

## Tips Hindari Stress di Era Pandemi COVID-19

1. Menerapkan gaya hidup sehat  
Dimasa pandemi pada saat seperti sekarang ini ada baiknya kita untuk menerapkan hidup sehat, seperti makan-makanan yang bergizi, sering mengkonsumsi buah dsb. Menjaga makanan dan istirahat yang cukup juga perlu untuk dilakukan, berolahraga dengan teratur dan yang paling penting di era pandemic seperti ini rajin mengkonsumsi vitamin.
2. Melakukan hobi yang disukai  
Disaat pandemi seperti ini, tidak ada salahnya untuk kita melakukan hobi yang bermanfaat dirumah. Contohnya seperti apabila hobi memasak, maka kalian dapat memasak makanan kesukaan kalian ketika dirumah saja. Lebih sehat, dan juga bergizi tentunya.
3. Tenangkan diri  
Tenangkan diri dengan cara bermeditasi dan selalu berpikir positif dan juga selalu mencoba untung tenang dalam mengatasi sesuatu.
4. Kurangi intensitas dalam melihat media online  
Media online terkadang dapat membuat kita cemas dan takut, dan juga terlalu banyak melihat hp akan membuat mata kita menjadi lelah. Dengan mengurangi intensitas dalam melihat hp, maka dapat membuat kita lebih banyak beristirahat dan kita juga dapat melakukan aktifitas yang lainnya yang lebih menyenangkan.