

MENANGANI TEKANAN MENTAL SEMASA PKP

Oleh: Nik Khadijah binti Nik Abdull Muhaimin, 1171292,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 21 Ogos 2020



Ketika ini, banyak negara yang terjejas akibat penularan virus COVID-19. Virus berjangkit yang berasal dari China ini telah menular di banyak negara termasuk Malaysia.

Susulan perkembangan itu, kerajaan Malaysia telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) untuk semua rakyat sebagai langkah untuk membendung penularan virus berjangkit itu agar dapat dikawal dan tidak berleluasa.

Ketika PKP dikuatkuasakan, segelintir rakyat Malaysia mengalami masalah mental dan tekanan perasaan.

Antara yang terjejas adalah golongan yang menjalankan perniagaan kecil-kecilan, nelayan, buruh dan mereka yang diberhentikan kerja.

Sebagai contoh, pengusaha restoran tidak dapat membuka premis dan berniaga seperti biasa sepanjang dua bulan disebabkan oleh PKP yang dilaksanakan oleh kerajaan bermula 18 Mac lalu.

Keadaan ini secara tidak langsung telah memberi impak yang luar biasa kepada emosinya kerana terpaksa menanggung kerugian yang mungkin mencecah ribuan ringgit.

Kajian psikologi berkaitan pandemik terdahulu seperti Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) mendapati, tempoh kuarantin mempunyai hubungan signifikan dengan isu psikologi seperti tekanan emosi dan masalah mental seseorang.

Mereka mungkin akan menghadapi corak pemikiran negatif yang boleh menjejaskan emosi sepanjang PKP dilaksanakan.

Emosi negatif di sini merujuk kepada segala pemikiran negatif yang berkaitan diri sendiri, kesulitan dalam hubungan rumah tangga, perasaan terasing dari ahli keluarga dan rakan-rakan serta terpaksa berdepan pelbagai isu emosi seperti risau, gemuruh serta tekanan perasaan yang melampau.

Justeru, setiap orang perlu mengambil langkah positif untuk mengekalkan kestabilan emosi ketika menghadapi saat getir ini.

Terdapat beberapa teknik psikologi yang membantu dalam menangani masalah tekanan emosi seseorang antaranya ialah setiap individu perlu meluangkan sedikit masa dengan melakukan senaman ringan sekurang-kurangnya dua kali seminggu bagi meningkatkan hormon endorfin untuk menenangkan fikiran dan emosi.

Teknik menenangkan diri seperti kawalan pernafasan, mendengar muzik serta mengendurkan otot juga dapat membantu mengurangkan rasa gemuruh.

Bagi menangani keresahan dan ketakutan dijangkiti virus itu, setiap individu perlu memastikan kesahihan berita mengenai COVID-19 dan tidak terpengaruh dengan berita palsu yang disebarkan oleh individu yang tidak bertanggungjawab selain mengamalkan pemikiran yang rasional.

Penjagaan kesihatan, pengambilan makanan yang sihat serta tidur yang mencukupi juga adalah faktor yang penting untuk membantu mengekalkan emosi yang stabil sepanjang PKP dilaksanakan.



Seluruh rakyat Malaysia seharusnya mengekalkan kestabilan emosi dalam menangani krisis penyakit berjangkit dengan berterusan mengamalkan sikap positif demi menjaga kesejahteraan mental dan fizikal agar terhindar dari sebarang perkara yang tidak diinginkan berlaku.

Persatuan Psikiatri Malaysia juga menyarankan agar individu yang mengalami tekanan perasaan dan emosi mendapatkan pertolongan serta menggunakan perkhidmatan sokongan psikososial dalam talian yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kebajikan Masyarakat serta badan bukan kerajaan.