



PENGURUSAN EMOSI DAN TEKANAN HIDUP





APAKAH TEKANAN EMOSI?

Tekanan adalah tindak balas normal terhadap tekanan kehidupan sehari-hari. Kebimbangan, ketakutan, kemarahan, kesedihan dan emosi lain juga merupakan tindak balas emosi yang normal. Semua ini adalah sebahagian daripada kehidupan. Walau bagaimanapun, jika tekanan emosi ini mengganggu keupayaan diri untuk melakukan perkara yang anda mahu atau perlu lakukan, tekanan ini telah menjadi tidak sihat.



STRESS BOLEH MENYEBABKAN



- 1 Penyakit jantung koronari
- 2 Kegagalan jantung
- 3 Angin ahmar (strok)
- 4 Kemurungan

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL



01.

Biologi



02.

Pengalaman Hidup



03.

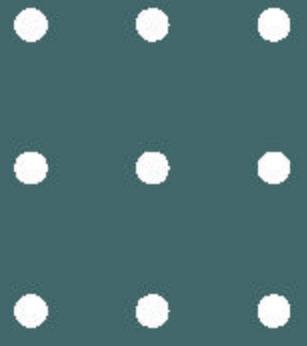
Sejarah keluarga



TANDA AMARAN DAN GEJALA TEKANAN EMOSI

Gejala tekanan emosi boleh terjadi secara fizikal, mental dan tingkah laku.





TANDA AMARAN

- 1** Rasa putus asa atau tidak berdaya
- 2** Mengalami perubahan mood yang teruk
- 3** Tidak mempunyai tenaga
- 4** Makan atau tidur terlalu banyak
- 5** Menarik diri dari aktiviti biasa
- 6** Rasa kebas
- 7** Mengalami sakit yang tidak dapat dijelaskan
- 8** Berfikir untuk membahayakan diri sendiri atau orang lain

CARA MENGATASI TEKANAN EMOSI DENGAN LEBIH BAIK

Terdapat banyak teknik yang boleh dilakukan bagi membantu menguruskan tekanan emosi dengan lebih baik, antaranya adalah seperti berikut:

- 1 Bertenang
 - 2 Membaca buku
 - 3 Relaks
 - 4 Beribadat
-
- 1 Mendengar muzik
 - 2 Bersenam
 - 3 Bercakap dengan seseorang
 - 4 Berfikiran positif



CARA MENGEKALKAN KESIHATAN MENTAL YANG POSITIF

- 1 Mendapat bantuan profesional
- 2 Kekal positif
- 3 Dapatkan tidur yang mencukupi
- 4 Berkemahiran mengatasi masalah
- 5 Menjadi aktif secara fizikal





CARA MENGAWAL KEMARAHAN SECARA BERKESAN

BERHENTI

- 1** Beri ruang untuk menimbangkan situasi.
- 2** Bertenang (contoh: tarik nafas dalam-dalam atau membaca doa).
- 3** Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat itu dengan serta merta.



BERFIKIR

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

- • •
- • •
- • •

BERTINDAK

- 1 Pilih cara penyelesaian terbaik.
- 2 Bertindak dan cuba laksanakan pilihan tersebut.



BILAKAH PERLU MENDAPATKAN BANTUAN UNTUK TEKANAN EMOSI?

Dapatkan bantuan seperti kaunselor dan ahli profesional terapi kesihatan mental yang boleh mencari cara bagi membantu untuk mengatasi, mengurangkan kesan tekanan emosi, membantu untuk berasa lebih baik dan menjadi lebih berfungsi dalam aktiviti harian.



SUMBER:

- 🌐 Cleveland Clinic
- 🌐 https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf



TERIMA KASIH!

