



Mengenal 7 Jenis Istirahat

Yang Mana Yang Cocok untuk Lelah Yang Anda Hadapi?

Kita semua berusaha menjalani masa pandemi ini dengan tetap produktif dan optimistis. Namun, tak bisa dipungkiri rasa lelah acap kali muncul karena tubuh dan pikiran terus berpacu dengan berbagai perubahan. Tak sedikit yang bangun tidur dalam keadaan lelah padahal jumlah jam tidurnya cukup. Jika Anda mengalami hal tersebut, mungkin Anda perlu mencoba 7 jenis istirahat yang berguna untuk mengatasi beragam jenis kelelahan yang berbeda ini



1 Istirahat Fisik

untuk mengisi ulang energi dan tenaga dengan cara membuatnya lebih relaks

- **Cara aktif:** melakukan yoga dan peregangan. Cocok untuk pemulihan stamina dan kebugaran yang bisa dilakukan di rumah.
- **Cara pasif:** jika tidur malam dirasa kurang, bantu dengan tidur siang.



2 Istirahat Sosial

dengan membangun koneksi dengan hal-hal positif yang sesuai dengan minat dan kebutuhan

- Membuat jadwal hang out virtual dengan peer groups.
- Meluangkan waktu untuk me time, misalnya dengan melakukan perawatan kecantikan atau hobi.



3 Istirahat Emosional

dengan mengeluarkan beban emosional atau perasaan tidak nyaman

- Curhat kepada sahabat atau keluarga yang bisa dipercaya.
- Jika curhat dirasa tidak cukup, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog.

Sumber: pandemictalks



Mengenal

7 Jenis Istirahat

mandiri
inhealth

4



Istirahat Mental

untuk mengendurkan pikiran terutama ketika sudah sulit berkonsentrasi

- Mendengarkan musik atau menonton film.
- Journaling untuk mengungkapkan rasa syukur atas pencapaian-pencapaian kecil, serta kegundahan hati secara tertulis.
- Membatasi penggunaan gadget yang menyita banyak energi

5



Istirahat Sensorik

untuk mengistirahatkan indera penglihatan dan pendengaran yang bekerja keras dalam pola Komunikasi di masa pandemi ini.

- Lepaskan headset. Dengarkan lagu melalui speaker dengan tingkat volume secukupnya
- Istirahatkan mata dari gadget dengan mengurangi kekontrasan cahaya dari gadget

6



Istirahat dari kreativitas saat ide buntu

- Membaca buku fiksi maupun nonfiksi. Biarkan imajinasi melayang jauh dan pikiran dipantik oleh ide-ide dari buku yang dibaca.
- Menikmati pemandangan hijau tanaman-tanaman di halaman rumah atau taman di area tempat tinggal.

7



Istirahat Spiritual

untuk mencari ketenangan dan suntikan energi dari Sang Pencipta

- Beribadah dan berdoa sesuai agama masing-masing.
- Bermeditasi di halaman rumah untuk mendapat sirkulasi udara yang lebih baik untuk pernapasan.

Sumber: pandemictalks

  Mandiri Inhealth  Mandiri_Inhealth_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan  OTORITAS JASA KEUANGAN