

# Stres



# Stres baik dan buruk

- .Stres yang membuat kita lebih aktif dan efektif
- .Stres yang membuat kita capai, lemah dan tidak efektif

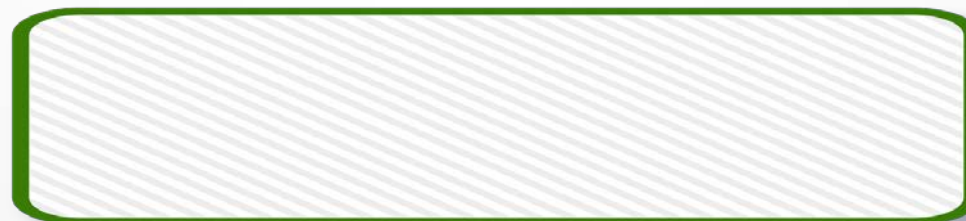
# Tanda-tanda stres

- **Fisik** (sakit perut, kepala pusing, berkeringat, kelelahan, berlebihan atau kekurangan berat badan...)
- **Emosi** (cepat marah, cepat menanggapi, mencurigakan, merasa gagal, apatis, terkejut, ...)
- **Mental** (kesulitan konsentrasi, pelupa, membingungkan prioritas, ragu-ragu, kreativitas menurun, ...)
- **Perilaku** (lebih banyak alkohol, lebih banyak rokok, lebih banyak kopi, (hampir) kecelakaan, makan banyak atau sedikit, impulsif, obat tidur, kesalapahaman, ...)

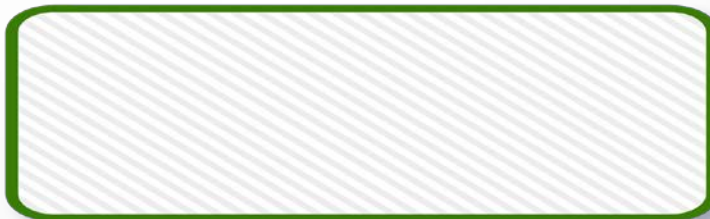
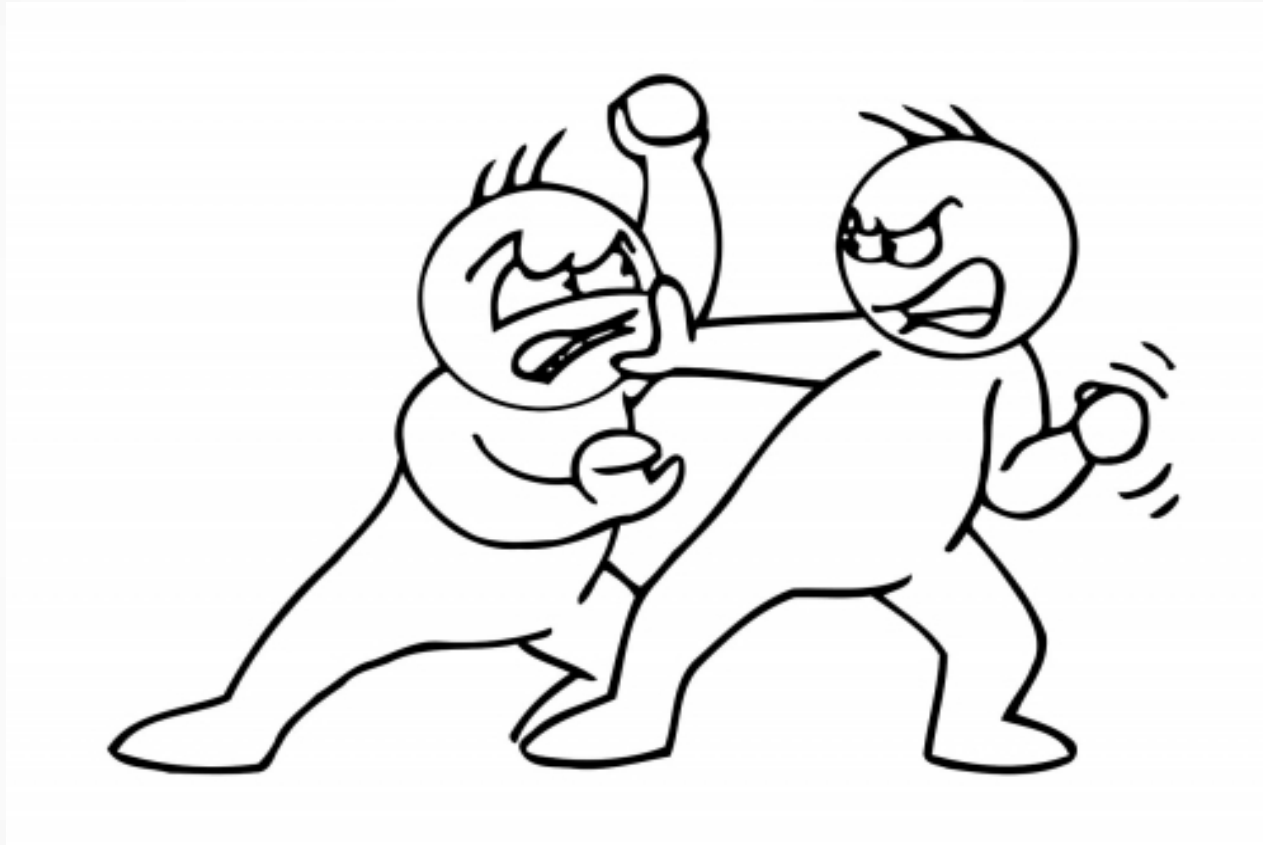
# Tipe stres

