

B E S T

Bengkel Pengurusan Stres / Tekanan

PENGURUSAN EMOSI WANITA

Norwani Ahmat

Ahli Jawatankuasa Pengurusan Persatuan Keselamatan dan

Kesihatan Pekerjaan Malaysia (MSOSH)

PENGAMAL KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN



TRAINER PROFILE



Education and Credential

- ✓ Degree in Chemical and Process Engineering, UKM
- ✓ Certified International Training Practitioner (CIPD), UK
- ✓ Certified Safety & Health Officer (SHO) JKKP IS/438/2328
- ✓ Certified CIDB Assessor
- ✓ Certified Lead Auditor for OHSAS 18001 & ISO 14001
- ✓ Train of The Trainer (TTT) and PSMB trainer TTT/14487
- ✓ Member of Majlis Keselamatan Jalanraya Negeri Selangor (MKJR)
- ✓ Management Committee of Malaysia Society Occupational Safety and Health (MSOSH)

Working Experiences

- ✓ **1999** - Diamond Chemical Industries Sdn Bhd - **Chemist**
- ✓ **2000** - Philips Semiconductors Seremban - **Process engineer**
- ✓ **2001** - Philips Semiconductors Seremban - **EHS engineer**
- ✓ **2005** - Sime Darby Berhad - **Sr. EHS Executive**
- ✓ **2009** - Faber Group Berhad - **SHE Manager**
- ✓ **2011** - Nestle Manufacturing (M) Sdn Bhd - **SHE Manager**
- ✓ **2013** - MMC Gamuda (PDP) KVMRT - **Safety and Health Manager**
- ✓ **2014** - Proton Holdings Berhad- **Senior SHE Manager/Head Of Department**



MMC GAMUDA KVMRT (PDP) SDN BHD

(927050-H)



PROTON

ORGANISASI YANG TELAH MENJALANKAN

BEST

Bengkel Pengurusan Stres / Tekanan

Sejak 2015



أكاديمية لمهاغونن انسان أروفيسيونل سندبرين برحد
AKADEMI
PEMBANGUNAN INSAN PROFESIONAL
SDN BHD

PENERAJU LATIHAN PILIHAN ANDA

WANIS CARE



MESHA PRIHATIN



Muslimat Quran Rembau



>3500 orang

BEST MENSEJAHTERAKAN RAKYAT MALAYSIA!

TERAPI KESYUKURAN



SYUKUR

TERAPI PENAFASAN



POSITIF



KEKAL FOKUS

BERSEMANGAT

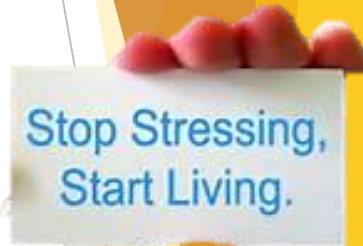


TERMOTIVASI



Untuk mengetahui dan mendapatkan maklumat berkenaan

- ✓ Apakah tanda-tanda sekiranya mengalami stress yang melampau?
- ✓ Faktor-faktor yang menyebabkan stress melampau?
- ✓ Bagaimana untuk saya menangani stress dalam kehidupan?
- ✓ Latihan /senaman untuk mengurangkan stress?
- ✓ Apakah aktiviti yang boleh dilaksanakan untuk mengurangkan stress?





HOW ARE YOU TODAY ?

PENGISIAN

KENALI FAKTA

PENGENALAN STRES

TANDA-TANDA STRES

FAKTOR-FAKTOR STRES

CARA-CARA MENGATASI STRES

HARI INI...



Saya fokus



Saya ceria



Saya bersemangat

Yes!Yes!Yes! Saya BOLEH!

ADAKAH STRES ITU NORMAL?



JOM KENALI FAKTA MENGENAI SAKIT MENTAL

Why do I have to do everything around here?

This manager is impossible to satisfy!

Where is my day off?



KENALI FAKTA

10 OKTOBER 2013

Kira-kira 10% daripada jumlah keseluruhan penduduk di negara ini diramal mengalami penyakit mental menjelang 2020.

Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam), Datuk Dr Lokman Hakim Sulaiman berkata pertambahan populasi penduduk berusia 50-an dan ke atas menjelang 2020 akan memberi implikasi terhadap sistem penjagaan dan pemberian perkhidmatan kesihatan seperti kesihatan mental dan fizikal.

20 OKTOBER 2014

Statistik Kementerian Kesihatan menunjukkan seorang daripada 100 rakyat Malaysia dikesan menghidap skizofrenia iaitu penyakit mental.

Menurut Timbalan Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr Hilmi Yahaya situasi itu membimbangkan kerana pesakit skizofrenia boleh bertindak mencederakan diri sendiri dan orang lain.

NEGERI TERTINGGI MASALAH KESIHATAN MENTAL 2015



WP Kuala Lumpur
39.8%

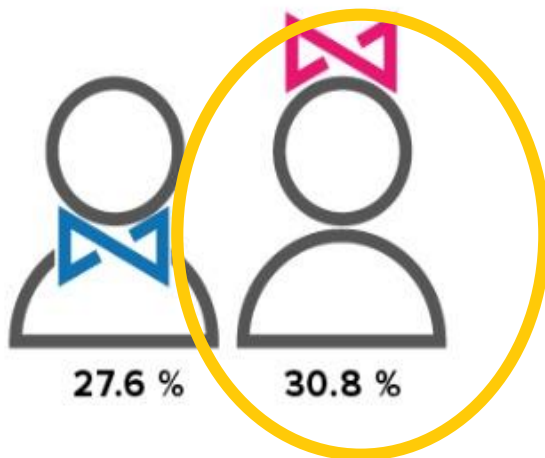


Sabah
42.9%



Kelantan
36%

Lelaki vs Wanita



Antara Kaum

Melayu	28.2 %
Cina	24.2 %
India	28.9 %
Lain-lain (Bumiputera)	41.1 %
Lain-lain (Bukan Bumiputera)	33.2 %

CARTA MASALAH KESIHATAN MENTAL NEGERI ANDA NOMBOR BERAPA?

KENALI FAKTA

Rank	Negeri	Peratus
1	 Sabah & WP Labuan	42.9%
2	 WP Kuala Lumpur	39.8%
3	 Kelantan	39.1%
4	 Sarawak	35.8%
5	 Selangor	29.3%
6	 Pahang	27.8%
7	 Kedah	26.7%
8	 Terengganu	26%
9	 Perlis	24%
9	 Negeri Sembilan	24%
11	 Melaka	22.9%
12	 Johor	22.2%
13	 WP Putrajaya	20.7%
14	 Penang	19.1%
15	 Perak	17%



4.2 Juta

penduduk Malaysia mengalami masalah **kesihatan mental**

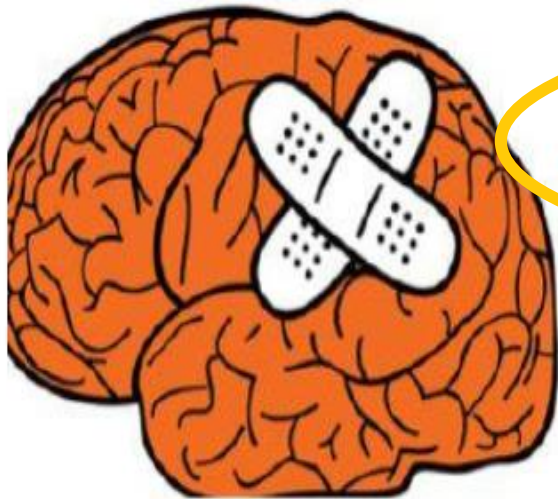
SUMBER: NHMS IKU 13 KM

KENALI FAKTA

Perak, Pulau Pinang dan Putrajaya antara negeri terendah iaitu 17%, 19.1% dan 20.7%

Status single lebih mengalami masalah kesihatan mental (32.1%) berbanding yang telah berkahwin ataupun bercerai/duda/janda.

