

## Call Mom: Kiat Jitu Atasi Stres



Stres adalah hal yang bisa menimpa siapa saja. Hal ini bisa disebabkan oleh banyak hal, misalnya saja tekanan pekerjaan, masalah pribadi, kepenatan dengan hidup dan lain sebagainya. Stres membuat banyak orang merasa tidak bersemangat, rentan marah dan kehilangan keceriaan. Jangan biarkan hal ini dengan mudah menimpa Anda ya. Berikut ini adalah hal yang bisa dilakukan untuk mengusir stres jauh dari kehidupan Anda.

### **Call Mom**

Scientific American melaporkan penemuan dalam sebuah penelitian pada *Journal Proceedings of the Royal Society B*, yang menyatakan bahwa seorang perempuan muda yang berbicara pada ibunya melalui telepon mengurangi penurunan kortisol (hormon stres) dalam air liurnya dan mengalami peningkatan kadar oksitosin.

### **Makan dark chocolate**

Jenis cokelat yang satu ini tidak hanya memiliki manfaat kesehatan jantung tapi juga membantu menurunkan stres. *LiveScience* melaporkan bahwa dengan memakan 1,4 ons cokelat hitam selama dua minggu mengalami penurunan hormon stres kortisol. Tapi, tentu saja, cokelat ini juga mengandung gula dan kalori, jadi konsumsi dengan bijaksana ya.

### **Tertawalah**

Jika Anda merasa sangat stres, bukalah You Tube atau film komedi. Sebuah penelitian pada 1989 di *American Journal of Medical Sciences* menunjukkan bahwa dengan tertawa riang dapat mengurangi hormon stres kortisol. *The Mayo Clinic* juga menyatakan bahwa saat tertawa endorfin dapat terlepas dan melemaskan otot-otot, hal ini juga kunci

menghilangkan stres.

Kini, jika stres datang jangan biarkan dia merusak suasana hati Anda ya. Segera telepon Ibu tercinta dan buatlah diri Anda bahagia.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/call-mom-kiat-jitu-atasi-stres.html>