



TIPS SEHAT PSIKOLOGIS BAGI PASANGAN

1. Tersenyumlah

Senyum dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kekebalan secara psikologis, memicu perasaan optimis, dan meningkatkan hubungan baik dengan orang lain. Senyum mengeluarkan Endorphin dan Serotonin. Endorphin adalah pereda rasa sakit secara alami, sedangkan Serotonin adalah hormon yang mengendalikan mood seseorang.

Otot-otot yang digunakan untuk tersenyum ikut membuat anda terlihat lebih muda. Ketika anda tersenyum, fungsi imun meningkatkan kemungkinan anda menjadi lebih rileks.

2. Perbanyak Sosialisasi dan Berbicara dari Hati

Memperbanyak sosialisasi membuat wawasan lebih luas dan tingkat stress lebih berkurang karena ternyata masalah kehidupan yang mungkin dialami juga dialami oleh orang lain. Sosialisasi juga menjadi wadah men-share solusi dan strategi.

Bicara dari hati artinya men-curahkan perasaan dan pikiran seluas-luasnya sehingga apa yang mengganjal di dalam pikiran dan hati bisa tercurahkan (curhat). Membiarkan banyak hal disimpan sendiri itu salah dan bisa membawa anda pada kecemasan, stress, dan bahkan depresi. Gangguan-gangguan mental semacam itu bisa muncul kapan saja tanpa diduga.