

PANDUAN MENANGANI STRES

Panduan ini akan membantu anda secara berperingkat untuk mengawal stres anda. Ikut dan fahamilah **EMPAT** peringkat yang akan anda lalui:

PERINGKAT 1
PERSEDIAAN

PERINGKAT 2
MEMBUAT KEPUTUSAN

PERINGKAT 3
TINDAKAN

PERINGKAT 4
PENGEKALAN



Keazaman anda, bersama maklumat ini akan memastikan anda mendapat kejayaan



**ANDA ADALAH KUNCI
SEGALA KEJAYAAN
UNTUK KEKAL SIHAT**



PERINGKAT 1: Persediaan

Apa itu STRES?

Desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu berikutan peristiwa yang berlaku pada mereka.

Apa jua keadaan atau situasi yang mengancam atau dianggap mengganggu keadaan diri seseorang. Stres menyebabkan individu memerlukan keupayaan dan cara untuk menghadapinya.

Stres

- Boleh berlaku dari segi emosi dan juga fizikal.
- Perkara yang sering berlaku kepada manusia yang normal.
- Merupakan cabaran emosi yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.
- Berlaku akibat perubahan luaran atau dalaman yang melebihi kemampuan individu.



Pencetus stres (Stressor)



Tangani Stres Anda

Pencetus stres (Stressor)

DALAMAN

Personaliti = Cth: Jenis A, Jenis B

Perasaan negatif = rendah diri, was-was, cemburu buta, hasad dengki, sedih...

Pemikiran negatif = Pemikiran yang sempit, suka perbesar situasi...

Biologikal = Tidak sihat (demam, penyakit kritikal, ketidakupayaan)

LUARAN

Persekitaran fizikal

Cth: Gangguan bunyi, bau, dan lain-lain

Sosial

Cth: Konflik dalam hubungan interpersonal

Peristiwa Penting

Cth: Kahwin, cerai, kematian, dan lain-lain

Organisasi

Cth: Masa, bebanan kerja, kebosanan



FAKTOR STRES

Pekerjaan

Persekitaran

Keinginan Diri Sendiri

Rumah Tangga

- Peranan / tanggungjawab ibu bapa
- Penceraian

JENIS PERSONALITI - A

Faktor sosio-ekonomi

- Kemiskinan
- Pendapatan rendah

Perhubungan Sosial

- Hubungan interpersonal
- Hubungan intrapersonal



**ADAKAH ANDA STRES?**

Berdasarkan kajian pada tahun 2002 hampir 60% rakyat Malaysia menghadapi STRES.

Tanda- tanda stres**Fizikal**

- Kering mulut
- Gementar
- Sakit kepala
- Masalah tidur
- Cepat letih
- Lenguh badan
- Jantung berdebar-debar
- Sakit perut
- Cirit-birit

**Psikologi**

- Gelisah
- Cepat marah
- Lemah semangat
- Bimbang
- Kurang daya tumpuan
- Mudah lupa
- Takut gagal
- Rendah diri
- Resah
- Bosan

Tingkahtlaku

- Merokok berlebihan
- Penyalahgunaan alkohol dan dadah
- Masalah tabiat makan
- Tingkahtlaku agresif, buli dan vandalisme



Tangani Stres Anda

Stres yang anda alami adalah **MERBAHAYA**.

Stres akan mengakibatkan gangguan emosi, masalah tingkah laku, perubahan personaliti.

Kedadaan ini menambahkan lagi risiko penyakit mental dan fizikal.

Stres boleh menyebabkan:

- Penyakit jantung koronari
- Angin ahmar (strok)
- Kegagalan jantung
- Kemurungan

PERINGKAT 2 : Membuat Keputusan

Ingatlah.....

Semakin tinggi stres yang anda alami, semakin tinggillah juga kemungkinan anda mendapat penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, kegagalan jantung, angin ahmar dan tekanan darah tinggi.



Adakah anda mengalami tanda-tanda stres?

Jika ya, lakukan ujian DASS bagi mengenali tahap stres anda.

UJIAN STRES (DASS 21) BAHAGIAN 1

Sila baca setiap kenyataan dan bulatkan (skala markah 0, 1, 2, 3) yang menggambarkan keadaan anda SEMINGGU YANG LEPAS. Tidak ada jawapan betul atau salah. JANGAN guna terlalu banyak masa untuk mana-mana kenyataan.