Penjawat Awam walaupun peratusan obesiti tertinggi, mereka mempunyai masalah kesihatan mental yang **paling rendah** (24.6%) berbanding pekerja swasta/sendiri/pesara (29.3%, 30.3%, 26.4%)



4.2 JUTA atau 29.2%

penduduk Malaysia mempunyai masalah kesihatan mental



28 SEPTEMBER 2016

**1 dalam 3 masyarakat
Malaysia bermasalah mental**

**Masalah Kesihatan Mental dikalangan
masyarakat Malaysia adalah 29.2%
(anggaran 4.2 juta orang)**



1 daripada 3 rakyat Malaysia bermasalah mental - Dr Subramaniam

Israr Khalid, Astro Awani | 📅 September 28, 2016 23:54 MYT



Walaupun pelbagai usaha dijalankan KKM dalam menangani masalah ini seperti mewujudkan rawatan dan rehabilitasi mental di 48 buah hospital KKM dan empat institusi mental, didapati tidak ramai yang memanfaatkan kemudahan tersebut. - Gambar fail

masalah perhubungan seperti penceraian, krisis keluarga, kurang pengetahuan keibubapaan, keganasan, salah guna substans dan faktor persekitaran.

Fakta: sejumlah 4.2 juta atau 29.2 peratus rakyat Malaysia berusia 16 tahun ke atas didapati mengalami isu berkaitan masalah mental, kata Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr. S. Subramaniam.

Ia bermaksud dinisbahkan seorang daripada tiga penduduk negara ini bermasalah dalam kesihatan mental, dengan prevalen tinggi dalam kalangan remaja berusia 16 hingga 19 tahun serta golongan berpendapatan rendah.

Kemurungan menjadi masalah mental utama, berpunca daripada pelbagai faktor iaitu krisis kewangan, pengangguran, tekanan kerja serta

KENALI FAKTA

Satu daripada empat rakyat Terengganu alami sakit mental - Exco

📅 Oktober 14, 2016 14:00 MYT

KEWANGAN



Kesihatan mental tidak boleh dipandang remeh memandangkan statistik Kementerian Kesihatan menunjukkan 95,293 orang menghadapi masalah tersebut di negeri Terengganu. - Foto flicker

PENCERAIAN

kesihatan mental dengan gila tetapi masalah itu bukan terurus kepada penyakit itu semata-mata malah bahan emosi, kemurungan, pemikiran harian seseorang itu.

KRISIS KELUARGA

DUNGUN: Setiap satu daripada empat rakyat Terengganu mempunyai masalah kesihatan mental ekoran pelbagai faktor penyumbang, antaranya masalah kewangan, perceraian, krisis keluarga, stres kerja dan penyakit kronik.

PENYAKIT KRONIK

Exco Kesihatan negeri, Roslee Daud berkata kesihatan mental tidak boleh dipandang remeh memandangkan statistik Kementerian Kesihatan menunjukkan 95,293 orang menghadapi masalah tersebut di negeri ini.

Beliau berkata persepsi awam mengaitkan

STRES KERJA

menjejaskan aktiviti

KISAH BENAR

Metro

Gantung diri kecewa cinta

Remaja beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji

11/04/2014 10:00 AM

MALAKA, 10 April — Seorang remaja lelaki berusia 19 tahun menggantung dirinya di pokok kelapa di rumah keluarganya selepas menerima gaji. Remaja itu beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji. Remaja itu beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji.

Remaja beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji. Remaja itu beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji.



Remaja itu beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji. Remaja itu beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji.

Remaja itu beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji. Remaja itu beritahu rakan mana ambil cuti tiga hari untuk ke rumah kekasih selepas terima gaji.

Remaja **belasah** adik, serang ibu

> Bukan saja mencuri wang datuknya, seorang remaja lelaki berusia 13 tahun turut menumbuk bertalu-talu muka adik perempuannya yang berusia 11 tahun. Sikap ganasnya tidak terhenti di situ apabila dia turut menyerang ibunya sendiri dengan kayu, selain memecahkan cermin kereta.

Pelajar Nekad Bunuh Diri Tertekan Hadapi Peperiksaan

IBU MEROYAN KELAR ANAK

"Jangan tengok orang lain, orang lain mungkin dijaga oleh ibunya 100% semasa pantang. Terurus dan terjaga... Semua complete... Tapi isteri kamu??"

Tinggal nota sebelum **terjun**

> Gara-gara sering dimarahi kerana keputusan peperiksaan tidak memuaskan, seorang pelajar tingkatan tiga nekad terjun dari tingkat 11 pangsapuri didiaminya. Sebelum terjun, pelajar perempuan itu sempat menulis nota meluahkan perasaan kecewanya.

KISAH BENAR

Disembelih sepupu

> "Apa yang saya bimbang akhirnya berlaku," kata Senab Saing, 26, isteri pekerja ladang kelapa sawit yang mati akibat diketar di leher oleh sepupunya sendiri, awal pagi semalam. Kejadian berlaku ketika mangsa memberi segelas air yang diminta suspek, tetapi sepupu mangsa itu tiba-tiba bertindak agresif menyerang mangsa dengan pisau.



Isteri dipukul sampai mati

Rumah tangga baru enam bulan dibina hancur akibat cemburu

PERANG mulut antara seorang lelaki yang beruma 17 tahun dengan isterinya yang 17 tahun yang beruma baru enam bulan dibina hancur akibat cemburu. Kejadian berlaku di rumah berhampiran di Kampung Air Terang, Alor Setar awal pagi semalam.

Seorang lelaki yang tinggal di rumah berhampiran di kampung tersebut telah dipukul oleh isterinya yang beruma baru enam bulan dibina hancur akibat cemburu. Kejadian berlaku di rumah berhampiran di Kampung Air Terang, Alor Setar awal pagi semalam.

Seorang lelaki yang tinggal di rumah berhampiran di kampung tersebut telah dipukul oleh isterinya yang beruma baru enam bulan dibina hancur akibat cemburu. Kejadian berlaku di rumah berhampiran di Kampung Air Terang, Alor Setar awal pagi semalam.



5 remaja mengaku salah

Kepung, belah remaja perempuan

Gadis-gadis gengster

> Itanya kerana melepaskan semburan ke arah sekumpulan gadis, seorang pelajar perempuan berusia 15 tahun dibelasah sehingga bergugur talir dan bengkak telinga. Kejadian berlaku di tingkat 16 sebuah pangkalan selepas petajar dia dipanggil berjumpa kumpulan 10 gadis gengster terbabit. Laporan dari *Elle* dan *Harper's Bazaar*.

Atau kerana akhbar mengenai kes buli



Bunuh diri atas pokok kelapa

Lelaki Nepal cabut nyawa sendiri kerana ketakutan setelah terserempak pemajak kebun durian

TELEFON lelaki Nepal, Shambhu Tamang, 30 yang memandu di dalam perjalanan ke rumah keluarganya di kampung Durian, Nepal, hancur akibat terserempak dengan sebuah trak. Kejadian berlaku di atas jalan raya berhampiran dengan kampung Durian, Nepal, awal pagi semalam.

Shambhu Tamang, 30, yang memandu di dalam perjalanan ke rumah keluarganya di kampung Durian, Nepal, hancur akibat terserempak dengan sebuah trak. Kejadian berlaku di atas jalan raya berhampiran dengan kampung Durian, Nepal, awal pagi semalam.



Membendung budaya buli



KISAH BENAR



Remaja **belasah** adik, serang ibu

> Bukan saja mencuri wang datuknya, seorang remaja lelaki berusia 13 tahun turut menumbuk bertalu-talu muka adik perempuannya yang berusia 11 tahun. Sikap ganasnya tidak terhenti di situ apabila dia turut menyerang ibunya sendiri dengan kayu, selain memecahkan cermin kereta.

Pelajar UiTM maut dikelar lelaki kemaruk cinta

Rakan dari kampung bersebelahan kecewa kasih tidak berbalas

SEORANG pelajar Universiti Teknologi Mara (UiTM) Permatang Pauh di Pulau Pinang menemui ajal dalam keadaan ngeri selepas lehernya dikelar seorang lelaki yang tidak berpuas hati apabila cintanya terhadap gadis itu tidak berbalas.

