dreamarks.com

# Hidup Seimbang

# Hidup Seimbang, Bagaimana Caranya?

Jika seseorang bekerja atau belajar secara tak terputus selama jangka waktu panjang, ia akan merasa lelah atau letih. Keletihan dapat berupa baik keletihan mental maupun keletihan fisik, yang siatnya ringan ataupun berat.

Keletihan berat dapat menyebabkan sakit. Seseorang yang cepat merasa letih harus berusaha melonggarkan kegiatannya dan, jika mungkin, meningkatkan daya tahannya. Keletihan berat memerlukan istirahat penuh

kuli harus menahan letih membawa beban berat

Jika seseorang menulis suatu tulisan yang sangat panjang, pada suatu saat ia akan merasa sukar menggerakkan tangan. Begitu pula, membuat hitungan yang panjang menyebabkan kebanyakan orang kehilangan kemampuan berkonsentrasi. Itulah dua contoh keletihan.

Keletihan membuat seseorang tidak efektif dalam bekerja dan cenderung melakukan kekeliruan. Gairah kerja hilang, energi fisik terkuras, dan dalam keadaan semacam itu kebanyakan orang ingin beristirahat.

Keletihan berat dan kelelahan yang terus menerus dapat menyebabkan sakit, apabila tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup. mencegah atau mengurangi keletihan dilakukan terutama dengan meningkatkan daya tahan. Caranya adalah dengan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur.

Yang juga sangat penting adalah menghindarkan keletihan yang tidak perlu. Menonton televisi selama jangka waktu yang panjang, misalnya, atau membaca dengan penerangan yang kurang, dapat menyebabkan kepala sakit dan penglihatan kabur, karena mata mendapat beban yang berlebihan.

Jika ini terjadi secara terus menerus, bukan saja penglihatan yang akan menderita tetapi proses kegiatan mental pun akan terpengaruh. Akibatnya seseorang akan menjadi mudah gusar dan merasa sukar memusatkan perhatian pada tugas mental, seperti belajar.

anak menonton tv terlalu dekat

Cara yang sangat baik untuk mencegah keletihan semacam ini adalah menyediakan penerangan yang baik untuk membaca dan bekerja, dan tidak terlalu banyak menonton televisi. Jika mata lelah, salah satu cara terbaik untuk mengistirahatkannya ialah menutup mata selama satu atau dua menit sambil duduk dan diam.

Bila seseorang melakukan latihan atau kegiatan fisik dan ototnya lelah, keletihan itu dapat diatasi cukup dengan beristirahat, jika kelatihan itu ringan saja.

Bila istirahat saja tidak mencukupi, ada cara-cara lain yang dapat membantuk misalnya mandi dengan air panas atau memijat otot yang letih. Tindakan ini memacu peredaran darah, menyediakan energi yang kurang bagi otot dan memungkinkan otot menggunakan lebih banyak oksigen.

Peregangan dan latihan otot ringan juga akan meningkatkan laju peredaran darah. Gula-gula atau buah-buahan juga dapat menghasilkan energi dengan cepat dan membuat seseorang merasa lebih nyaman.

**Cara Mengatasi Keletihan Fisik**

Mandi Air Panas / Berendam

Olahraga ringan

Pijat Punggung / Tubuh

Makanlah Buah-buahan segar

## Mengatasi Keletihan Mental

Keletihan mental memerlukan pendekatan yang agak berbeda. Setelah lama bekerja atau belajar, seseorang mungkin merasa loyo dan ingin beristirahat.

Namun, daripada berbaring saja, lebih baik melakukan sesuatu untuk mengimbangi keletihan mental itu, misalnya mendengarkan musik, bergerak badan ringan atau melakukan peregangan, maupun melakukan hobi.

Berekreasi ringan di rumah dapat membantu karena bagian otak yang menanggung terlalu banyak beban mendapat kesempatan untuk beristirahat bila seseorang mengerjakan suatu kegiatan yang melibatkan bagian otak yang lain.

Sering dikatakan bahwa berganti kesibukan sama baiknya dengan beristirahat. ini berarti bahwa kesegaran dan efisiensi mental dapat ditingkatkan dengan mengganti-ganti kegiatan secara sadar apabila pikiran mulai letih.

dengarkan musik

tonton olahraga

makan snack

bermain kartu

## Hidup Seimbang

Hidup bukan hanya untuk belajar dan bekerja. Ada hal lain yang penting untuk dilakukan agar hidup menjadi seimbang. Permainan dan rekreasi adalah salah satunya. Yang lain adalah tidur yang cukup.