SKALA MARKAH ADALAH SEPERTI BERIKUT:

0 = Tidak pernah sama sekali,

1 = Jarang,

2 = Kerap,

3 = Sangat Kerap

S		Tidak Pernah	Jarang	Kerap	Sangat kerap
1.	Saya rasa susah untuk bertenang	0	1	2	3
2.	Saya sedar mulut saya kering	0	1	2	3
3.	Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali	0	1	2	3
4.	Saya mengalami kesukaran bernafas contohnya, bernafas terlalu cepat, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal	0	1	2	3
5.	Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu keadaan	0	1	2	3
6.	Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan	0	1	2	3
7.	Saya pernah menggeletar (contohnya tangan)	0	1	2	3
8.	Saya rasa saya terlalu gelisah	0	1	2	3
9.	Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh	0	1	2	3
10.	Saya rasa tidak ada apa yang saya harapkan	0	1	2	3
11.	Saya dapati saya mudah resah	0	1	2	3
12.	Saya merasa sukar untuk relaks	0	1	2	3
13.	Saya rasa muram dan sedih	0	1	2	3
14.	Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalangi saya daripada meneruskan apa yang sedang saya lakukan	0	1	2	3
15.	Saya rasa hampir panik	0	1	2	3
16.	Saya tidak bersemangat langsung	0	1	2	3

Tangani Stres Anda

17.	Saya rasa diri saya tidak berharga	0	1	2	3
18.	Saya mudah tersinggung	0	1	2	3
19.	Walaupun saya tidak melakukan aktiviti fizikal, saya sedar akan debaran jantung saya (contoh degupan jantung lebih cepat)	0	1	2	3
20.	Saya rasa takut tanpa sebab	0	1	2	3
21.	Saya rasa hidup ini tidak bererti lagi	0	1	2	3

BAHAGIAN 2

STRES

Soalan	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah
Markah Sasaran								

ANZIETI / KERESAHAN

Soalan	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah
Markah Sasaran								

KEMURUNGAN (DEPRESSION)

Soalan	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah
Markah Sasaran								

Selepas dijumlahkan. Sila rujuk kepada petak skor saringan dan terjemahkan skor untuk mengetahui tahap status kesihatan mental anda.

SKOR SARINGAN

	Kemurungan	Anzieti	Stres
Normal	0-5	0-4	0-7
Ringan	6-7	5-6	8-9
Sederhana	8-10	7-8	10-13
Teruk	11-14	9-10	14-17
Sangat teruk	15+	11+	18+

BAHAGIAN 3

Isikan dijumlahkan, (normal, ringan, sederhana, teruk, atau sangat teruk) dalam jadual di bawah.

KEPUTUSAN UJIAN DASS

Ujian	Tahap
Stres	
Anzieti	
Kemurungan	

PERINGKAT 3 : Tindakan

TAHNIAH!

Syabas, kerana anda bukan sahaja telah mengetahui tahap stres anda, malah anda juga telah kenalpasti masalah emosi yang lain.



Ambillah langkah pencegahan awal bagi mengelak ianya menjadi semakin teruk.

Tangani Stres Anda

Kaedah menangani stres



1. PENYELESAIAN JANGKA PENDEK KAEDAH "10B"



Tangani Stres Anda

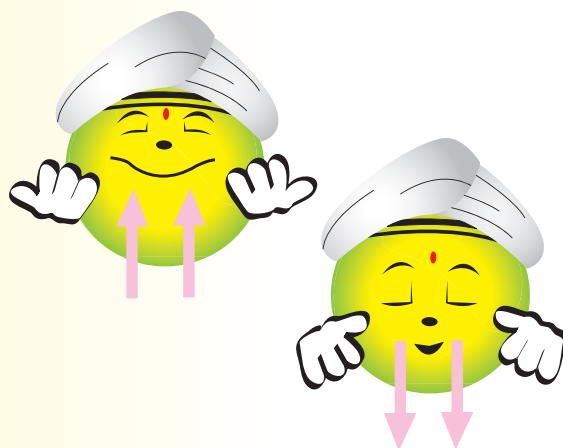
TANGANI STRES DENGAN KAEDAH "10B"

1. BERTENANG



Cuba bawa bertenang sekiranya anda berasa stres. Bertenang boleh membantu mengurangkan stres dengan menghentikan kitaran stres di peringkat permulaan.

