

PENGURUSAN STRESS

S.M. NURSYAKIRIN BIN S.M. AMIN (*K.b P.A*)

PEGAWAI PSIKOLOGI

PUSAT PEMBANGUNAN KARIER

(UKM KARIER)



APAKAH PERASAAN ANDA PADA HARI INI?



APA ITU STRESS?





- ❑ Suatu tindak balas fizikal, mental dan emosi ke atas situasi yang mengganggu keadaan stabil individu.
- ❑ Respons individu terhadap tekanan – psikologikal/ tingkahlaku

- Tindak balas kepada kehadiran ancaman, cabaran atau perubahan
- Respons fizikal dan psikologikal terhadap sesuatu tuntutan
- Keadaan yang berbangkit akibat dari rangsangan psikologikal dan fizikal



- ❑ *National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)* – tindak balas yang merbahaya ke atas fizikal dan emosi yang wujud apabila keperluan pekerjaan tidak selaras dengan keupayaan, sumber atau kehendak pekerja.



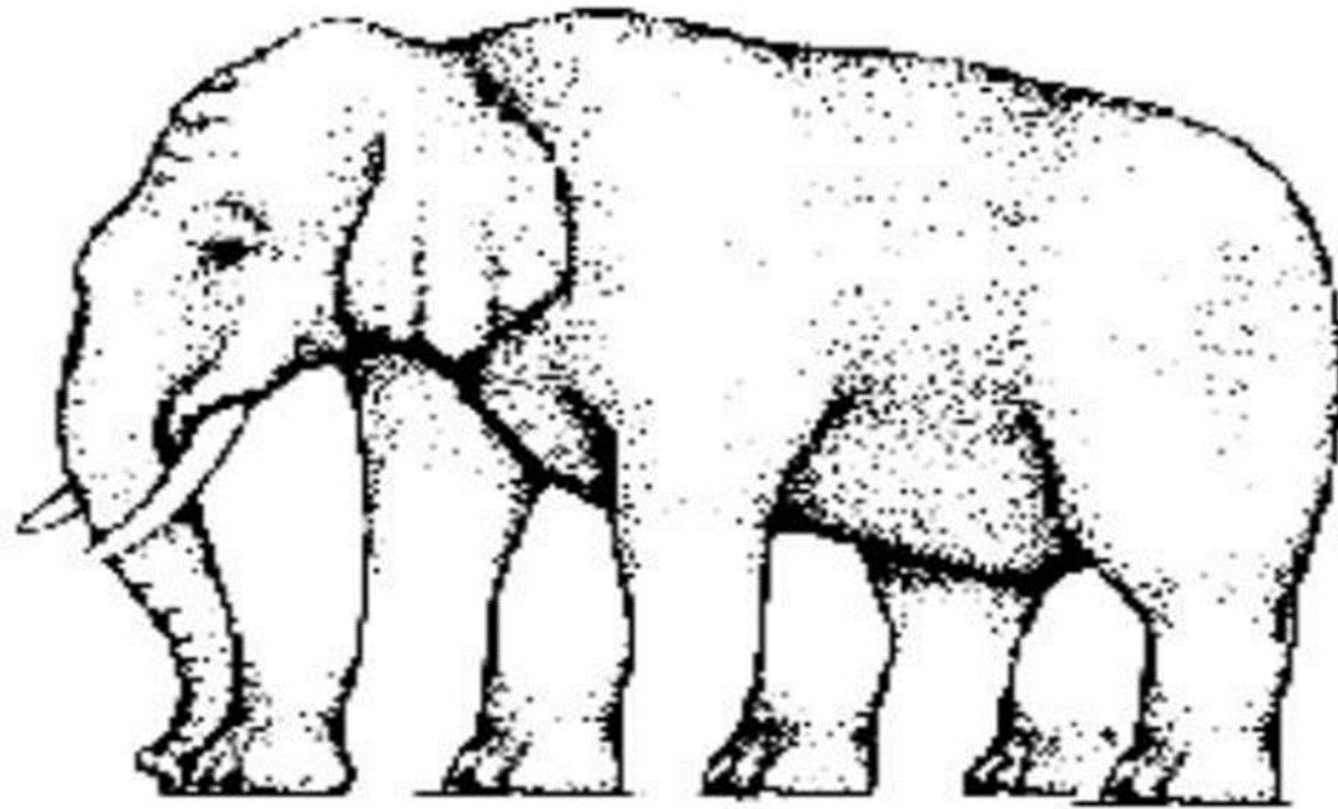
- 
- 
- ❑ Stres perlu dalam membantu individu mencapai matlamat – personal atau pekerjaan
 - ❑ Jika terlalu banyak stres – membuatkan matlamat sukar untuk dicapai
 - ❑ Respons individu terhadap stres adalah berbeza – personaliti, persepsi dan pengalaman lepas.
 - ❑ Keupayaan untuk berhadapan dengan stres di tempat kerja – bergantung juga kepada faktor stres dari luar tempat kerja.



