

## 9 Cara Sederhana Menjaga Kesehatan Mental



**Halodoc**, Jakarta - Untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, kamu tidak bisa hanya berfokus pada kesehatan fisik. Kesehatan mental juga memainkan peran yang besar dalam kehidupan. Kesehatan mental sebagai kemampuan diri sendiri untuk mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan sehari-hari.

Beberapa langkah sederhana bisa diterapkan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental. Dengan melakukan perubahan ini, maka dapat dipastikan hal ini memengaruhi semua aspek kehidupan. Dengan menjaga kesehatan mental, maka kamu merasakan beberapa efeknya seperti suasana hati yang membaik, membangun ketahanan, dan membantu menikmati hidup secara keseluruhan.

Nah, untuk kamu yang merasa mudah mengalami stres atau gangguan kecemasan, berikut ini beberapa hal sederhana yang dapat meningkatkan kesehatan mental:

### **Katakan Hal Positif pada Diri Sendiri**

Penelitian menunjukkan bahwa cara kamu berpikir tentang diri sendiri dapat memiliki efek yang kuat pada kejiwaan kamu. Ketika kita memandang diri kita dan hidup kita secara negatif, maka kita juga merasakan efek negatifnya. Sebaliknya, jika membiasakan diri menggunakan kata-kata yang membuat lebih positif, maka hal ini membuat kamu lebih optimis.

### **Tuliskan Hal-Hal yang Patut Disyukuri**

Rasa bersyukur dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan, kualitas kesehatan mental, serta kebahagiaan. Cara sederhana untuk meningkatkan rasa bersyukur adalah membuat jurnal dan menuliskan berbagai hal yang patut disyukuri setiap harinya. Secara umum merenungkan rasa terima kasih juga efektif, tetapi kamu perlu berlatih secara teratur untuk mendapatkan manfaat jangka panjang. Temukan sesuatu untuk disyukuri dan nikmati perasaan tersebut dalam hatimu.

### **Fokus pada Satu Hal pada Satu Waktu**

Fokus kepada tujuan mampu melepaskan emosi negatif atau sulit dari pengalaman masa lalu yang membebani. Mulailah dengan membawa kesadaran bahkan untuk hal-hal sederhana seperti mandi, makan siang, atau berjalan pulang. Memberi perhatian pada sensasi fisik, suara, bau, atau rasa dari pengalaman ini membantu kamu untuk fokus. Ketika pikiran kamu terbang melayang hingga menyebabkan kamu *overthinking*, maka bawa saja kembali ke apa yang kini kamu tengah lakukan.

### **Olahraga**

Tubuh akan melepaskan endorfin yang membantu menyingkirkan stres dan meningkatkan suasana hati kamu sebelum dan sesudah berolahraga. Itulah sebabnya olahraga adalah cara penangkal stres, kecemasan, dan depresi yang ampuh. Carilah cara-cara kecil untuk menambah aktivitas olahraga, seperti naik tangga, atau jalan kaki ke tempat yang dekat. Untuk mendapatkan manfaat maksimal, lakukan olahraga setidaknya 30 menit setiap hari, dan coba melakukannya di

luar ruangan. Paparan sinar matahari juga membantu tubuh menghasilkan vitamin D, yang meningkatkan tingkat serotonin di otak.

### **Makanlah Makanan yang Enak**

Selain memberikan nutrisi yang dibutuhkan, makan lezat dan sehat juga menyehatkan otak. Karbohidrat (dalam jumlah sedang) meningkatkan serotonin, bahan kimia yang terbukti memiliki efek menenangkan pada suasana hati. Sementara itu makanan kaya protein membantu kamu tetap waspada.

Sayuran dan buah-buahan dipenuhi dengan nutrisi yang memberi makan setiap sel tubuh, termasuk yang mempengaruhi bahan kimia otak yang mengatur suasana hati. Sertakan makanan dengan asam lemak tak jenuh ganda Omega-3 (ditemukan dalam ikan, kacang-kacangan, dan biji rami). Nutrisi ini dapat meningkatkan suasana hati dan mengembalikan integritas struktural pada sel-sel otak yang diperlukan untuk fungsi kognitif.

### **Terbukalah pada Seseorang**

Mengetahui bahwa kamu dihargai oleh orang lain adalah penting untuk membantu kamu berpikir lebih positif. Belajar terbuka kepada orang lain, yang membuat kamu lebih mampu berpikir positif dan semakin mengenal diri sendiri.

### **Lakukan Sesuatu untuk Orang Lain**

Penelitian menunjukkan bahwa membantu orang lain memiliki efek menguntungkan pada perasaan kamu tentang diri sendiri. Bersikap membantu dan ramah adalah cara yang baik untuk membangun harga diri. Makna yang ditemukan dalam membantu orang lain memperkaya dan memperluas hidupmu.

### **Istirahat**

Pada saat-saat semua pekerjaan terasa seperti terlalu banyak, menjauhlah, dan lakukan apa pun kecuali hal yang membuat kamu semakin stres, setidaknya sampai kamu merasa sedikit lebih baik. Terkadang hal terbaik untuk dilakukan adalah latihan pernapasan

sederhana: Tutup mata dan ambil 10 tarikan napas dalam-dalam. Untuk masing-masing tarikan napas, hitung sampai empat saat menarik napas, tahan selama empat hitungan, dan buang napas untuk empat hitungan. Hal ini bekerja baik untuk membantu kamu melawan stres.

### **Tidur Tepat Waktu**

Sejumlah besar penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur memiliki efek negatif yang signifikan pada suasana hati. Coba tidur pada waktu yang teratur setiap hari. Hindari bermain gadget sebelum waktu tidur dan membatasi minuman berkafein untuk pagi hari.

Sumber : (<https://www.halodoc.com/artikel/9-cara-sederhana-menjaga-kesehatan-mental>)

RSUD R.A.A. Tjokronegoro Purworejo