2. BERNAFAS DENGAN DALAM



Pernafasan melalui bahagian abdomen adalah cara pernafasan terbaik, kita bernafas dengan lebih perlahan, panjang dan lebih dalam.

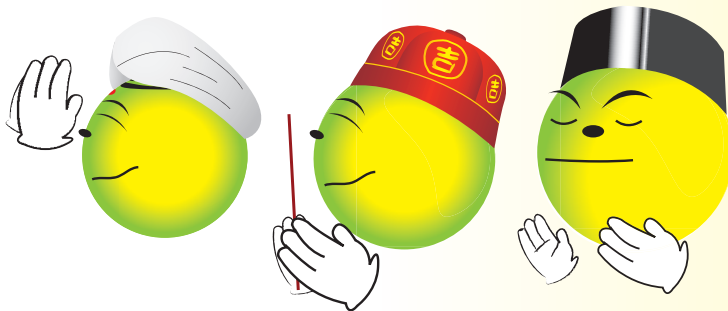
3. BERKATA : RELAKSLAH



Relakslah....

Berkata "Relakslah.." sedikit sebanyak dapat membantu mententeramkan perasaan dan mengurangkan stres.

4. BERIBADAT



Berzikir dan beribadat memberi sokongan emosi dan melegakan perasaan.

5. BERCAKAP DENGAN SESEORANG



Perasaan adalah sesuatu yang tak sepatut dipendamkan sebaliknya harus dikongsi dengan orang yang dipercayai. Bercakaplah dengan ahli keluarga atau kawan-kawan yang boleh anda percayai. Berkongsi perasaan akan melegakan dan mengurangkan tekanan.

6. BERURUT



Dalam keadaan stres, otot-otot di leher dan bahu akan tegang. Urutan leher dan bahu boleh melegakan otot dan melancarkan perjalanan darah. Urutan kaki juga boleh mengurangkan stres.

7. BEREHAT & MENDENGAR MUZIK

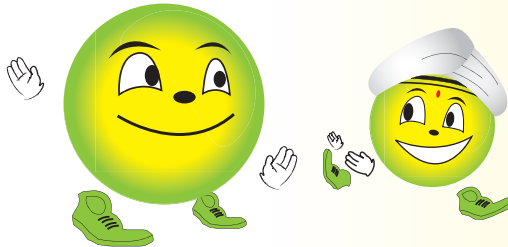


Berehat sambil mendengar alunan muzik yang lembut. Stres tidak dapat ditangani secara efektif sekiranya anda tidak berehat sepenuhnya.

8. BERIADAH

Aktiviti riadah seperti berkelah, berenang, mendaki bukit, berkhemah, melakukan hobi atau aktiviti yang disukai boleh menenangkan fikiran, mengurangkan stres.

9. BERSENAM



Bersenam dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin, mengurangkan ketegangan otot dan stres. Antara jenis senaman yang boleh dilakukan adalah berjalan atau bersenam-robik.