Nursyuhada Johari, 20, pelajar Diploma Pengurusan Hotel dan Pelancongan, meninggal dunia di Hospital Kuala Kangsar, Perak, kira-kira dua jam setelah suspek berusia 25 tahun itu mengelar lehernya dengan sebilah pisau lipat pada pukul 12 tengah hari.

Kejadian menyayat hati itu berlaku di Kilometer 228.2, Jalan Duta Utara, Solatun



NURSYUHADA


kereta Proton Perdana menuju ke arah selatan.

Nursyuhada berasal dari Kampung CheroK Mokkan, Jitra, Kedah manakala suspek yang merupakan tukang masak di sebuah hotel tinggal di kampung berdekatan.

Seorang anggota keluarga berkata, mereka memang

PENGGUNA jalan raya membantu Nursyuhada



Harga promosi  RM1.50

Jumaat. 02.09.2016

30 Zulkaedah 1437H

Harga: RM1.80
Tel: 1 300 22 6787
PP 414/10/2012(030686)

Gejala pelajar sakit mental merisaukan

BH 26 APRIL 2010 @SELASA

NASIONAL • 29

Masalah kesihatan mental remaja semakin meningkat

Bukit Mertajam: Jabatan Kesihatan Pulau Pinang mendapati masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja dan belia semakin meningkat akibat sikap golongan itu yang

dup sihat.

Timbalan Pengarah Kesihatan negeri, Dr Noorlia Yahaya, berkata Kajian kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 mendapati masalah kesihatan

duduk berumur 16 tahun ke atas meningkat kepada 29.2 peratus pada tahun lalu berbanding 10.7 peratus pada 2011.

Katanya, antara faktor me-

Kes belia cuba bunuh diri semakin serius

» *Masalah perhubungan, tekanan hidup punca utama*

Oleh **Azrul Affandi Sobry dan Muhammad Mustakim Ramli**
bhnews@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Cubaan bunuh diri dalam kalangan belia di negara ini amat membimbangkan apabila pakar psikiatri menerima kes baharu yang dirujuk kepada mereka setiap hari.

Malah, menurut Persatuan Psikiatri Malaysia, daripada semua kes cubaan bunuh diri yang dirujuk kepada pakar di semua hospital dalam negara, 90 peratus daripada mereka adalah belia.

Kes baharu cubaan bunuh diri setiap hari

Setiausahanya, Dr Muhammad Muhsin Ahmad Zahari, berkata senario itu adalah berdasarkan perkongsian maklumat dalam kalangan ahli persatuan yang mengesahkan menerima kes baharu cubaan bunuh diri dalam kalangan belia setiap hari.

"Di negara ini, tidak ada satu sistem data yang tepat untuk me-

ini semakin serius.

"Ia amat ketara kerana pada sekitar tahun 2000, hanya satu atau dua kes diterima pakar psikiatri dalam seminggu tapi sekarang ia berlaku setiap hari," katanya kepada BH.

Daripada semua kes yang dirujuk, kebanyakannya adalah belia wanita tetapi berdasarkan maklumat lain, lelaki adalah golongan paling ramai berjaya bunuh diri disebabkan kaedah yang digunakan lebih ekstrem.

Lelaki lebih ekstrem

Dr Muhammad Muhsin berkata, kaedah bunuh diri yang digunakan lelaki lebih ekstrem seperti menggantung diri berbanding wanita yang mengelar tangan dan makan pil secara berlebihan tetapi 15 peratus daripada mereka berulang kali mencuba sehingga ada yang berjaya.

"Ada banyak juga kes cuba bunuh diri semata-mata kerana mahu perhatian dan mereka akan ulang. Ada yang nekad dengan mengubah kaedah bunuh diri sehingga berjaya. Berdasarkan pemantauan kami, satu daripada tujuh kes berjaya bunuh diri.

Kes kerana tak naik pangkat

"Kebanyakan mereka cuba bunuh diri berikutan masalah perhubungan dan tekanan kehidupan seperti kerjaya. Ada yang cuba ber-

“*Kebanyakan kes bunuh diri bermula daripada kemurungan melampau dan didapati 60 peratus pesakit kemurungan di negara ini membabitkan belia. Akibat kemurungan ini, ada yang menyendiri beringgu-minggu, hilang fokus dan akhirnya membuat keputusan untuk membunuh diri”*

Dr Muhammad Muhsin Ahmad Zahari,
Setiausaha
Persatuan Psikiatri Malaysia

nuh diri bermula daripada kemurungan melampau dan didapati 60 peratus pesakit kemurungan di negara ini membabitkan belia. Akibat kemurungan ini, ada yang menyendiri beringgu-minggu, hilang fokus dan akhirnya membuat keputusan untuk membunuh diri," katanya.

Beliau berkata, pelbagai faktor semasa menambah tekanan kepada belia, antaranya senario



han dalam internet.

"Kajian Mobiliti Kebangsaan melaporkan sebanyak 11 peratus rakyat di negara ini berdepan masalah psikiatri dengan 20 peratus remaja ada masalah gangguan psikologi dan berisiko masalah mental.

"Ramai juga belia terjebak dengan perjudian di siber yang menyebabkan mereka berhutang ratusan ribu ringgit dengan 'ah

INFO

Kes bunuh diri di Malaysia pada 2010

- 234 mati kerana gantung diri.
- 72 mati kerana terjun dari tempat tinggi.
- 43 mati kerana minum racun.

● Data Senarai Daftar Bunuh Diri Kebangsaan, pada 2010, yang terakhir dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan.

dalam kalangan belia. Dadah jenis baharu seperti syabu memang memberi kesan kepada emosi mereka dan semua faktor ini disebabkan tekanan perasaan kerana tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan semasa. Akhirnya, mereka cuba bunuh diri, katanya.

Ia menyokong kenyataan belia mengenai kebanyakan kes cubaan bunuh diri berlaku di bandar kerana tekanan yang mereka alami selain golongan berpendapatan rendah lebih berisiko.

"Kita perlu pandang serius senario ini kerana menjelang 2020, kemurungan bakal menjadi penyakit kedua tertinggi di dunia

Kes belia cuba bunuh diri semakin serius. Azrul Affandi Sobry, Muhammad Mustakim Ramli. Berita Harian 5-August-2015

KENALI FAKTA

KES BUNUH DIRI DI MALAYSIA

- ▶ **PUTRAJAYA:** Kadar kematian akibat bunuh diri semakin meningkat di Malaysia, dengan lebih daripada 1,000 orang mati dalam tempoh tiga tahun.
- ▶ Menteri Kesihatan, Datuk Seri Liow Tiong Lai berkata nisbah bunuh diri daripada **2007 hingga 2010 adalah 1.3 bagi setiap 100,000 orang.**
- ▶ Daripada 1156 orang yang membunuh diri dalam tempoh tiga tahun, **majoriti berusia antara 24 dan 44.**
- ▶ **"Statistik kebangsaan juga menunjukkan bahawa lelaki melebihi bilangan kaum wanita 3-1,** manakala orang Cina pula mempunyai bilangan tertinggi bunuh diri pada 48%, diikuti oleh India (21%), Melayu (18%) dan kaum-kaum lain (13%)," katanya.

KES BUNUH DIRI DI MALAYSIA 2010



234

mati kerana gantung diri.



72

mati kerana terjun dari tempat tinggi.



43

mati kerana minum racun.



76

mati disebabkan pelbagai kaedah lain.

Jumlah kes:

425

- Kebanyakan kes bunuh diri berlaku di rumah sendiri iaitu 297 kes dengan majoritinya berlaku di antara jam 6 pagi hingga 12 tengah hari.
- Golongan berkahwin dan bujang mencatatkan rekod bunuh diri yang sama ramai kerana kedua-duanya dihimpit masalah dalam perhubungan selain tekanan kewangan dan masalah pekerjaan.

Tekanan perasaan penyakit nombor satu menjelang 2020

PUTRAJAYA 4 Okt. - Tekanan perasaan dijangka menjadi penyakit nombor satu dunia menjelang 2020 sekali gus boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kehidupan masyarakat sekiranya tidak ditangani secara efektif.