### Permainan dan Rekreasi

Permainan dan rekreasi membantu kita mengatasi keletihan mental dan fisik, serta berperan penting dalam meingkatkan pertumbuhan baik mental maupun fisik. Tamasya ke tempat-tempat yang menarik, ke pantai atau ke pegunungan sambil bergerak badan dan beristirahat disana dapat meningkatkan kesegaran mental dan fisik. Tiap orang harus memilih jenis rekreasi yang sesuai dengan kepribadian dan kemampuan fisiknya.

berolahraga kelompok

lintas alam & berkemah

beremain catur

rawat tanaman

bacalah buku

buat keterampilan

## Berolahraga atau Mengerjakan Hobi

Berolahraga atau mengerjakan hobi membantu kita “berganti suasana” secara mental dan menjaga kesegaran pikiran serta tubuh kita. hal ini penting, karena seseorang yang merasa segar hampir selalu lebih mudah memusatkan pikiran pada pekerjaan atau studinya.

Pedoman “bila bekerja, bekerjalah sungguh-sungguh; bila bermain, bermainlah sungguh-sungguh” pantas dipegang. Bila seseorang merasa senang akan pekerjaannya, ia akan melakukan pekerjaan itu dengan sepenuh hati.

Namun jika seseorang selalu khawatir tentang tugas sekolah, pekerjaan atau masalah lain, hobi atau olahraga pun akan jauh berkurang manfaatnya.

Terlalu banyak melakukan rekreasi juga harus dihindari, karena dapat melelahkan sekali seperti halnya terlalu banyak bekerja atau belajar.

Pada masa liburan panjang, tamasya ke pantai, gunung atau tempat menarik lainnya dapat bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan mental seseorang.

Rekreasi ke Pantai

**Tidur**

Keletihan yang menumpuk dari kegiatan-kegiatan dalam sehari biasanya dapat dihilangkan dengan makan dan tidur yang nyenyak pada malam hari.

Saat kita tidur, otak kita melakukan suatu jenis kegiatan lain, yakni mengolah masalah dan pengalaman yang dijumpai pada hari itu. namun, secara keseluruhan, fungsi otak dan organ-organ lain menjadi lebih lambat. Jangka waktu tidur berbeda-beda untuk tiap orang dan golongan usia.

| Usia dan waktu tidur yang dibutuhkan | |
|---|---|
| Bayi | 20 jam |
| 4 tahun | 12 jam |
| 6 tahun | 11,5 jam |
| 8 tahun | 11 jam |
| 10 tahun | 10 jam |
| 12 tahun | 9 jam |
| 15 tahun atau lebih | 8 jam |

## Ambil Waktu Istirahat Yang Cukup

Istirahat yang cukup akan membantumu untuk selalu merasa segar dan sehat. sementara, bila kamu kurang beristirahat, fisik dan jiwamu akan terasa lemah dan mudah lelah. Istirahat yang baik adalah 8 jam sehari.

Istirahat yang dimaksud disini adalah tidur, bukan menonton televisi atau bermain game. Bila kamu tidur kurang dari 8 jam sehari, tubuhmu bisa jadi rentan terhadap berbagai penyakit, karena kondisi fisik dan jiwamu menurun.

Daya tahan tubuh juga tidak akan maksimal bila kamu kurang tidur. Akibatnya, kamu bisa diserang berbagai penyakit. Padahal, bila kamu tidur dengan cukup, penyakit itu tak akan dengan mudah menyerangmu.

Manusia menghabiskan sepertiga dari waktunya untuk tidur dan beristirahat. Seperti berputarnya matahari pada porosnya dan timbulnya malam dan siang, tubuh kita memerlukan waktu untuk beristirahat.

Apa itu  Istirahat?

Istirahat adalah membebaskan diri dari aktivitas dan kekhawatiran, mendamaikan pikiran dan jiwa.

Istirahat tidak selalu berarti tidur. Meditasi, dzikir, shalat, atau berdoa adalah bentuk lain pelepasan pikiran.

Tujuan dari beristirahat adalah untuk memastikan beraneka fungsi tubuh bekerja secara efisien dan dapat tetap sehat sepanjang hidup kita.

Kita membutuhkan waktu untuk beristirahat sesuai dengan banyaknya waktu yang kita gunakan untuk belajar dan bekerja.