10. BERFIKIRAN POSITIF

**UBAHLAH CARA
ANDA BERFIKIR.....**



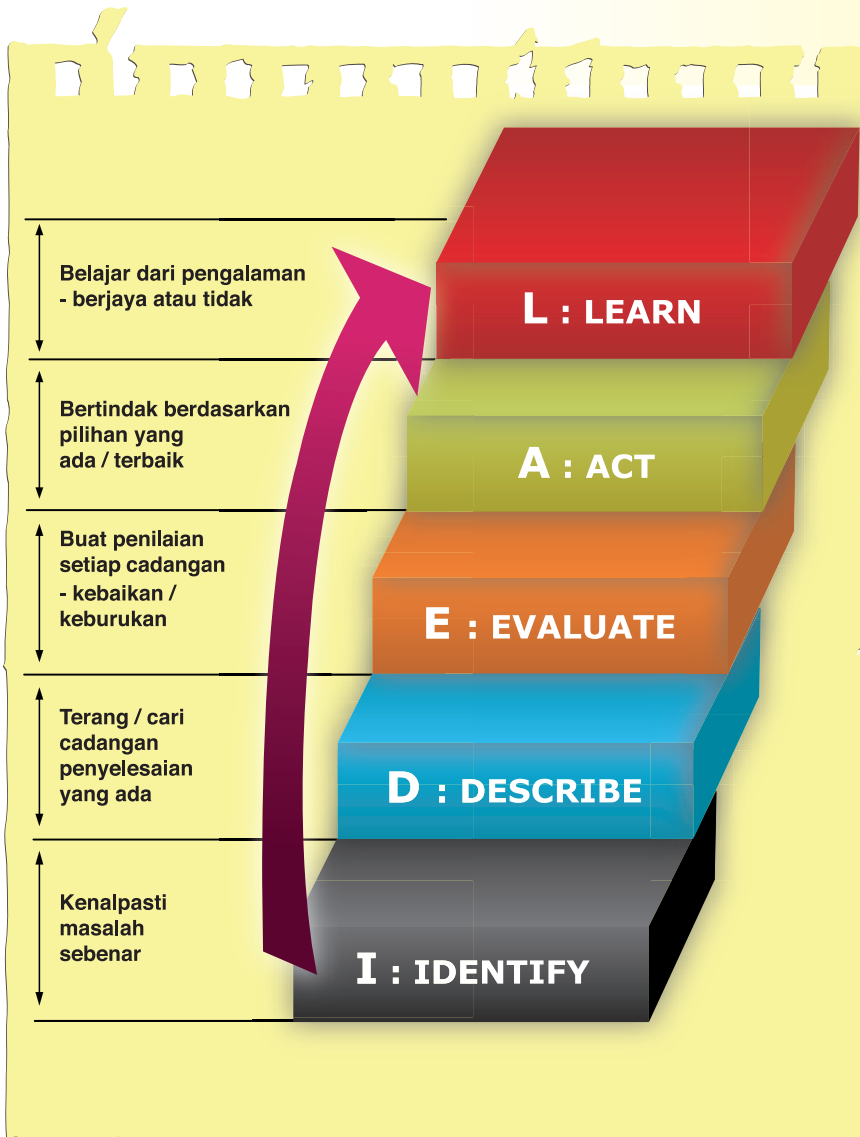
Melihat kebaikan dalam mana-mana situasi bersifat negatif. Tumpukan kepada perkara yang baik dan apa yang boleh dilakukan dalam situasi tersebut.

It was my short term strategy
for relieving stress

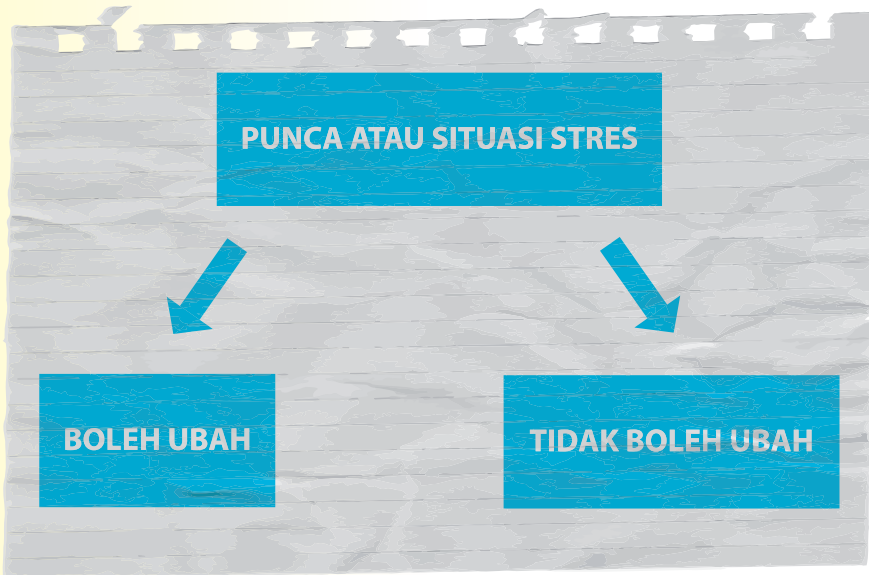


Dengan melakukan kaedah 10B, kesan fizikal stres seperti denyutan jantung laju, marah, rasa gelisah, gementar dari sakit kepada dapat dikurangkan.