Firman Allah yang bermaksud:

“Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan hasil-mahsul yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar”.

- Surah Al-Baqarah(2):155



How many legs does this elephant have?

JENIS-JENIS STRESS

- Eustress - Stress positif yang boleh bertindak sebagai motivasi diri - individu menerima stress dengan hati yang terbuka
- Contoh : Berkahwin, Persediaan untuk bercuti atau melancong dan lain-lain
- Distress - stress yang sering berulang - menyebabkan masalah mental dan kesihatan
- Contoh : perbalahan, masalah komunikasi, persepsi.

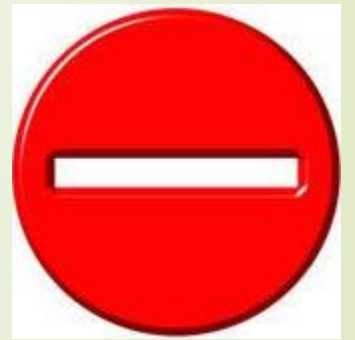


Stres adalah positif

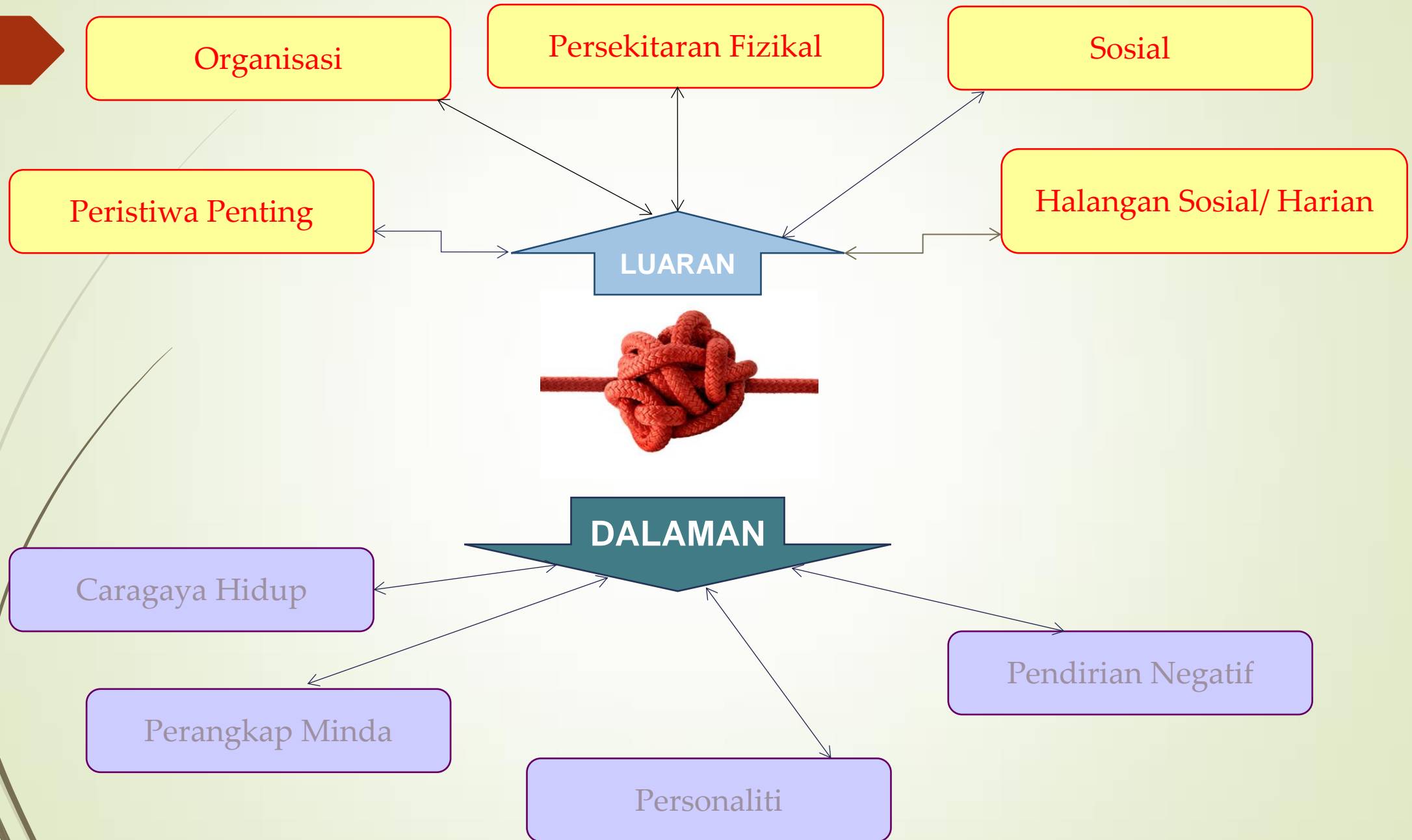
- Menggalakkan individu untuk menyesuaikan diri, dan meningkatkan tahap kemahiran dayasuai.
- Meningkatkan kesedaran individu terhadap ruang masalah

