivitas Fisik**

Olahraga teratur adalah salah satu penghilang stres terbaik. Aktivitas fisik melepaskan endorfin, yang merupakan pengangkat suasana hati alami. Baik itu berolahraga, berlatih yoga, atau sekadar jalan cepat, olahraga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Usahakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang setidaknya 30 menit hampir setiap hari dalam seminggu.

### **2. Latihan Meditasi**

Latihan meditasi dan pernapasan dalam, dapat membantu tetap sadar dan mengurangi stres. Ketika ditahan dengan pikiran yang berlebihan, perhatian penuh, pernapasan, dan meditasi dapat membuatmu merasa lebih tenang dan mengendalikan pikiran dengan lebih baik. Banyak orang juga menulis jurnal untuk mengosongkan pikiran dari apa pun yang membuat mereka stres.

### **3. Lakukan Aktivitas Kreatif**

Terlibat dalam aktivitas kreatif seperti melukis atau memainkan alat musik bisa menjadi terapi yang luar biasa. Kegiatan ini dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi dan menyalurkan energi secara positif, yang pada akhirnya mengurangi stres. Proses kreatif itu sendiri bisa berupa meditasi.

### **4. Menghabiskan Waktu Bersama Orang Tercinta**

Menghabiskan waktu bersama orang-orang terkasih dapat membantu mengurangi stres. Berbicara dengan teman atau anggota keluarga tentang penyebab stres dapat memberikan dukungan emosional dan kenyamanan. Ikatan sosial yang kuat dapat mengisi hatimu dengan perasaan memiliki dan rasa aman yang lebih positif.

### **5. Menghabiskan Waktu Bermain di Alam Bebas**

Menghabiskan waktu di alam bisa sangat menenangkan. Baik piknik di taman atau mendengarkan kicauan burung, berhubungan dengan alam dapat menurunkan tingkat stres. Ketenangan alam menawarkan istirahat dari laju kehidupan modern yang cepat dan memungkinkanmu untuk meremajakan pikiran.

Nah, dari beberapa pilihan kegiatan di atas, mana yang cocok denganmu? Yuk, kelola stres dengan baik, agar tetap sehat dan bahagia.

**|Sumber:** Fimela