



TEKANAN & KEHIDUPAN

Kenali, Fahami & Atasi





A SMOOTH SEA
NEVER MADE A SKILLED SAILOR.

Unit Kaunseling Staf, Bahagian Sumber Manusia,
Jabatan Pendaftar



STRESS merupakan Keadaan yang **tegang** yang menyebabkan sistem tubuh badan dalam keadaan yang **tidak stabil** serta **perasaan risau** terhadap sesuatu perkara

(Bahagian perkhidmatan Psikologi JPA)

Tindakbalas bangkitan terhadap sekumpulan rangsangan yang wujud dalam bentuk kejadian, objek atau individu

(Giardano & Everly, 1976)

Suatu keadaan yang dipengaruhi oleh gangguan mental atau emosional

(Morst & Furst, 1979)

Marquins de Condorcet

**ENJOY
YOUR OWN LIFE
without
Comparing it with that of another**

Reaksi Terhadap Tekanan

STRESS



RASA TERANCAM

Arahan Diberikan Kepada Otak Untuk Melawan Tekanan



CUBA HADAPI CABARAN

Proses Menyesuaikan Diri Dan Cuba Menentang Tekanan Dari Pelbagai Sudut



KELETIHAN

Jika Langkah Menghadapi Cabaran Tidak Berkesan



WHEN IT
Rains
ON YOUR PARADE
Look Up
RATHER THAN DOWN
*without the rain
there would be no*
Rainbow

Simptom Tekanan

FIZIKAL

- Kelesuan
- Sesak nafas
- Sakit dada
- Sakit kepala
- Berpeluh
- Insomnia
- Berlebihan @ kurang berat badan
- Sentiasa selsema & sakit tekak
- Ketegangan otot, Malas
- Sakit perut/Ulser/ gastrik
- Kebas kaki & tangan
- Mulut @ bibir kering



PSIKOLOGI

- Putus asa
- Cepat bosan
- Kebimbangan
- Kurang fokus
- Memori lemah
- Mimpi – mimpi buruk
- Moody
- Kecewa
- Dendam
- Rasa bersalah
- Hilang harapan
- Syak wasangka
- Cepat meradang,



TINGKAHLAKU

- Kecuaian
- Merokok
- Kemalangan
- Diri tidak terurus
- Aktiviti sosial kurang
- Kurang atau lebih selera makan
- Pengambilan alkohol dada dan minuman berkefein.



FISIOLOGI



- Berpeluh
- Seram sejuk
- Sukar bernafas
- Degup jantung kuat / cepat
- Tekanan darah tinggi / naik
- Kerap kencing / terkencing
- Kering mulut (banyak bercakap)
- Kebas jari @ tangan menggeletar

EMOSI

- Marah
- Marah
- Geram
- Putus asa
- Ragu – ragu
- Kurang yakin
- Syak wasangka
- Tidak bertanggungjawab



A photograph of a modern cable-stayed bridge. The bridge has a long, straight concrete deck supported by a series of white cables that fan out from tall, thin pylons. The background is a clear, pale blue sky.

SUCCESS IS A JOURNEY,
NOT A DESTINATION

Ujian DASS

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan isikan nombor 0, 1, 2 atau 3 di dalam setiap kotak putih bagi menggambarkan keadaan anda beberapa minggu yang lalu. Tiada jawapan yang betul atau salah. Jangan mengambil masa yang terlalu lama untuk menjawab mana-mana kenyataan.

Skala pemarkahan adalah seperti berikut :

- 0. **Tidak langsung** menggambarkan keadaan saya
- 1. **Sedikit atau jarang-jarang** menggambarkan keadaan saya
- 2. **Banyak atau kerap kali** menggambarkan keadaan saya
- 3. **Sangat banyak atau sangat kerap** menggambarkan keadaan saya

BIL.	KENYATAAN DALAM SEMINGGU	SS	SA	SD
1.	Saya dapati diri saya sukar ditenteramkan			
2.	Saya sedar mulut saya terasa kering			
3.	Saya tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali			
4.	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya pernafasan yang laju, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan senaman fizikal)			
5.	Saya sukar untuk mendapatkan semangat bagi melakukan sesuatu perkara			
6.	Saya cenderung untuk bertindak keterlaluan dalam sesuatu keadaan			
7.	Saya rasa menggeletar (contohnya pada tangan)			
8.	Saya rasa saya menggunakan banyak tenaga dalam keadaan cemas			
9.	Saya bimbang keadaan di mana saya mungkin menjadi panik dan melakukan perkara yang membodohkan diri sendiri			
10.	Saya rasa saya tidak mempunyai apa-apa untuk diharapkan			
11.	Saya dapati diri saya semakin gelisah			
12.	Saya rasa sukar untuk relaks			
13.	Saya rasa sedih dan murung			
14.	Saya tidak dapat menahan sabar dengan perkara yang menghalang saya meneruskan apa yang saya lakukan			
15.	Saya rasa hampir-hampir menjadi panik / cemas			
16.	Saya tidak bersemangat dengan apa jua yang saya lakukan			
17.	Saya tidak begitu berharga sebagai seorang individu			
18.	Saya rasa yang saya mudah tersentuh			
19.	Saya sedar tindakbalas jantung saya walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal (contohnya kadar denyutan jantung bertambah, atau denyutan jantung berkurangan)			
20.	Saya berasa takut tanpa sebab yang munasabah			
21.	Saya rasa hidup ini tidak bermakna			
JUMLAH SKOR				
Keputusan Ujian DASS (Jumlah Skor x 2)				

i am going to
SUCCEED

We can have more than we've got, because we can become more than we are. **Jim Rohn**



