



Atasi STRESS
Pertahankan Kesehatan JIWA

Stres adalah reaksi fisik dan emosional yang dialami seseorang ketika menghadapi perubahan lingkungan yang menuntut penyesuaian diri. Berbagai faktor bisa menyebabkan stres, seperti tekanan pekerjaan, masalah pribadi, atau perubahan gaya hidup. Jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, penyakit jantung, hingga depresi.



Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya.



Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan.



Tenangkan pikiran dengan relaksasi.



Kembangkan hobi yang bermanfaat.



Meningkatkan ibadah, mendekati diri pada Tuhan.



Berpikir positif

Jagalah kesehatan dengan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, terapkan perilaku hidup bersih dan sehat

Mandiri Inhealth Medical Care

14071
priority

14072

Mandiri Inhealth Indemnity

14073