

EFEK STRES JANGKA PANJANG



Stres menyebabkan ketegangan berlebihan otot daerah kepala hingga menyebabkan sakit kepala, bahkan risiko stroke



Tekanan jantung meningkat hingga bisa menyebabkan serangan jantung



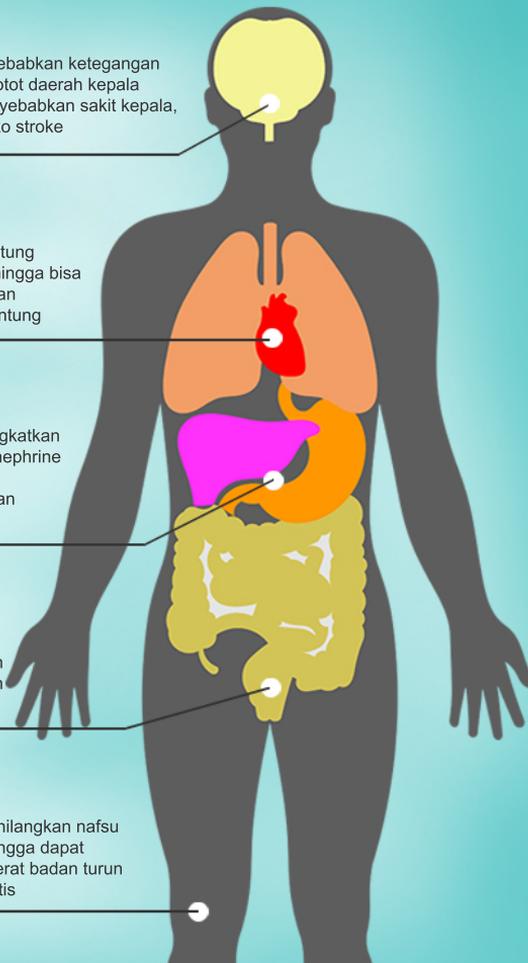
Stres meningkatkan hormon epinephrine yang dapat menyebabkan diabetes



Stres dapat menurunkan kadar gairah seksual



Stres menghilangkan nafsu makan sehingga dapat membuat berat badan turun secara drastis



Bagaimana Mengelola STRES?



Alkohol memperburuk kecemasan dan memicu kepanikan



Jangan telat makan, dan selalu jaga makanan sehat berenergi



Saat stres, tubuh Anda butuh tidur dan istirahat tambahan



Olahraga dapat membantu Anda merasa lebih baik dan tetap sehat

Dikutip dari berbagai sumber