Bila kita kelelahan, tubuh kita jadi lebih rentan terhadap penyakit. Tidur penting untuk kesehatan dan kehidupan kita. Agar sistem kekebalan tubuh kita terjaga, kita harus tidur dan beristirahat setiap hari. Penelitian modern menunjukkan bahwa istirahat yang cukup menjaga vitalitas tubuh kita, mengatasi tekanan dan depresi, serta meningkatkan produktivitas kita, juga meningkatkan kebahagiaan kita.

Sebaliknya, kekurangan tidur yang kronis bisa mengakibatkan melemahnya sistem kekebalan tubuh kita, meningkatkan tekanan darah kita, memperlambat pertumbuhan, membuat kita mudah stress, menurunkan efektivitas kerja kita, dan meningkatkan resiko kecelakaan.

Statistik menunjukkan, insomnia mengganggu sistem berpikir dan menurunkan konsentrasi, bahkan menyebabkan depresi hebat. Tak ada yang bisa menggantikan waktu tidur.

Namun, kebanyakan tidur pun tak baik. Tidur berlebih bisa mengganggu mengalirnya energi kita dan merusak tulang kita. Mereka yang tidur terlalu banyak biasanya memiliki semangat yang rendah, selera yang kurang, jantung yang lemah, dan derita akibat sakit tulang dan otot.

Kebanyakan dari kita memerlukan tidur sebanyak 8 jam sehari untuk menjaga kesehatan. Apa yang kita dapat dengan mengorbankan tidur biasanya harus digantikan dengan hal lain di masa depan.

Aturan emas yang penting untuk kita ingat adalah “tidur cepat bangun cepat” akan membuat kita lebih bahagia, sehat dan bijaksana.

Hal-hal berikut ini akan meningkatkan kualitas tidurmu :

- mandi air hangat sebelum tidur. Dapat merelaksasikan tubuh dan pikiran kita, meningkatkan temperatur tubuh kita, dan membuat kita merasa mengantuk. lagipula, tubuh yang lebih bersih membuat kita tidur lebih nyaman. Terutama untuk mereka yang suka kebersihan.

- Merendam kaki di air hangat selama 5-10 menit segera sebelum tidur, memiliki efek terapeutik. Yaitu tubuh terasa lebih hangat, sehingga bisa tertidur dengan nyaman, mengalihkan darah dari otak ke bagian tubuh lainnya, membantu mengatasi arthritis atau masalah kaki dan punggung lainnya, memudahkan peredaran darah, menyehatkan ginjal, dan mengembalikan energi tubuh. Baik juga untuk penderita darah tinggi.

- Mengatur waktu yang tetap, kapan tidur dan kapan bangun. Tidur yang terjadwal akan membantu jam biologismu untuk membentuk siklus alami.
Sebagai hasilnya, kamu akan tertidur dengan mudah dan bangun dengan enak. Jagalah jam tidur ini bahkan di akhir pekan.

- Memastikan udara dan ventilasi yang cukup di ruang tidur. Bila perlu, buka jendela agar udara segar masuk. Udara segar baik untuk jantung dan otak.

- Jangan tidur dengan perut lapar. Rasa lapar mengganggu tidurmu dengan dua cara : menurunkan tingkat gula darah, dan membuat perutmu berbunyi dan bereaksi.
- Jangan juga tidur dengan perut penuh. Bila kamu tidur segera setelah makan malam, kamu akan mengalami penurunan kualitas tidur, merasakan masalah kesehatan seperti sakit perut dan sakit jantung.
Tidak meminum kopi, teh, coklat, atau makanan yang mengandung zat tersebut, terutama di sore hari atau larut malam.

tidak minum kopi / teh/ coklat di sore/malam hari

- Matikan lampu saat kamu tidur. Juga matikan tivi dan radio. Kegelapan dan kesunyian menghasilkan tidur yang cepat, dan lelap .

matikan lampu di kamar sebelum tidur

- Jangan menutupi kepalamu saat tidur karena bisa mengurangi udara segar. Padahal kamu membutuhkan banyak udara saat tidur.
- Jaga agar temperatur ruangan tetap dingin. Ini membuatmu tidur lebih baik, dan memperkuat sistem kekebalan tubuhmu selama waktu tidur yang amat lelap. Kepercayaan cina menyebutkan ada hubungan antara temperatur udara dan temperatur pikiran. Temperatur yang dingin akan membantumu cepat tertidur dan tidur lebih lelap.
- Pastikan tempat tidurmu nyaman. Ini berarti tempat tidurmu harus memiliki kualitas baik, kasur yang bagus akan menunjang tulang belakangmu dan tidak membuat tubuhmu melesak ke dalam kasur.
- Jangan tidur dengan pikiran sibuk. Untuk tidur dengan enak, hentikan berpikir serius paling tidak setengah jam sebelum tidur. Bila pikiranmu masih sibuk, tenangkan diri dengan berjalan-jalan untuk relaksasi
- Pijat tubuhmu sebelum tidur, dengan bantuan orang lain atau pijat mandiri.
- Lakukan latihan olahraga di sore hari. Agar kamu tidur lebih lelap dan badan lebih segar.