Penerangan DASS

PANDUAN:

- Setelah selesai membuat ujian tersebut, sila Jumlahkan keseluruhan markah mengikut kategori SD, SA dan SS. Setelah itu, setiap kategori markah didarabkan dengan 2.
- Sila baca skala bagi setiap kategori. Namun perlu diingat, elakkan daripada self-diagnosed. DASS bukan diagnosis, tapi panduan untuk kenalpasti masalah diri, sebelum melanjutkan ke proses penyembuhan

SKOR	KEMURUNGAN (SD)	KEBIMBANGAN (SA)	STRES (SS)	PENERANGAN
Normal (normal)	0-9	0-7	0-14	<ul style="list-style-type: none"> Tahniah. Anda tidak menunjukkan simptom kemurungan/ kebimbangan/ Stres. Anda dicadangkan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kemurungan/kebimbangan/ stress dan isu yang berkaitan melalui infomasi kesihatan mental. Sekiranya anda ingin mendapat maklumat tambahansila rujuk Pegawai Psikologi yang berdekatan.
Mild (ringan)	10-13	8-9	15-18	<ul style="list-style-type: none"> Tahap kemurungan/ kebimbangan/ stress anda adalah ringan. Anda digambarkan sebagai individu yang cenderung menunjukkan beberapa simptom awal kemurungan/ kebimbangan/ stress. Bagi kategori kemurungan ringan atau kebimbangan ringan, anda dicadangkan mengaplikasikan Teknik Relaksasi bagi mengurangkan kemurungan/ kebimbangan seperti Teknik Progresif Berotot (PMR) dan teknik-teknik lain yang bersesuaian. Manakala, bagi kategori stress ringan, anda dicadangkan agar membuat pengurusan masa dengan baik dan berfikir secara positif. Sekiranya kaedah tersebut kurang berkesan, sila rujuk Pegawai Psikolog berdekatan.
Sederhana (Moderate)	14-20	10-14	19-25	<ul style="list-style-type: none"> Tahap kemurungan/ kebimbangan/ stress anda adalah sederhana. Anda digambarkan individu yang cenderung menunjukkan simptom kemurungan/ kebimbangan/ stress tahap sederhana. Anda dicadangkan berjumpa Pegawai Psikologi untuk mendapatkan Rawatan Psikoterapi seperti Psikoterapi Interpersonal, Terapi Kognitif Tingkahlaku dan Terapi Tingkahlaku.
Teruk (Severe)	21-27	15-19	26-33	<ul style="list-style-type: none"> Tahap kemurungan/ kebimbangan/ stress anda adalah teruk. Anda digambarkan cenderung mengalami simptom kemurungan/ kebimbangan/ stress tahap yang teruk. Anda dicadangkan merujuk Pegawai Psikologi Klinikal untuk menjalani Ujian Saringan Kesihatan Mental yang khusus dan intervensi yang berkaitan.
Sangat Teruk (Extremely severe)	28+	20+	34+	<ul style="list-style-type: none"> Tahap kemurungan/ kebimbangan/ stress anda adalah sangat teruk. Anda digambarkan sebagai individu yang cenderung menunjukkan simptom kemurungan/ kebimbangan/ stress yang teruk. Anda dicadangkan mendapatkan rawatan susulan daripada Pakar Psikiatri di hospital berdekatan.

SLOW
DOWN

KEEP
CALM

BE
POSITIVE

TAKE
IT
EASY

UNPLUG

ENJOY
LIFE

HAVE
FUN

BREATHE

RELAX

GO
OUTSIDE



MEDITATE



TANGANI STRES DENGAN LATIHAN PERNAFASAN

Satu latihan bernafas secara mendalam yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel tubuh. Anda boleh melegakan stres dengan melakukan langkah-langkah berikut:

1

Berdiri dengan menjarakkan kaki & longgarkan tangan di sisi.



2

Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan



3

Tarik nafas melalui hidung dengan sedalam dalamnya dan tahan nafas anda dengan kiraan 10



4

Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung. terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas



5

Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda merasa tenang dan relaks



6

Akhirnya buka mata anda perlahan-lahan



Pupuk Minda
Sihat Dengan
Menangani Stres

Unit Kesihatan Mental
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

Unit Kaunseling Staf, Bahagian Sumber Manusia,

Jabatan Pendaftar

**UNIT KAUNSELING STAF,
SEKSYEN PERKHIDMATAN & SARAAN,
BAHAGIAN SUMBER MANUSIA,
JABATAN PENDAFTAR
2018**