**Empat Cara Mengatasi Jenuh di Kantor**

**KEJENUHAN** merupakan salah satu penyakit yang sering hinggap saat bekerja. Gejala-gejala yang timbul biasanya mata jadi berkunang-kunang, ngantukdan malas untuk mengerjakan tugas yang sudah menumpuk. Anda tidak perlu khawatir karena ini merupakan hal yang normal.

[](http://www.portalhr.com/wp-content/uploads/2012/04/jenuh-kerja.jpg)  
Masing-masing individu memiliki tingkat kejenuhan yang berbeda, tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti usia, makanan yang Anda konsumsi, dan tingkat aktivitas Anda. Yang tidak boleh dilakukan adalah membiarkan rasa bosan ini berlama-lama hinggap di tubuh Anda, hingga menganggu aktivitas pekerjaan dan mengurangi produktifitas Anda.

Bagaimana caranya menghilangkan rasa jenuh saat di kantor dengan cara-cara praktis? Tips berikut ini, bisa Anda terapkan saat mata Anda sangat berat untuk dibuka:

**1. Cari udara segar**  
Duduk berlama-lama mengakibatkan pegal dan suntuk karena terus berada di dalam ruangan. Cobalah, saat rasa malas itu datang, segera bangkit dari kursi Anda, bergerak ke luar ruangan dan lakukan aktifitas yantg bisa membuat Anda terhibur. Sekadar menghirup udara luar atau melakukan sedikit exercise seperti push up bisa mengembalikan kekuatan Anda yang sempat hilang, atau menelpon teman Anda untuk sekadar menanyakan kabar atau membahas film apa yang tayang minggu ini. Bisa dijamin, badan Anda kembali segar.

**2. Dengarkan Musik**  
Bila keadaan Anda tidak memungkinkan untuk keluar ruangan, Anda bisa menyegarkan pikiran Anda dengan mendengarkan musik favorit atau lagu yang bersemangat di meja Anda bekerja. Cara ini bisa membantu menghilangkan kejenuhan sejenak dan kembali memompa semangat Anda.

**3. Minum Air Putih**  
Dehidrasi bisa membuat kita lelah dan lesu. Air dapat menyegarkan tubuh dengan cara mengatur metabolisme tubuh kembali lancar. Jangan khawatir bila jadinya bolak-balik kamar mandi, hal itu bisa menjadi salah satu cara agar tubuh Anda tidak malas untuk bergerak. Bagaimana dengan minuman lain seperti kopi atau teh? Kandungan yang terdapat dalam kopi dan teh lebih memiliki efek samping ketimbang air putih. Silahkan cari minuman dan makanan yang sehat untuk Anda.

**4. Organize Email atau akun Sosial Media**  
Selain aktifitas yang bisa membuat fisik anda terjaga, Anda juga dapat mengalihkan kebosanan dengan menjelajahi ruang sodial media Anda, seperti Facebook, Twitter, Google+, Linkedin atau hanya sekadar mengecek email masuk Anda yang pasti sudah berjumlah ratusan. Dari sana Anda akan menemukan beberapa email yang menghibur atau informatif yang kurang Anda sadari sebelumnya. Membuka situs olahraga atau infotainment juga bisa menyegarkan otak setelah seharian bergumul dengan pekerjaan kantor.

Namun walaupun bebarapa cara di atas dapat mengurangi bahkan menghilangkan rasa jenuh Anda, tetapi ada baiknya mencegah sebelum rasa jenuh itu datang. Menurut ahli kesehatan, rasa malas saat bekerja itu bisa menjadi tolak ukur seberapa sehat gaya hidup Anda.

Ada beberapa cara efektif untuk mencegah rasa malas itu datang, seperti,  
• **Makan seimbang.** Mengkonsumsi karbohidrat yang terlalu tinggi dapat menngakibatkan kantuk. Atur pola makan sehat agar produktifitas kerja Anda tidak terganggu dengan apa yang Anda makan.  
• **Tidur cukup.** Sepertinya hal ini yang hampir dialami semua orang. Membiarkan mata berjaga hingga dini hari dan terbangun dengan mata yang masih mengantuk. Hal ini jelas akan mempengaruhi aktifitas Anda di siang hari. Tidur terlalu lama pun tidak bagus, Anda akan berisiko mengalami penurunan energy lebih banyak dari biasanya. Tidurlah 7-9 jam tiap hari dan kurangi kebiasaan begadang.  
• **Dapatkan pekerjaan yang lebih menantang.** Perasaan malas saat bekerja bisa disebabkan karena kurangnya tantangan di dalam pekerjaan Anda. Dari pada, Anda merasa setengah hati dalam bekerja sehingga mengakibatkan rasa bosan terus menerus, mungkin sudah saatnya Anda mencari pekerjaan baru yang lebih menantang.