

Teknik atasi masalah tekanan



SEBELUM ini, penulis banyak menulis berkaitan tekanan. Ini kerana tekanan semasa tempoh PKPB ekoran penyebaran wabak Covid-19 belum lagi selesai.

Bagaimanapun, apabila anda sentiasa respons terhadap keadaan memberi tekanan sama ada kecil ataupun besar, tanpa membuat penyesuaian fizikal dan mental maka anda mengalami tekanan sehingga menjejaskan kesihatan mental anda.

Oleh itu, anda perlu memahami unsur utama membawa tekanan dalam kehidupan anda dan mengambil langkah untuk mencegahnya.

Tekanan Beri Kesan Positif Sekiranya Tahu Mengawal

Anda perlu sedikit tekanan untuk membuat kerja anda dengan cemerlang.

Kunci untuk mengurus tekanan adalah memastikan tahap tekanan sesuai dapat memberi anda tenaga, kehairahan dan motivasi.

Antara isu dan peristiwa menyebabkan tekanan jiwa ialah perasaan tidak mempunyai arah haluan; gagal mengawal sesuatu keadaan; rasa bersalah terhadap kelewatan atau kegagalan untuk menyempurnakan tugas.

Kesan tekanan bergantung kepada persepsi kita terhadap sesuatu keadaan.

Tekanan yang alami itu melemahkan atau sangat menggembirakan bergantung kepada respons anda terhadap situasi.

Beberapa Teknik Kaunseling Untuk Mengatasi Tekanan

Terdapat beberapa cara mengurangkan tekanan dan terdapat beberapa teknik menurut pendapat penulis antara cara paling berkesan bagi mengatasi tekanan seperti:

Teknik pernafasan

Pernafasan membawa banyak manfaat seperti meningkatkan peredaran darah ke otak, melegakan otot dan tenteramkan minda kita. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan dan kuat serta hembuskan nafas melalui hidung secara perlahan-lahan. Ketika menghadapi tekanan, pernafasan menjadi lemah dan pantas. Bernafas dengan kuat antara cara paling efektif untuk terus bertenang.

Urutan

Terapi urutan dapat mengurangkan denyutan jantung dan melegakan badan anda. Selain itu, ia dapat meningkatkan kecerdasan minda kita.

Berhibur

Terapi muzik memberi banyak faedah kesihatan kepada mereka mengalami tekanan. Muzik yang sesuai dapat mengurangkan tekanan darah, melegakan badan dan menenteramkan minda anda.

Pengurusan masa berkualiti

Anda perlu mengenal pasti kerja harian anda mengikut keutamaan dan menetapkan jadual supaya dapat menyiapkannya mengikut keutamaan dengan tanpa melengah-lengahkan.

Selain teknik yang diterangkan di atas, anda dapat melakukan pelbagai aktiviti dengan keluarga seperti menonton siaran televisyen kartun atau lawak jenaka atau bahan bacaan yang anda minati. Bagi Muslim, membaca al-Quran dapat memberi ketenangan kepada jiwa.

Tukar Gaya Hidup

Tahap tekanan seseorang bergantung kepada gaya hidup di sekeliling mereka. Berikut adalah beberapa langkah yang perlu diambil untuk menukar gaya hidup seperti melakukan senaman. Senaman mampu membebaskan

badan daripada hormon tekanan dan meningkatkan tahap endorphin di dalam badan.

Dapatkan tidur mencukupi dapat mengembalikan tenaga badan anda. Jika anda tidak mendapat tidur mencukupi, badan memberikan tekanan kerana perlukan tenaga untuk berfungsi. Dewasa memerlukan sekurang-kurangnya tujuh hingga lapan jam tidur pada setiap hari. Manakala, kanak-kanak dan warga emas memerlukan waktu tidur yang lebih iaitu sekitar 9 hingga 10 jam sehari. Tidur begitu penting dalam mengatasi masalah tekanan.

Kesimpulan

Kesimpulannya, masalah tekanan merupakan perkara biasa dialami setiap orang. Yang membezakan mereka ialah cara mengatasi dan berhadapan masalah tekanan tersebut. Penulis berharap artikel ini dapat membantu anda dalam mengurangkan masalah tekanan.



TEKANAN...
masalah tekanan merupakan perkara biasa dialami oleh setiap orang.

GEJALA STRES SEMASA WABAK COVID-19

RISAU RESAH ATAU SUNYI?
Cuba berhubung dengan orang lain. Bercakap dengan orang yang dipercayai dan prihatin dengan perasaan anda.

DUDUK DI RUMAH?
Kekalkan kesihatan diri, fizikal dan mental. Amalkan deep breathing (tarik nafas dalam-dalam), serta lakukan regangan badan. Ambil makanan yang berkhasiat dan tidur yang cukup.

DUDUK DI RUMAH?
Berhenti layari cerita Covid-19. Berhenti membaca, mendengar tentang Covid-19 termasuk di media sosial. Hadkan masa dan pilih hanya sumber dipercayai mengenai Covid-19

Jangan pandang ringan dengan individu yang anda rasakan terlebih panik disebabkan anda tidak merasai perasaan tersebut. Cuba nasihatkan mereka dengan memberi kata-kata positif dan paling penting elakkan melayari media sosial kerana pada saat ini, memang ramai yang sibuk membahaskan tentang isu Covid-19 ini.

Sumber: Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia



URUTAN... terapi urutan dapat mengurangkan denyutan jantung dan melegakan badan anda. Selain itu, ia dapat meningkatkan kecerdasan minda kita.