Timbalan Pengarah Kanan Bahagian Pengurusan Psikologi Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA), Dr. Abdul Jalil Hassan berkata, situasi itu disebabkan perubahan corak gaya hidup masyarakat yang terpal-

itu termasuk memperkenalkan program pembangunan psikologi dan pencegahan penyakit mental.

“Kita mahu menumpukan perhatian bagi mendidik masyarakat untuk hidup dalam keadaan positif walaupun berhadapan tekanan perasaan yang akhirnya dapat membantu mengurangkan masalah dihadapi mereka,” katanya ketika ditemui selepas majlis perasmian Persidangan Perkhidmatan Awam

KENALI FAKTA

11 Oktober 2016 - KLANG: Kemurungan kini menjadi penyakit No.2 di dunia.

"la mungkin menduduki ranking No.1 dunia menjelang 2020," kata Timbalan Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, Datuk Dr Andrew Mohanraj Chandrasekaran.

Beliau berkata ini bermakna kemurungan mengatasi penyakit kardiovaskular yang turut semakin meningkat di peringkat global.

STRES

**KEBIMBANGAN
KERESAHAN**

KEMURUNGAN

MENGAPA BEST?

Tugas saya membantu anda mengawal dan menguruskan stress dalam kehidupan seharian.

Bantuan daripada Dr Psikiatris pakar psikologis diperlukan

● Stres



Keresahan
Kebimbangan



Kemurungan
Sakit Mental



CEGAH SEBELUM
PARAH!

MITOS MASYARAKAT



Sakit mental adalah sakit orang GILA



Sakit mental tiada ubat



Sakit mental sebab kurang ingat Tuhan.
Jiwa tidak kental



Sakit mental susah nak sembuh. Tak
boleh hidup NORMAL

DEFINISI STRES

Stres atau **tekanan** adalah tindakbalas **fizikal, emosi dan mental** seseorang terhadap sebarang **perubahan** atau **tuntutan**





PERUBAHAN-PERUBAHAN YANG TERJADI KETIKA STRES 30

APA YANG BERLAKU KETIKA STRESS?

- Ketika stress, badan kita akan mengeluarkan satu hormon rangsangan yang bernama 'adrenaline' ke dalam saluran darah kita.
- Hormon ini bersama-sama dengan beberapa hormon yang lain akan menyebabkan beberapa perubahan berlaku di dalam tubuh kita sebagai persiapan untuk melindungi kita.
- Di antara perubahan-perubahan itu ialah denyutan jantung bertambah laju dan tekanan darah akan meningkat (untuk mengepam lebih darah kepada otak, otot dan jantung); gula, lemak dan kolesterol di dalam darah akan bertambah (untuk memberi lebih tenaga kepada badan); pernafasan seseorang akan lebih laju (untuk menyalurkan lebih oksigen yang diperlukan) dan begitulah seterusnya. Perubahan-perubahan ini berlaku secara tabii selari dengan keperluan tubuh kita ketika itu.
- Walaubagaimanapun, jika stress atau tekanan berpanjangan di dalam hidup kita dan kita pula tidak bijak untuk mengurusnya, ia akan bertukar menjadi 'distress' yang boleh menyebabkan penyakit-penyakit tertentu menimpa kita.



MASALAH KESIHATAN DAN PENYAKIT- PENYAKIT YANG BERPUNCA DARI STRESS

1. **Sakit jantung dan angin ahmar (stroke).** Stress akan menambahkan asid lemak (fatty acids) di dalam darah dan bahan-bahan ini akhirnya akan bertukar menjadi lemak asli dan kolesterol yang akan menutupi saluran pembuluh darah. Stress juga akan meninggikan tekanan darah di samping memudahkan proses pembekuan darah. Semua ini merupakan perubahan-perubahan yang boleh menyebabkan serangan sakit jantung dan angin ahmar berlaku. (Health Education Associates, 1996; Stress and Heart Disease)
2. **Insomnia atau susah tidur.** Stress boleh menyebabkan masalah susah tidur dan susah tidur boleh menyebabkan stress, satu pusingan yang amat membinasakan. Di Amerika saja, jumlah mereka yang diserangi masalah ini menghampiri jumlah 36 hingga ke-62 juta orang. (Jeff Davidson, 1977; The Complete Idiot's Guide To Managing Stress)
3. **Kencing manis.** Kesugulan dan tekanan hasil dari stress akan menambahkan kadar gula di dalam darah dan ini boleh membawa kepada penyakit kencing manis atau menerukkan keadaan pesakit yang telahpun mengidapnya. (Carol E. Watkins; Northern County Psychiatric Associates; 1998)
4. **Gastrik dan ulser.** Penyakit-penyakit pada sistem penghadaman seperti gastrik dan ulser juga mudah berlaku keatas seorang yang mengidap stress disebabkan oleh peningkatan pengeluaran asid ketika diserangi stress, terutamanya, jika ia menyebabkan kemurungan dan kemarahan yang bersangatan. (Ballieux, R.E., 1984; Breakdown in human adaptation to stress)

MASALAH KESIHATAN DAN PENYAKIT- PENYAKIT YANG BERPUNCA DARI STRESS

- 5. Infeksi atau jangkitan kuman.** Tekanan atau stress juga akan menyebabkan pengeluaran bahan-bahan 'catecholamines' seperti 'epinephrine' dan 'norepinephrine' ke dalam darah. Bahan-bahan ini berperanan melemahkan sistem pertahanan badan dan ini sekaligus akan memudahkan kuman-kuman untuk menyerang dan menyebabkan penyakit-penyakit. (Stress and the Immune System by Hannah Koenker, 1994) Kajian juga telah menunjukkan bahawa keadaan stress akan meningkatkan peratus kemungkinan seseorang itu dijangkiti kuman di sekitar 74 ke-90% dan dijangkiti virus selsema di sekitar 27 ke-47%. Stress juga akan memudahkan virus yang tidak aktif menjadi aktif semula. (Brosschot, J.F., Benschop, R.J., Godaert, G.L.R., Olf, M., De Smet, M., Heijnen, C.J., Ballieux, R.E., 1994; Influence of life stress on immunological reactivity to mild psychological stress: Psychosomatic Medicine)
- 6. Asthma.** Ketika menghadapi stress, pesakit yang mengidap lelah akan mudah diserangi oleh penyakit ini disebabkan oleh sistem pertahanan badan yang menurun ketika itu, yang akan memudahkan reaksi-reaksi tertentu berlaku di dalam darah yang akhirnya menyebabkan lelah. (Elliott G.R., Eisdorfer C., 1982; Stress and Human Health)
- 7.** Kajian telah menunjukkan bahawa stress juga adalah **penyebab kepada beberapa penyakit yang lain seperti darah tinggi, sakit sendi** (rheumatoid arthritis), cirit-birit dan sakit usus (irritable bowel syndrome and ulcerative colitis), mandul dan alahan kulit. (Dr. Maria A. Smith, UTC School of Nursing; Advanced Pathophysiology: Stress & Disease, Chapter 9)