2. PENYELESAIAN JANGKA PANJANG KONSEP IDEAL



3. KENALPASTI PUNCA DAN SITUASI STRES



PUNCA STRES “**BOLEH**” diubah:

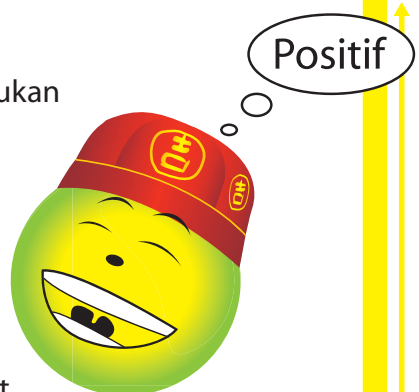
Bertindak mencari jalan penyelesaian
Daya tindak bertumpukan permasalahan

- Mendefinisikan masalah
- Mencari alternatif
- Menimbangkan kebaikan dan keburukan
- Membuat tindakan susulan

PUNCA STRES “**TIDAK BOLEH**” diubah:

Bertindak mengikut perasaan
Daya tindak bertumpukan emosi

- Menerima keadaan / hakikat tersebut
- Memberi makna yang lain kepada situasi tersebut
- Mengendalikan emosi secara positif



KEMAHIRAN MENANGANI STRES

Terdapat beberapa kemahiran yang perlu dipelajari oleh anda bagaimana menangani stres. Kemahiran tersebut adalah:

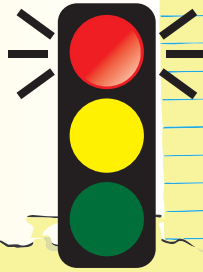
1. Kemahiran mengendali / mengawal kemarahan dan penyelesaian konflik
2. Kemahiran berfikir positif
3. Kemahiran pengurusan masa
4. Kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan
5. Kemahiran teknik relaksasi
6. Kemahiran tegas diri / asertif



Tangani Stres Anda

KEMAHIRAN 1 : MENGAWAL KEMARAHAHAN SECARA BERKESAN (ANGER MANAGEMENT)

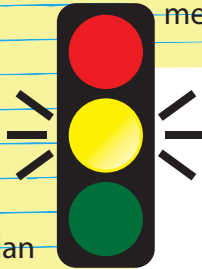
BERHENTI:



- Beri ruang untuk menimbang situasi
- Bertenang (contoh: kira sampai 10, tarik nafas dalam-dalam, /atau membaca doa)
- Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat itu dengan serta-merta

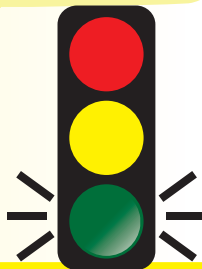
BERFIKIR:

- Berfikir sebelum bercakap dengan orang yang anda marahi
- Kenalpasti dan cuba fikirkan beberapa cara untuk menyelesaikan masalah tersebut
- Timbangkan kekuatan dan kelemahan bagi setiap cara
- Jangan buat sesuatu yang merumitkan keadaan
- Fokus kepada isu sebenar



BERTINDAK:

- Pilih cara penyelesaian terbaik
- Bertindak dan cuba laksanakan pilihan tersebut



KEMAHIRAN 2 : BERFIKIRAN POSITIF

LANGKAH 1 : Mengenalpasti situasi

LANGKAH 2 : Menilai kewujudan pemikiran negatif

LANGKAH 3 : Menilai sama ada pemikiran negatif tersebut sah / wajar serta mempunyai fakta yang kukuh

LANGKAH 4 : Gantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih munasabah



KEMAHIRAN 3 : PENGURUSAN MASA



- Perhatikan jangka masa yang diambil untuk melakukan sesuatu tugas
- Rancang jadual tugas yang membolehkan anda menyiapkan tugas harian tanpa perasaan tertekan
- Pastikan adanya waktu rehat di antara pekerjaan
- Senarai dan jadualkan tugas mengikut keutamaan. Lakukan tugas yang penting terlebih dahulu. Selepas dilaksanakan, beri ganjaran pada diri anda. (seperti memuji, mendengar muzik dan lain-lain)
- Jika kerja anda tertangguh, kaji punca dan buat jadual semula
- Buat pemantauan akan kemajuan dan keberkesanan anda menguruskan masa

