

Kaedah Menangani Stres Ketika Pandemik



Oleh: Mohd Idlan Yahaya

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 25 Julai 2021

Stres atau tekanan merupakan tindak balas fizikal, emosi dan mental yang dialami oleh seseorang individu apabila tuntutan tidak dapat dipenuhi. Sesiapa sahaja sama ada kanak-kanak, remaja, dewasa dan warga emas boleh mengalami stres.



Gambar hiasan

Memetik laporan Utusan Malaysia, Presiden Persatuan Kesedaran dan Sokongan Penyakit Mental (MIASA), Anita Abu Bakar berkata, stres atau tekanan adalah sesuatu yang normal dalam kehidupan.

Adakalanya stres dapat memotivasikan seseorang baik di tempat kerja mahupun dalam menjalani kehidupan seharian. Berasa tertekan dan berada dalam tekanan adalah sesuatu yang akan dilalui oleh semua namun cara seseorang itu mengendalikan keadaan tersebut berbeza.

Pandemik COVID-19 yang melanda dunia mendatangkan impak terhadap kehidupan sosial masyarakat yang mempengaruhi gaya hidup dan rutin harian.

Keadaan ini memberi kesan kepada emosi dan tingkah laku seseorang. Situasi semasa dalam pandemik menjurus individu itu untuk berada dalam tekanan disebabkan mengalami perubahan besar, risau, tiada pekerjaan, ketidakpastian dalam hidup, pembelajaran dan trauma.

Lebih membimbangkan, keadaan yang sedemikian boleh menyebabkan seseorang bertindak di luar kawalan.

Statistik yang dikeluarkan Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia menyatakan, terdapat 88 kes bunuh diri dilaporkan sepanjang bulan Mac hingga Julai 2020 di mana 78 mangsa berjaya diselamatkan, tujuh cedera dan tiga maut.

Dalam laporan sebuah akhbar tempatan, Perunding Psikiatri Sunway Medical Centre Velocity, Dr Lim Wai Jenn mencadangkan supaya individu yang memiliki simptom stres semasa tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) berjumpa pakar psikiatri.

Ibu bapa juga perlu memainkan peranan membantu anak-anak untuk menangani masalah stres. Ibu bapa dan anak-anak perlu bersama dalam sebarang aktiviti sepanjang tempoh PKP.

Sesuai dengan anjuran Pensyarah Kanan Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Dr Ahmad Sanusi Azmi, dalam Berita Harian yang menggalakkan kebersamaan ibu bapa dan anak-anak untuk mengelakkan kemurungan dalam kalangan anak-anak.

Ibu dan bapa juga perlu memberi ruang kepada anak-anak untuk menghubungi rakan-rakan supaya tidak berasa seperti dikongkong.

Memetik artikel yang disiarkan laman sesawang *Myhealth* Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), dengan mengamalkan teknik pernafasan yang betul umpamanya kita boleh merasa lebih tenang ketika berhadapan dengan situasi yang tegang.

Latihan teknik pernafasan dapat dilakukan dengan memilih keadaan yang selesa tanpa gangguan.

KKM turut menganjurkan amalan 10B bagi mengurangkan tekanan dalam kehidupan. Amalan 10B iaitu bertenang, bernafas dengan dalam, berkata 'tenanglah, relakslah', beribadat, bercakap dengan seseorang, berurut, berehat, beriadah, bersenam dan berfikiran positif bagi merangsang hormon adrenalin mengalir dalam badan.

Di samping itu, amalan ini membolehkan aura positif untuk berkembang dengan baik dalam diri seseorang individu.

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM) turut mewujudkan Talian Khas Kaunseling COVID-19 sejak setahun lalu bagi memberi sokongan psikologi kepada orang ramai yang terkesan dengan wabak bahaya ini.

Talian ini dapat mendorong orang ramai supaya mendapatkan khidmat kaunseling mengenai masalah-masalah ketika pandemik ini secara maya.

Orang awam yang ingin mendapatkan bimbingan dan dorongan mengenai stres boleh menghubungi Talian Kasih 15999 dan WhatsApp Talian Kasih 019-2615999.

Perkhidmatan telekaunseling ini melibatkan seramai 528 kaunselor di bawah Lembaga Kaunselor Malaysia dan Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) di seluruh negara.

Rutin harian yang teratur turut membantu membentuk tingkah laku yang sihat dan mengurangkan kerunsingan dan tekanan. Jadual rutin harian yang tersusun dapat mengurangkan kebosanan dan kegelisahan ketika berada di rumah.

Banyak aktiviti-aktiviti yang sihat boleh dilakukan untuk mengisi masa lapang agar tidak bosan. Islam turut menganjurkan umatnya melakukan amal ibadah untuk menenangkan diri seperti solat, puasa dan membaca al-Quran.

Punca stres perlu dikenal pasti dan ditelusuri bagi mencari jalan keluar daripada kemelut fikiran akibat 'dipenjara' di rumah.

Justeru, masyarakat harus bertindak sesuai dengan situasi yang dihadapi masing-masing bagi menangani gejala stres agar tidak berterusan.