INPUT

OUTPUT

Fizikal



Emosi



Mental



Badan



Minda



Emosi



Tingkah laku



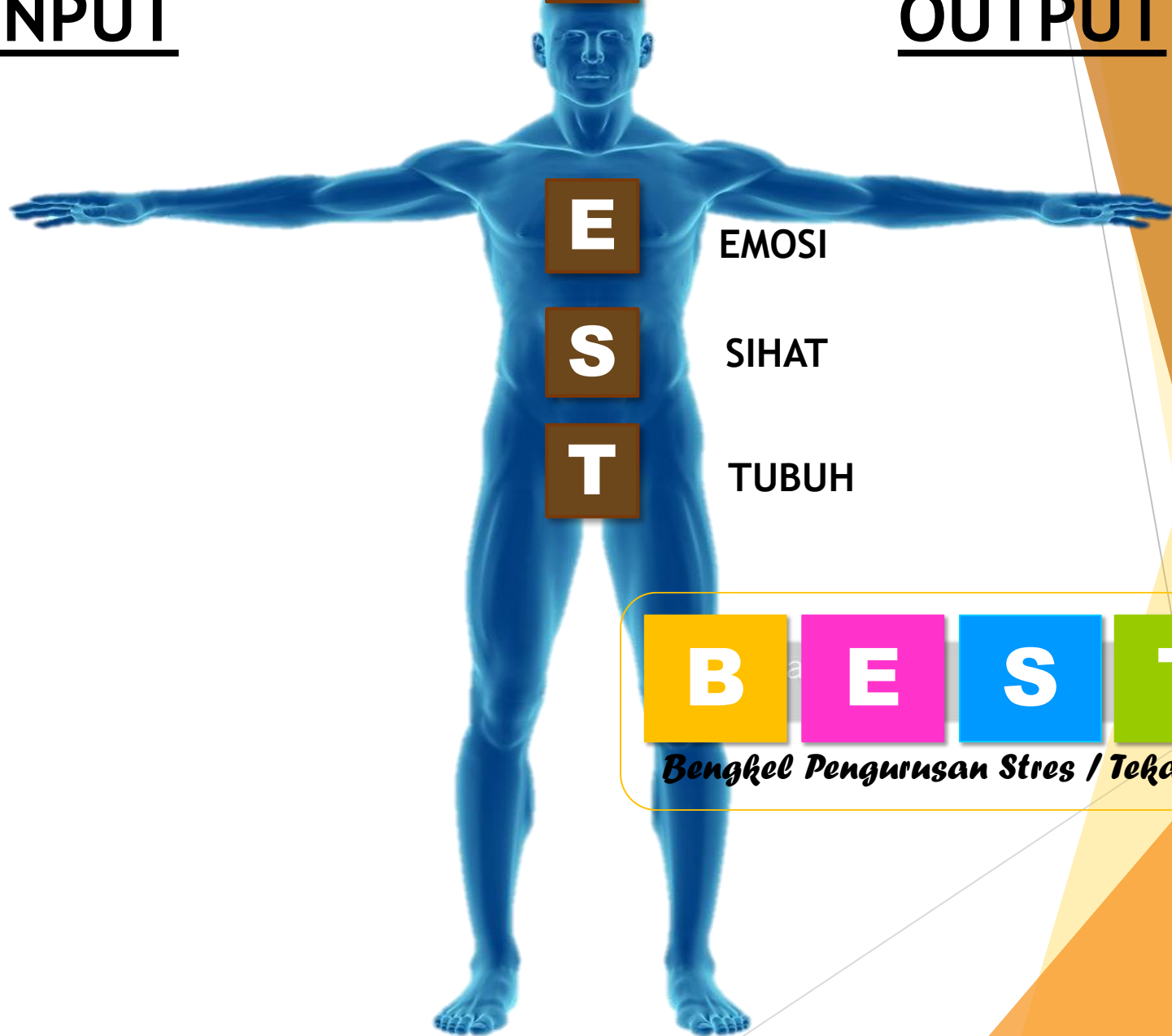
Bagaimana nak kawal OUTPUT pada anggota badan, minda, emosi dan tingkahlaku?