KEMAHIRAN 4 : PENYELESAIAN MASALAH DAN MEMBUAT KEPUTUSAN

- I** . (Identify) Mengenalpasti masalah
- D** . (Describe) Perjelaskan beberapa pilihan cara penyelesaian
- E** . (Evaluate) Penilaian kebaikan dan keburukan pilihan-pilihan tersebut
- A** . (Act) Bertindak atas pilihan yang telah dibuat
- L** . (Learn) Semak semula keberkesanan tindakan yang telah diambil dan berikan pujian di atas usaha anda dan mereka yang terlibat

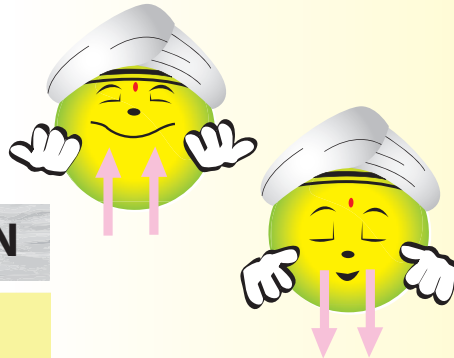
**KEMAHIRAN MEMBUAT
KEPUTUSAN ADALAH
MERUPAKAN PERKARA UTAMA
DALAM PENYELESAIAN
MASALAH**



KEMAHIRAN 5 : TEKNIK RELAKSASI

i) Kaedah Regangan/ Menggeliat

ii) Bernafas secara dalam-dalam (Latihan Pernafasan)



TEKNIK PERNAFASAN

- Cari kedudukan yang selesa
- Letakkan tangan di atas perut dan pejamkan mata
- Tarik nafas melalui hidung dan rasakan abdomen anda bergerak ke atas
- Hembus nafas melalui mulut
- Ulanginya beberapa kali sehingga anda rasa relaks dan tenang

MANJAKAN DIRI.....

- Rehatkan badan dan minda secukupnya
- Luang masa bersama keluarga
- Tidur yang mencukupi
- Berurut dan bersantai

KEMAHIRAN 6 : TEGAS DIRI / ASERTIF

- Perjelaskan situasi dan bagaimana situasi tersebut mengganggu perasaan anda
- Nyatakan perasaan, pendapat dan pandangan secara jujur dan terbuka
- Nyatakan apa yang diperlukan / dikehendaki

PERINGKAT 4 : Pengekalan

**SYABAS! KERANA ANDA
TELAH BERJAYA MENGAWAL
STRES ANDA...**

Teruskan kesungguhan anda
dalam mengatasi cabaran di bawah
mengikut situasi

**Cabaran 1****Cabaran mengawal kemarahan dan penyelesaian konflik**

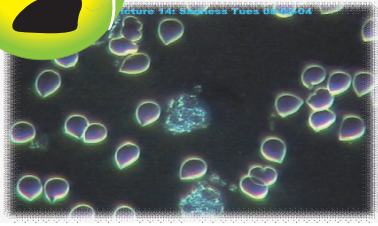
- Bertindak adalah usaha untuk mengatasi situasi yang menimbulkan kemarahan
- Elakkan prasangka dan pemikiran negatif

Cabaran 2**Cabaran pengurusan masa**

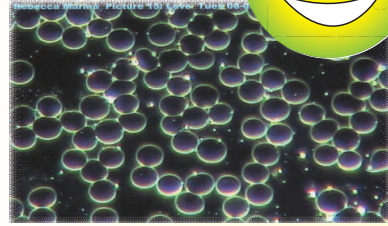
- Bijak membahagikan masa dan menepati jadual

**Cabaran 3****Cabaran menyelesaikan masalah dan membuat keputusan**

- Bertindak berdasarkan pilihan yang ada dan terbaik setelah mempertimbangkan kebaikan dan keburukan
- Membuat keputusan tanpa menyinggung perasaan, keperluan dan kedudukan orang lain dalam apa jua situasi

EMOSI MEMPENGARUHI PERJALANAN ALIRAN DARAH ANDA**Stres vs Relaks**

- Sel darah bergerak terlalu laju dan berjauhan di antara satu sama lain
- Sel darah berbentuk titisan air mata!!!



- Sel darah bergerak lancar, mendekati antara sama lain
- Bentuk sel darah adalah normal

Tekadkan keazaman dan terus berjaya
“Tangani stres ke arah kesejahteraan hidup”

SEKIRANYA STRES ANDA TIDAK DAPAT DIKAWAL.....

- Sila dapatkan nasihat dari anggota kesihatan
- Anda mungkin memerlukan rujukan pakar