- .Stres dasar: terkait situasi pribadi atau terkait pekerjaan
- .Stres kumulatif: terkait dengan banyak frustrasi harian (stres kronis) yang secara bertahap dibangun
- .Stres traumatis: disebabkan oleh kejadian yang tidak terduga, tiba-tiba terjadi atau dengan kekerasan berat. Mengancam jiwa.

# Respon terhadap stres traumatis atau kekerasan



# Respon terhadap stres traumatis atau kekerasan

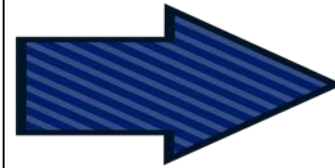


# Respon terhadap stres traumatis atau kekerasan



# Respon

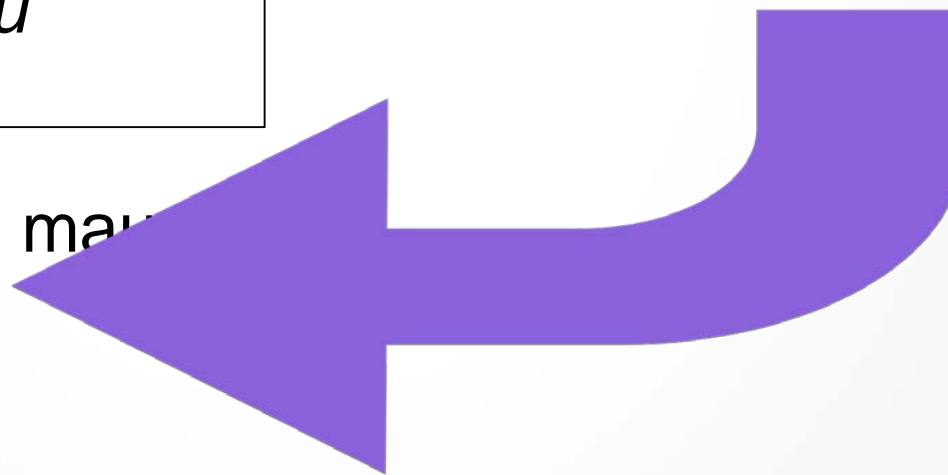
- Emosi (takut, marah, menangis, ..)
- Fisik (berkeringat, merah, sakit perut, jantung cepat, ..)
- Pikiran (*'kamu brengsek'*, *'sy akan mati'*, *'sy mau keluar'*, ..)



- Melawan
- Melarikan diri
- Membeku

- Perilaku (berteriak, mampuk, ..)

**KONTROL DIRI  
STRATEGI**





# Kontrol diri

## Kontrol tegangan

- pernapasan
- ketegangan otot
- postur



## Manajemen diri

- akseptasi peran
- pikiran yang akan membantu
- cek fakta
- secara sadar memutuskan bagaimana intervensi

# Komunikasi

Apa yang kita katakan 7%

Nada suara  
37%

Bahasa tubuh  
56%



# Memperhatikan kondisi Fisik

- Makan teratur dan bernutrisi
- Olah raga
- Pemeriksaan medis secara teratur
- Ambil cuti saat sakit
- Pijat/refleksi
- Kegiatan fisik yang menyenangkan (berenang, menyanyi, menari, berlari, musik, berjalan, ..)
- Istirahat cukup

# Menjaga Kesehatan Emosional

- Menikmati waktu bersama orang yang menyenangkan
- Tetap berhubungan dengan orang lain
- Menghargai diri
- Mencari cara untuk meningkatkan self esteem/PD
- Merealisasikan hobi
- Membaca buku atau nonton film
- Jalan ke alam
- Membiarkan diri untuk menangis
- Tertawa
- dll

# Teknik-teknik Menjaga Kesehatan Emosional

Pernafasan 4 – 4 – 8

4 hitungan untuk tarik nafas

4 hitungan untuk tahan nafas

8 hitungan untuk mengeluarkan nafas

Nafas Perut

# Dukungan tangan

Jari jempol : perasaan sedih, berduka,

Jari telunjuk : perasaan takut, panik, teror

Jari tengah : perasaan marah

Jari manis : perasaan cemas

Jari kelingking : perasaan kurang p