INPUT

B

BAIK

OUTPUT



E

EMOSI

S

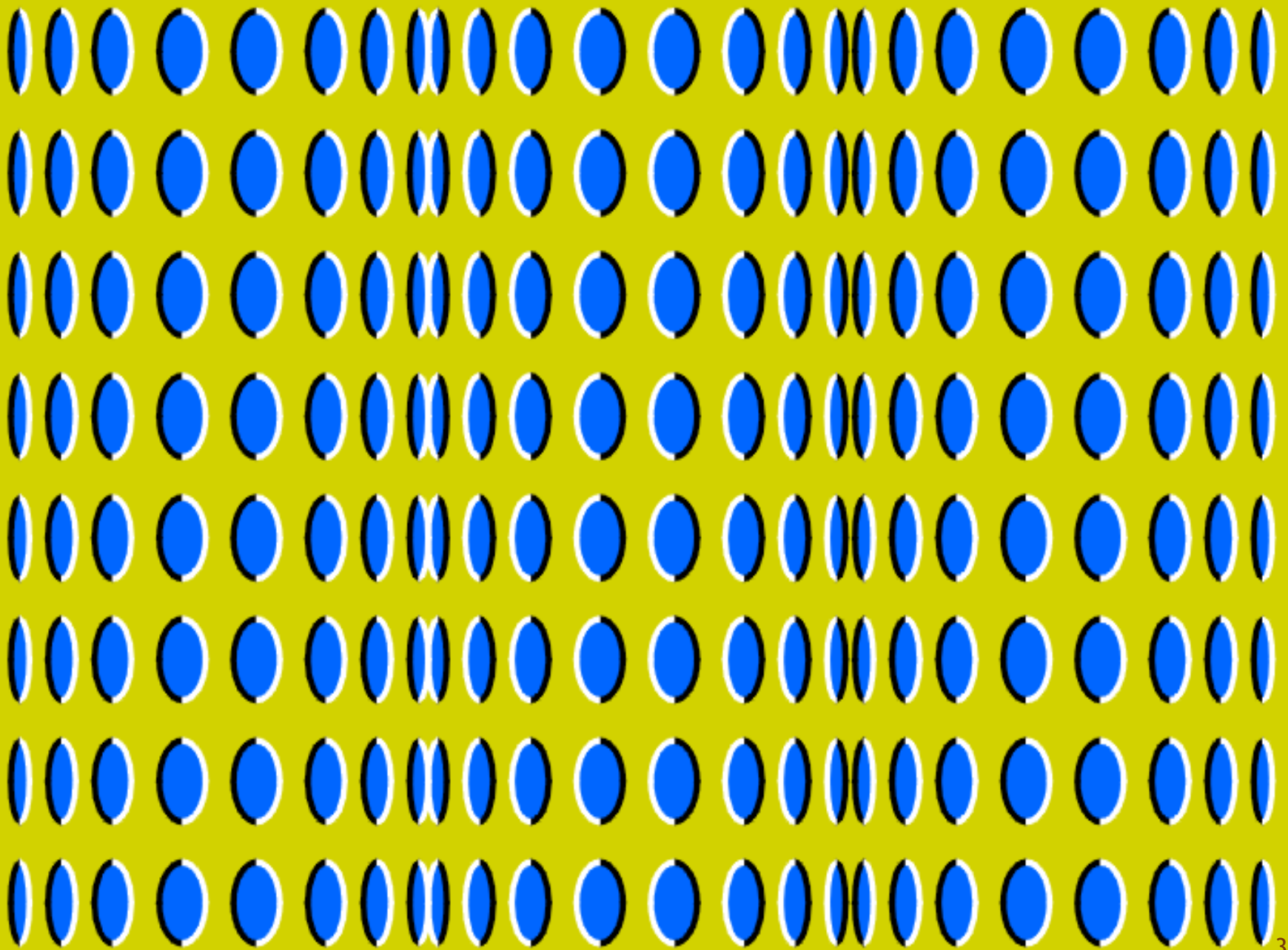
SIHAT

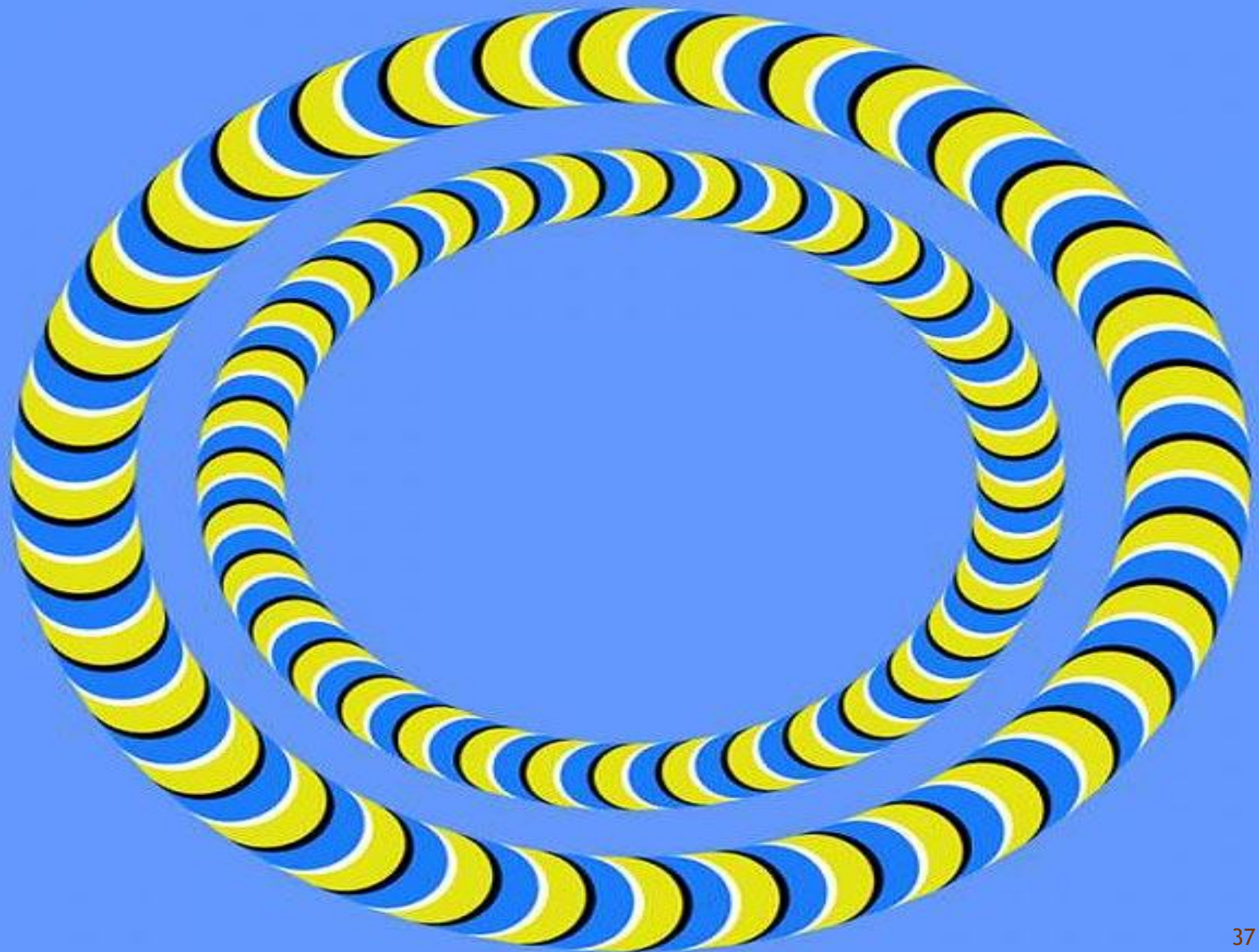
T

TUBUH

B E S T

Bengkel Pengurusan Stres / Tekanan





TANDA-TANDA TEKANAN



TANDA-TANDA TEKANAN

TANDA-TANDA FIZIKAL

- ▶ Gementar
- ▶ Berpeluh
- ▶ Rasa Seram sejuk
- ▶ Tangan dan kaki rasa sejuk
- ▶ Sakit kepala atau rasa mual/nak muntah
- ▶ Bernafas laju
- ▶ Kering mulut
- ▶ Kerap buang air kecil
- ▶ Kerap buang air besar
- ▶ Cirit Birit
- ▶ Kurang selera makan
- ▶ Mudah dapat serangan penyakit:
 - ❑ Asma
 - ❑ Sakit belakang badan
 - ❑ Masalah penghadaman
 - ❑ Sakit kepala
 - ❑ Gatal-gatal



TANDA-TANDA TEKANAN

TANDA-TANDA PSIKOLOGIKAL

- ▶ Kebimbangan
- ▶ Keliru dan kurang daya tumpuan
- ▶ Sukar kawalan diri
- ▶ Perubahan emosi:
 - ❖ Tekanan perasaan
 - ❖ Kekecewaan
 - ❖ Mewujudkan permusuhan
 - ❖ Rasa tak berdaya
 - ❖ Kurang sabar dan cepat marah
 - ❖ Lemah Semangat
- ▶ Susah nak tidur
- ▶ Mudah terpengaruh mengambil bahan yang terlarang seperti dadah dan arak



TANDA-TANDA TEKANAN

TANDA-TANDA TINGKAH LAKU

- ▶ Bercakap dengan cepat dan kuat
- ▶ Menguap
- ▶ Suka gigit jari, mengetap bibir, kerap mengerakkan jari, letih
- ▶ Perasaan yang negatif:
 - ▶ Mudah tersinggung
 - ▶ Terlalu bergantung kepada orang lain
 - ▶ Suka memberi komen dan kritik orang lain
 - ▶ Boleh bertindak ganas
 - ▶ Bertindak secara tidak logik
 - ▶ Bertindak keterlaluhan dan terlalu beremosi
- ▶ Kurang Kecekan diri:
 - ▶ Mudah lupa
 - ▶ Selalu membuat kesilapan
 - ▶ Sering terlibat kemalangan
- ▶ Kurang produktiviti kerja
- ▶ Menindakkan keupayaan diri sendiri



TANDA-TANDA TEKANAN

TANDA-TANDA GANGGUAN FIKIRAN

- ▶ Sukar membuat keputusan
- ▶ Kurang minat terhadap aktiviti harian
- ▶ Tidak merasa tercabar terhadap situasi yang sukar
- ▶ Pemikiran positif terganggu disebabkan
- ▶ Sering berfikiran negatif
- ▶ **Kurang memberi perhatian**
 - ▶ Hilang keyakinan diri
 - ▶ Hilang tumpuan
 - ▶ Penurunan kekuatan mental dalam menghadapi perasaan bingung, takut, kecewa dan cepat marah



KISAH BENAR

2012



Pesakit mental sejak tahun 2008

- Umur 36 tahun
- Memiliki kad OKU
- Bergantung penuh dengan ubat
- 3kali telah masuk ke wad pesakit mental