Stres adalah negatif

- Melampaui keupayaan individu untuk menghadapi
- Menjejaskan sistem badan individu
- Memberi kesan kepada tingkah laku atau mewujudkan masalah fizikal



PENCETUS / PUNCA STRESS



PENCETUS @ PENYEBAB STRES

Luaran

- Persekitaran Fizikal : Pencahayaan, Bunyi Bising, Tempat tertutup, Warna
- Interaksi Sosial : Kasar, Tidak Hormat, Penting Diri..
- Organisasi : Peraturan, Sistem, Kepimpinan, Integriti, due date...
- Peristiwa Penting : Kematian, Perceraian, Kenaikan Pangkat...
- Halangan Harian : Kesesakan, Kerosakan Mekanikal & Teknikal..



PENCETUS @ PENYEBAB STRES

Dalaman



- Gaya Hidup: Mewah, Kafien, Tidak Cukup Rehat
- Pendirian Negatif: Pemikiran Pesimis, analisis berlebihan..
- Perangkap Minda : Rigid, Harapan tidak realistik, Mengurus secara bersendirian...
- Personaliti: Gagal seimbangkan personaliti – terlalu pendiam, banyak cakap, perfectionist...

PENCETUS @ PENYEBAB STRES

1

Persekitaran

2

Maklumat tidak lengkap

3

konflik

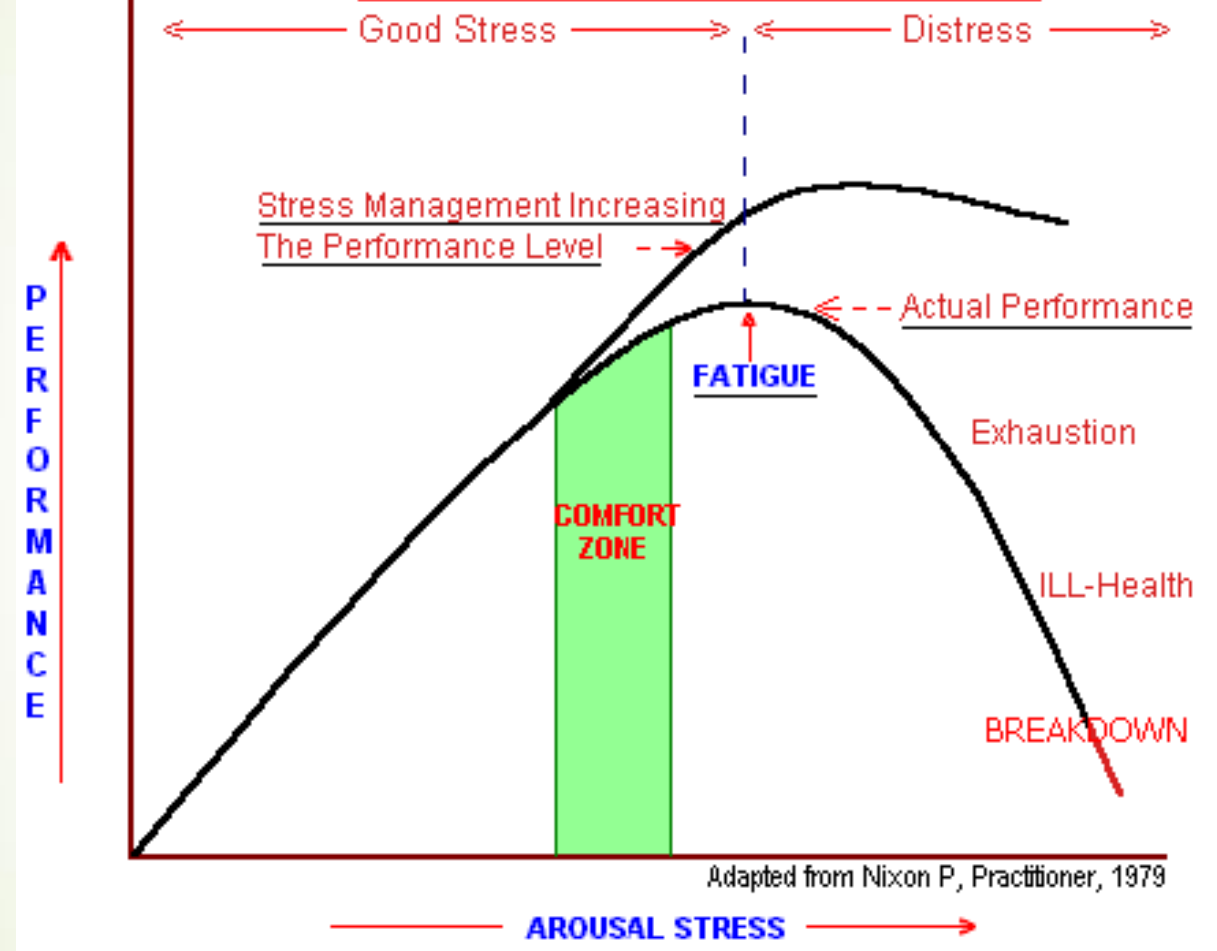
4

