

Kiat Penghalau Stress di Kantor



Pernahkah Anda tiba-tiba merasa enggan bangun pagi dan diserang rasa malas pergi ke kantor? Bahkan, rasanya Anda ingin mengundurkan diri saja dari pekerjaan sekarang juga. Jika Anda mengalaminya, jangan cepat-cepat mengambil keputusan yang akan Anda sesali nantinya. Anda hanya sedang mengalami stres dan rasa jenuh di tempat kerja. Yang Anda butuhkan adalah penyegaran dan rileksasi. Ini dia kiat-kiat yang bisa Anda ikuti.

1. Sediakan Waktu Untuk Rileks

Daripada memikirkan beban pekerjaan (tapi tidak ada solusinya), lebih baik gunakan waktu Anda yang sedikit itu untuk melakukan relaksasi. Ikuti saja caranya berikut ini: Lemaskan otot-otot tubuh dengan bertumpu pada tangan, lengan, muka, kepala, leher, bahu, dada, lambung dan punggung bawah, lalu terakhir ke daerah kaki. Tiap otot ditegangkan selama 5-7 detik kemudian dikendorkan selama 12-15 detik. Ulangi cara ini hingga 5 kali berturut-turut. Metode relaksasi ini bisa membantu untuk meredakan stres yang Anda alami.

2. Buatlah Manajemen Waktu Yang Baik

Kecerdasan mengatur waktu di kantor sesuai kebutuhan memang sangat diperlukan. Sebab hanya Anda yang tahu kapan waktu untuk bekerja keras dan kapan waktu beristirahat dengan santai. Saat bekerja, tentunya Anda harus berkonsentrasi penuh dengan pekerjaan. Dan saat bersantai, Anda pun harus benar-benar santai. Sehingga waktu Anda tidak habis tersita karena memikirkan pekerjaan.

3. Menata Ulang Ruang Kerja

Anda juga bisa mencegah stres dengan mengatur kembali ruang kerja Anda. Jauhkan meja dari tumpukan kertas atau *file*. Simpan kertas-kertas Anda dalam map, kotak, atau laci. Jika memungkinkan, pindahkan letak meja Anda menghadap matahari agar Anda dapat bekerja dengan cahaya alami dari luar.

4. **Terapi Musik**

Musik bisa membantu mengatasi kejenuhan dan stres. Pilihlah musik atau lagu kesukaan Anda. Kemudian dengarkan dan nikmati musik dalam keadaan rileks saat bekerja atau se usai pulang kantor untuk menghilangkan rasa penat. Putarlah musik selama 10-30 menit. Agar lebih rileks, pilih jenis musik yang tidak terlalu keras.

5. **Manfaatkan Waktu Makan Siang Untuk “Penyegaran”**

Hentikan semua pekerjaan saat jam makan siang tiba. Karena, waktu makan siang merupakan saat yang paling tepat bagi Anda yang telah setengah hari bekerja untuk mengisi perut sambil beristirahat sejenak. Manfaatkan waktu makan siang untuk menyegarkan pikiran dengan berkumpul bersama rekan atau sahabat di kantor. Bicarakan hal-hal ringan untuk mengembalikan kesegaran pikiran Anda. Sehingga saat kembali ke kantor, Anda sudah siap dengan energi dan semangat baru.

6. **Berolahraga**

Dengan berolahraga secara teratur (seminggu dua kali), Anda bisa melepaskan ketegangan yang kerap kali Anda alami di tempat kerja dan menggantinya dengan suasana rileks dan bugar pada tubuh. Pilihlah satu jenis olahraga yang Anda gemari. Anda bisa melakukannya di saat hari libur atau sepulang dari kantor. Dijamin, setelah badan Anda segar, stres pun perlahan hilang.

7. **Manjakan Diri Anda Sejenak**

Setelah beban pekerjaan yang menyita waktu, tidak ada salahnya bila Anda memberi waktu untuk memanjakan diri sendiri. Misalnya dengan menikmati pijatan di salah satu spa menggunakan minyak aromaterapi khusus penghilang stres. Bisa juga dikombinasikan dengan minyak esensial untuk memijat otot. Anda bisa melakukannya sendiri di rumah dengan mengubah kamar mandi menjadi sarana relaksasi. Ini yang perlu Anda lakukan:

- Ciptakan suasana relaksasi dengan cahaya temaram atau lilin.
- Mandilah dengan air hangat.
- Pilih satu jenis minyak esensial lalu tambahkan beberapa tetes pada air mandi.
- Dengarkan musik lembut.

8. **Selesaikan Masalah Dengan Bos atau Rekan Kerja**

Jika Anda memiliki masalah dengan atasan atau dengan rekan sekerja, sebaiknya selesaikanlah segera. Siapa tahu, masalah itu yang selama ini menjadi pangkal penyebab stres Anda. Cobalah mencari jalan keluar dengan cara berdiskusi mengenai kesalahpahaman yang seringkali terjadi sehingga lingkungan kerjapun terasa nyaman dan menyenangkan bagi Anda.

9. **Berpikir Positif**

Belajarlah untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi dan menyikapi segala permasalahan. Misalnya ketika atasan marah-marah pada Anda, bukan berarti ia sentimen atas hasil kerja Anda. Cobalah berpikir bahwa si bos sedang memberi masukan yang berguna bagi perkembangan kinerja Anda di kemudian hari.

MANFAAT BERLIBUR SEJENAK

Ini dia manfaat yang bisa Anda ambil saat berlibur:

1. Mempererat Hubungan Dengan Keluarga Dan Teman

Hari libur adalah kesempatan paling tepat untuk bertemu dengan orang-orang yang dekat di hati Anda, seperti keluarga, kekasih, teman, atau sahabat. Lakukan kegiatan yang menyenangkan bersama mereka, misalnya memasak, berkebun, atau sekadar berbincang-bincang ringan. Banyak orang membuktikan bisa bekerja lebih efisien sepulang berlibur dengan keluarga ataupun teman dekat mereka.

2. Menenangkan Pikiran

Hari libur berarti Anda terlepas dari segala beban pekerjaan dan rutinitas. Inilah waktunya bagi Anda sedikit menenangkan diri dan pikiran dari berbagai permasalahan yang terjadi di rumah maupun di kantor. Hasil penelitian membuktikan rasa jenuh dan stres akibat beban pekerjaan dan rutinitas dapat diatasi setelah seseorang menjalani liburan selama tiga minggu.

3. Melakukan Hobi Lama

Mungkin selama ini, Anda tidak punya cukup banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang berhubungan dengan hobi Anda dulu. Misalnya membaca, berolahraga, jalan-jalan, berlibur ke luar kota, atau sekadar melakukan kegiatan yang berhubungan dengan seni seperti mengunjungi pameran lukisan atau nonton konser musik. Selagi ada waktu dan kesempatan, mengapa tidak dimanfaatkan?

4. Beristirahat Dengan Sebaik-baiknya

Kapan lagi Anda bisa tidur dan bangun siang sepuasnya, kalau bukan saat liburan? Sah-sah saja kok, asal itu tidak berlebihan dan membuat tubuh Anda loyo karena terlalu lama berbaring. Tanpa sadar, selama ini waktu tidur Anda banyak terkobankan karena pekerjaan. Gunakanlah waktu istirahat sebaik-baiknya untuk menjaga stamina tubuh Anda.

(PT. Nestle Indonesia bekerja sama dengan www.hersmagz.com)

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kiat-penghalau-stress-di-kantor.html>