KISAH BENAR

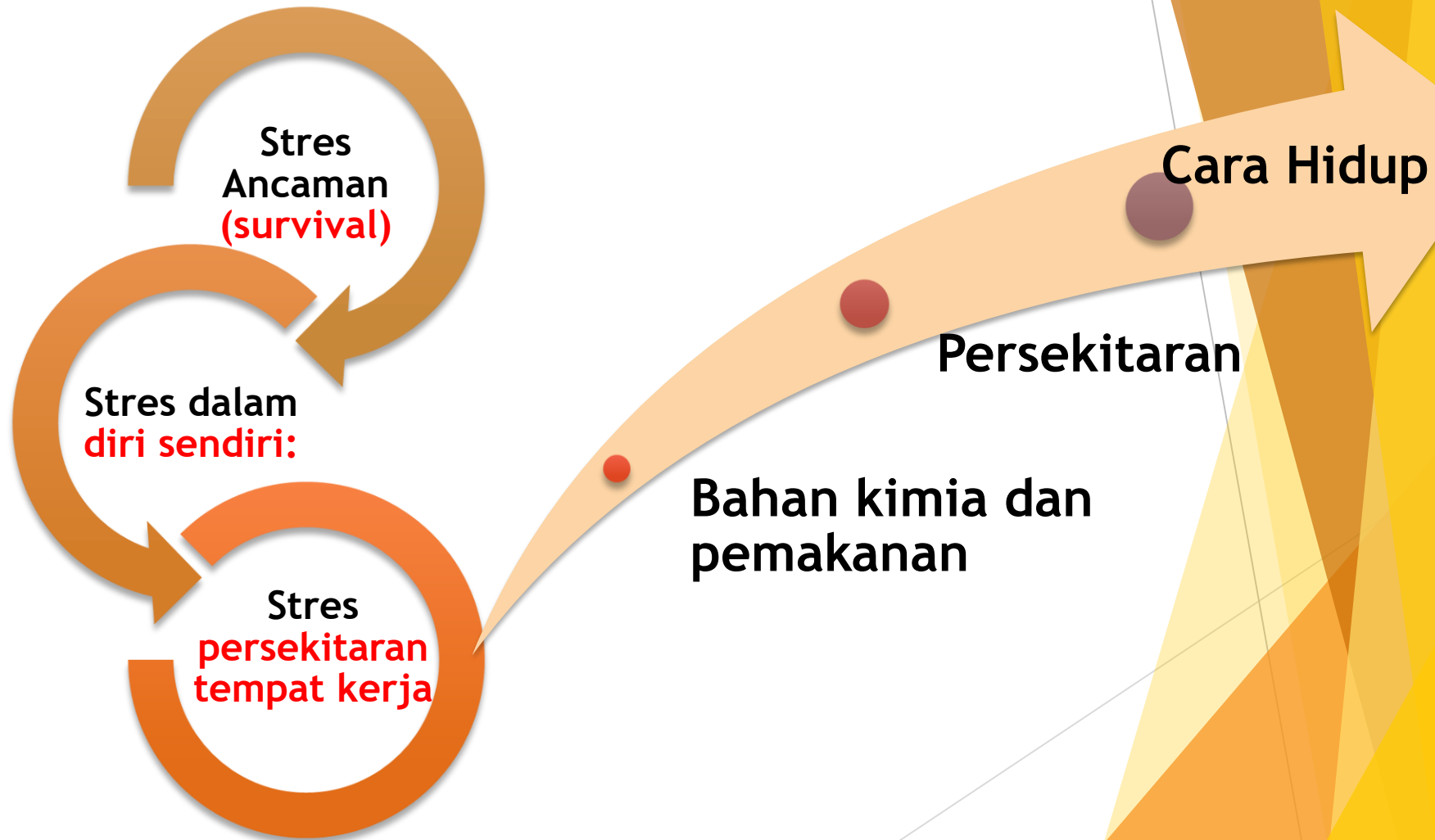
KINI

- Telah berkahwin pada tahun 2016
- Sokongan kuat keluarga
- Ubat tidak boleh tinggal
- 3bulan sekali wajib ambil suntikan
- Bantuan JKM- OKU
- Pencen Ilat - SOCSO

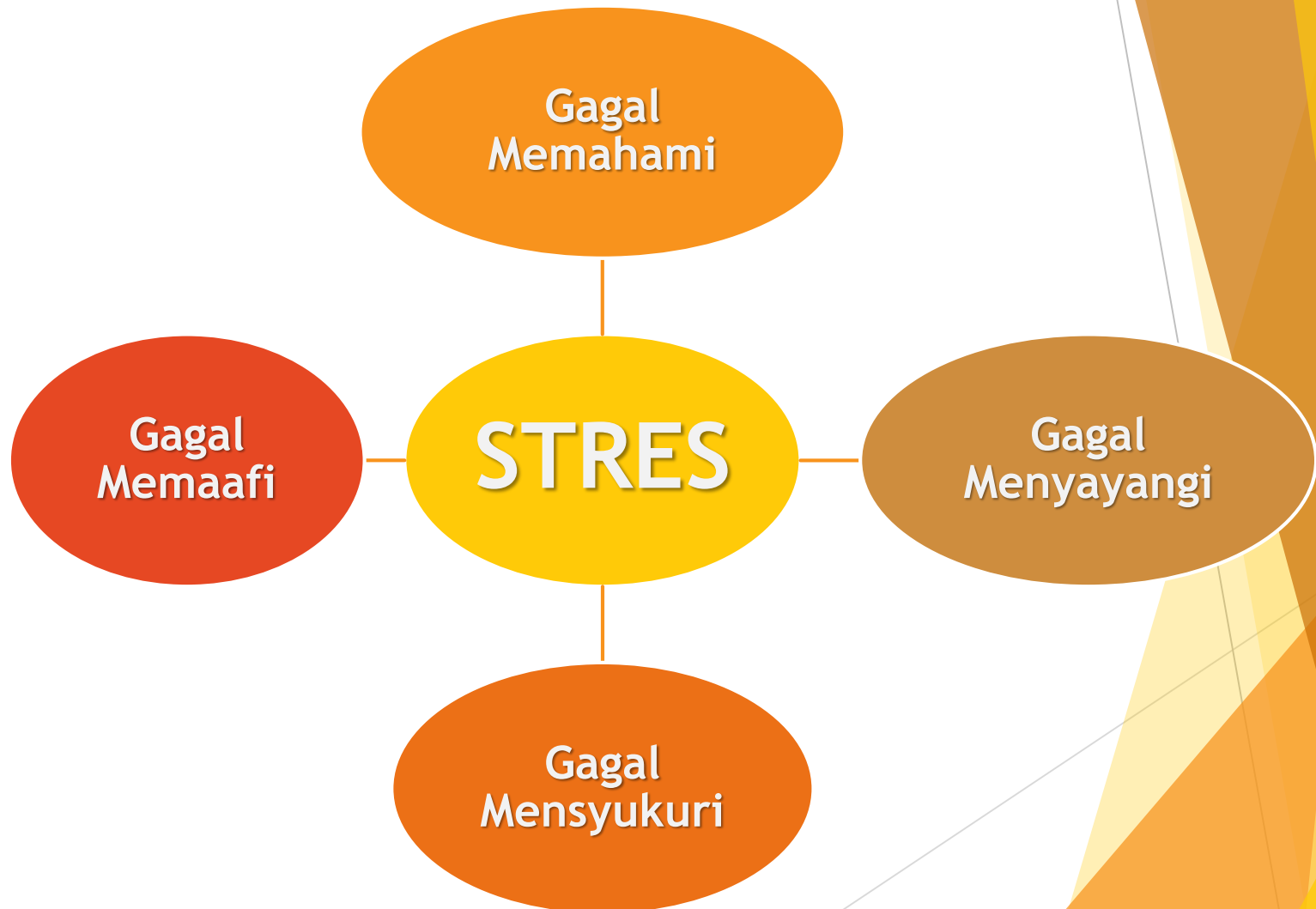


FAKTOR TEKANAN

3 Faktor Utama



PENYEBAB MANUSIA STRES



CARA MENGAWAL STRES

B E S T

Bengkel Pengurusan Stres / Tekanan

SOLUSI



SAYANGI

MAAFI



HARGAI

CARA MENGAWAL TEKANAN

♥SAYANGI♥

SAYANGI diri sendiri



SAYANGI apa yang tercipta untuk kita

SYUKURI apa yg ada pada diri

MENERIMA diri seadanya

REDHA dengan ketentuan hidup

UCAPAN-UCAPAN YANG MENGURANGKAN STRES ANDA

♥SAYANGI♥



TUGASAN

♥SAYANGI♥

Hantar message SAYANG kepada
insan terSAYANG



CARA MENGAWAL TEKANAN

♥**MAAFI**♥

Maafkan diri sendiri
-Lupakan kisah silam

Maafkan pasangan anda
- Terima kekurangan

Maafkan ahli keluarga anda
-Terima kelemahan

Maafkan insan di sekeliling anda
-Mereka juga insan biasa

Maafkan rakan-rakan anda
-Terima seadanya

Maafkan musuh anda
-Mereka juga manusia

CARA MENGAWAL TEKANAN

♥HARGAI♥

DIRI
SENDIRI

AHLI KELUARGA

JIRAN TETANGGA

PASANGAN

MAKHLUK TUHAN

RAKAN SEKERJA



AKTIVITI 2

- ▶ Pilih pasangan anda
- ▶ Ceritakan pengalaman pahit dan manis anda yang tidak mungkin anda lupakan



SIHAT MENTAL / EMOSI

SOLUSI

Accept - Terima

Alter - Ubah/pinda

Avoid - Elak/jauhkan



TERAPI ALAM

- INTERAKSI DENGAN UNSUR ALAM -



TERAPI ALAM DENGAN UNSUR ALAM



TERAPI ALAM



CONTOH

dallahdeanphotography

TERAPI ALAT



Video games can stimulate creativity



They may also make the child aggressive



TERAPI SENTUHAN

- URUTAN -



URUTAN JARI MANIS

- Mengurangi Rasa Sedih.
- Menghilangkan Emosi Negatif.
- Lakukan Dengan Tenang Dan Memperhatikan Pemapasan.