**Fakta-fakta mengenai tidur**

Mimpi adalah aktivitas mental yang terjadi saat kita tidur. Mimpi menunjukkan bahwa pikiranmu masih bekerja sewaktu kamu beristirahat. karena itu, mimpi bisa dikatakan mencuri tidur.

Mimpi tidaklah baik dalam pandangan kesehatan. Lebih jarang kita bermimpi, kita akan menikmati kesehatan dengan lebih baik.

Apa yang kita makan, kapan kita memakannya, dan seberapa banyaknya, mempengaruhi kualitas tidur kita. bahkan, kebiasaan makan yang tak sehat seperti makan terlalu banyak atau sering makan pedas, merupakan penyebab insomnia. Stimulan lain seperti kopi, teh dan alkohol, juga bisa mempengaruhi tidurmu.

Saat baru bangun tidur, jangan langsung loncat bangun. Bahkan bila kamu sudah terlambat bangun. Buka matamu perlahan dan tetap dalam posisi tidur sampai kamu siap secara fisik dan mental untuk bangun.

Dipercaya hal ini dapat mengurangi sakit jantung dan flu. Kenapa? Karena tubuh kita mengalami periode transisi dari tidur ke bangun. Energi tubuhmu perlahan harus membangkitkan sistem kekebalan tubuhmu, barulah kamu kembali segar menjalani harimu.

Tekukkan kakimu ke arah dada di dalam selimut sebelum kamu bangun. Peluklah kedua lututmu dan regangkan hingga menyentuh kepalamu. Atau pijatlah tubuhmu beberapa saat. Ini akan menyegarkan otot-otot yang semula tertidur.

Tidur setelah makan siang adalah kebiasaan di beberapa negara arab dan di cina. Hal ini ternyata baik untuk merestorasi energi tubuh dan mengembalikan kondisi tubuh hingga segar kembali. Kamu bahkan akan sanggup untuk bekerja sampai larut malam

**Akibat Kurang Tidur**

Bila seseorang tidak tidur dengan nyenyak pada malam hari, kondisi mentalnya pada keesokan harinya tidak akan segar. Tidur membantu pemulihan kesegaran fungsi-fungsi fisik serta mental, dan memungkinkan seseorang bekerja keras pada hari berikutnya.

Jika seseorang tidak dapat tidur sama sekali selama tiga hari dan tiga malam, ia akan jatuh sakit. Selama waktu tidur, semua organ dalam bekerja dengan laju yang jauh lebih rendah sambil memulihkan diri. laju denyut jantung dan pernapasan juga menurun.

**Apa yang terjadi selama kita tidur**

Karena selama masa tidur sangat sedikit energi yang digunakan, kesempatan itu dimanfaatkan oleh tubuh untuk menyimpan zat gizi.

Sementara itu, otak meninjau kembali kejadian dan masalah yang dijumpai pada hari itu, sambil mengatur denyut jantung dan pernapasan, serta bermimpi pada berbagai saat.

Bayi tidur hampir sepanjang siang dan malam. Tetapi dengan bertambahnya usia seseorang, waktu tidurnya menjadi semakin pendek, sampai mencapai jangka rata-rata antara 6-8 jam dalam semalam untuk orang dewasa.

Jika seseorang berulang kali terbangun atau jika tidurnya terganggu karena mendapat mimpi yang tidak menyenangkan, ia tidak akan merasa segar pada keesokan paginya.

Tidur yang lelap dan tidak terputus sangat perlu untuk kesehatan. Untuk mendapatkan tidur yang nyaman diperlukan lingkungan yang tenang dan tempat tidur yang hangat.

Jika tubuh seseorang terlalu dingin, otaknya akan terangsang untuk melakukan kegiatan fisik. Selain itu pergi tidur pada waktu yang teratur adalah suatu hal yang penting juga.