

Published based on [Long Day? So What?](#)

Long Day? So What?

Bagaimana caranya bisa mendapat ketenangan di penghujung hari setelah disibukkan oleh pekerjaan yang membuat jenuh atau penuh ketegangan yang nyaris tiada henti? Dalam pekerjaan sehari-hari dan dalam profesi sebagai *forex trader* saya cukup sering mengalami tekanan-tekanan tersebut. Gangguan sepele, rutin dan biasa seperti kemacetan lalu lintas, polusi suara, hujan yang mendadak turun, atau *joke* yang tidak lucu bisa tiba-tiba membuat saya kehilangan *mood*.

Stres kronis dapat menetap untuk jangka panjang dan sangat mempengaruhi psikologis dan mental. Ketika mendapati diri kita menjadi sangat sensitif terhadap semua gangguan kecil, itulah tandanya kita sedang berhadapan dengan stres kronis. Ini dapat mengarah pada masalah medis seperti alergi, gangguan jiwa, depresi, hipertensi (darah tinggi), diabetes (penyakit gula), stroke dan serangan jantung. Kendalikan aktivitas dan kehidupan dengan menemukan cara-cara yang bisa membuat hidup lebih menyenangkan meski dibayangi setumpuk atau dua tumpuk kesibukan dan tekanan sehari-hari.

Saat sesuatu yang membuat frustrasi terjadi pada diri kita, jangan terjerumus dalam perasaan tertekan. Lebih baik periksa lagi apa yang salah. Tidak ada gunanya mengasihani diri sendiri. Kenapa membuang-buang waktu dengan mengasihani diri kalau bisa melompat ke depan dengan cara membangun sikap yang tahan terhadap penolakan. Cukup pikirkan bahwa semua orang pernah ditolak beberapa kali dalam hidupnya, dan itu merupakan hal yang normal.

Kuncinya adalah mengetahui bagaimana cara melanjutkan hidup setelah mengalami 'kemunduran'.

Ambil kesenangan sekali-kali tidak ada salahnya. Saat anda membutuhkan 'udara segar' pergilah ke salon atau tempat rekreasi terdekat untuk menyegarkan diri. Berkumpul dengan tetangga atau kerabat dan lupakan dulu berbagai *deadline* yang tidak akan pernah habis. Kalau anda menggunakan manajemen waktu yang baik di mana semua aktivitas penting telah terjadwal maka tidak perlu terus-terusan berpikir tentang *deadline*. Gantungkan kalender besar di dinding di mana anda bisa memeriksanya saat membutuhkan pengingat. Jauh lebih baik daripada membuat pikiran ruwet karena berbagai tanggal yang akan datang.

Nah, semoga tips singkat ini membantu. Mau berbagi dan menambahkan? Silakan tinggalkan komentar.

You can also find this article published on [Long Day? So What?](#), and on the tag pages [Career](#), [Stress Management](#).