URUTAN JARI KELENGKING

- Mengendalikan Stress dan perasaan Cemas.



URUTAN JARI TELUNJUK

- Mengurangi Nyeri Otot.
- Menghilangkan Perasaan Takut, Kecewa, Khawatir Dan Malu..



URUTAN IBU JARI

- Untuk Yang Lagi Gugup.
- Mengurangi Perasaan Cemas Be: Kecewa, Khawatir Dan Malu..
- Meredakan Sakit Kepala.



AKTIVITI 3

Terapi Sentuhan & Urutan



AKTIVITI-AKTIVITI YANG BOLEH MENGURANGKAN STRES

S

Solat/ Solah

T

Talk / Communicate

R

Rest / Vacation

E

Exercise

S

Sports

S

Sleep

AKTIVITI TENANGKAN MINDA

TERAPI KESYUKURAN

Dengar dan hayati

You are going
to be GREAT.
KEEP GOING.

TERAPI KESYUKURAN

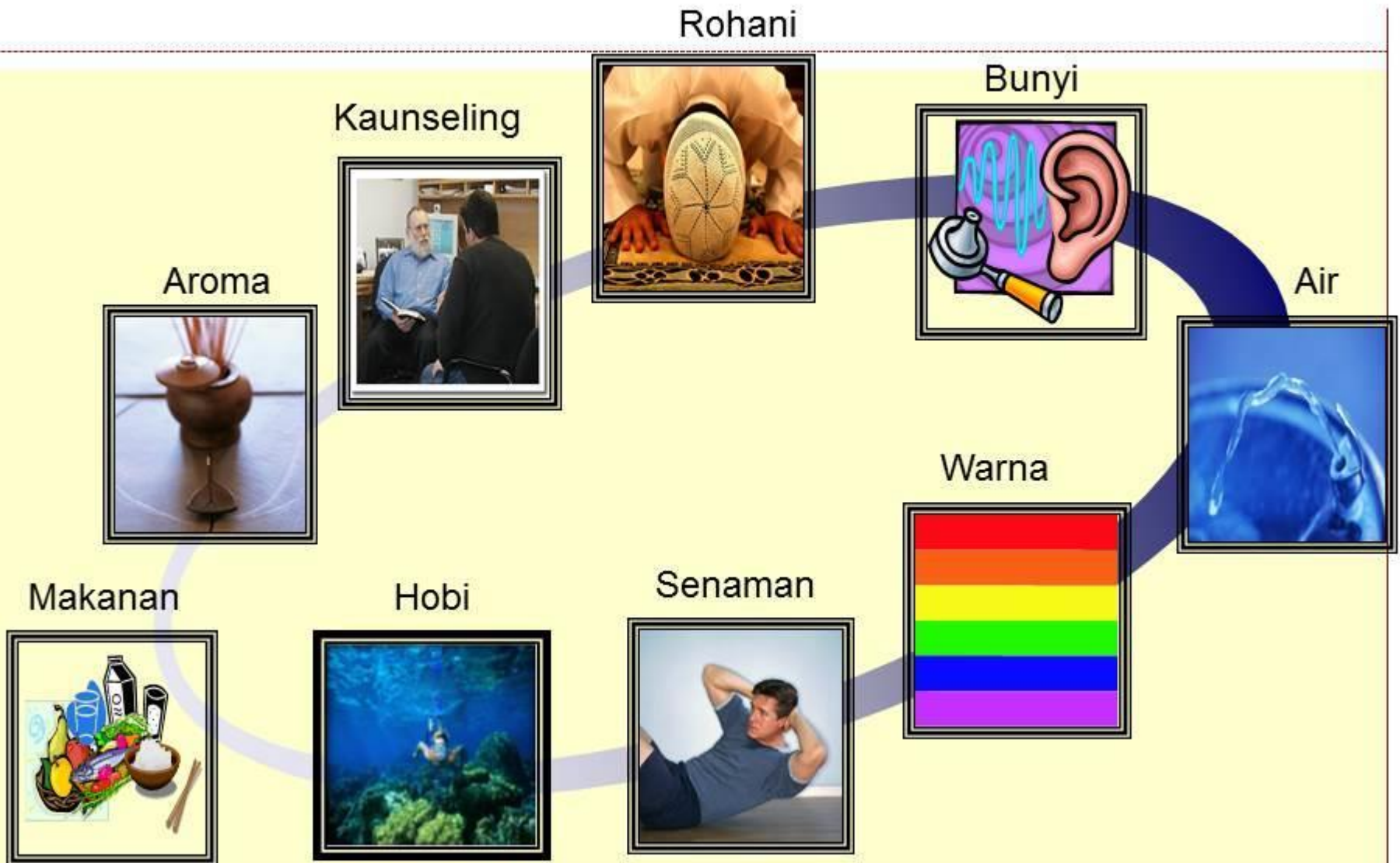


CIRI-CIRI ORANG BERJAYA

CIRI-CIRI ORANG YANG GAGAL



TERAPI STRES



ANDA MENENTUKAN KEBAHAGIAAN DIRI ANDA...

*Confidence Much
More Important
Than Profile*

Saya nak jadi
orang kaya!



STAY **POSITIVE.**
STAY **FIGHTING.**
STAY **BRAVE.**
STAY **AMBITIOUS.**
STAY *Focused.*
Stay **STRONG.**



MOTIVASI SI KECIL

Apabila seseorang mengatakan anda mungkin tidak Berjaya melakukannya...



مجموعه ابو نواف

Usah sesekali ragu-ragu tentang diri anda

Namun..terus yakini diri anda



**Anda perlu menjadi insan luar biasa
kerana anda memang luar biasa**



**Gunalah seluruh kekuatan anda dan sikap
POSITIF anda**



Usah sesekali berputus asa!

Tiada yang mustahil sekiranya hati anda ingin melakukannya dan anda mempunyai sikap yang positif



Ucapkanlah:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Laa Haula Wa Laa Quwwata Illaa Billaah

**TIDAK ADA DAYA DAN KEKUATAN
KECUALI DENGAN PERTOLONGAN ALLAH**

"Sesungguhnya itu adalah salah satu kekayaan yang tersimpan di surga.

(HR. Al-Bukhari no. 5905, 7386)

SENAMAN KETENANGAN

♥SAYANGI♥SYUKURI♥

Teknik pernafasan 4CRB - Cardio Resuscitation Breathing

1. Tarik nafas dari **HIDUNG** dalam-dalam , tahan 5 saat dan lepas perlahan-lahan melalui **HIDUNG**
2. Tarik nafas dari **HIDUNG** dalam-dalam , tahan 5 saat dan lepas perlahan-lahan melalui **MULUT**
3. Tarik nafas dari **MULUT** dalam-dalam , tahan 5 saat dan lepas perlahan-lahan melalui **MULUT**
4. Tarik nafas dari **MULUT** dalam-dalam , tahan 5 saat dan lepas perlahan-lahan melalui **HIDUNG**





BEST memberi solusi melalui 3 pendekatan elemen asas iaitu;



BEST MENSEJAHTERAKAN RAKYAT MALAYSIA! 78

KESAN BEST

APAKAH
OUTPUT BEST?
APA YANG
AKAN DICAPAI?



B

BAIK

E

EMOSI

S

SIHAT

T

TUBUH

B

E

S

T

Bengkel Pengurusan Stres / Tekanan

PENGANJURAN BEST

- Berminat menganjurkan BEST di organisasi anda?
- Ingin tahu lebih lanjut tentang BEST?
- Sediakan perkara berikut;
 - ❖ Tempat
 - ❖ Peserta (30 -100 orang)
 - ❖ PA sistem dan LCD projector

Kami bersedia membantu anda!

Hubungi: Pn Norwani Ahmat

halwan9@yahoo.com

013-3851202



Bengkel Pengurusan Stres / Tekanan