Terlalu banyak vs terlalu kurang kerja

5

Kurang kawalan/kuasa pada kerja /Lack of control

THE STRESS RESPONSE CURVE



Tanda-Tanda Stress (Biasa)

Fizikal

- Mual
- Sakit perut
- Berpeluh
- Degup jantung yg pantas
- Sukar tidur
- Mulut kering
- Kabur

Kognitif

- Keliru
- Kurang tumpuan
- Kurang ingatan
- Mimpi ngeri
- Gangguan logik
- Menyalahkan org lain

Emosi

- Kebimbangan
- Penafian
- Murung
- Dukacita
- Rasa tidak berdaya
- Marah
- Rasa kosong
- Rasa sedih

Perbuatan

- Mengundur diri
- Curiga
- Perubahan dalam pemakanan, cara tidur, interaksi dlln
- Terlalu ceria @ berdiam
- Berkelakuan berbeza

Tanda-Tanda Stress (Perlukan Rawatan)

Fizikal

- Sakit dada
- Sukar bernafas
- Dehydration
- Darah tinggi
- Pitam
- Kelesuan berpanjangan

Kognitif

- Terlalu peka pada perubahan (hyper alertness)
- Keliruan pemikiran
- Serabut fikiran
- Lambat reaksi logik
- Sukar mengecam org / tempat biasa

Emosi

- Panic attack
- Anxiety attack
- Pobia
- Kawalan emosi kurang
- Perluahan emosi yg tidak sesuai

Perbuatan

- Berubah cara bercakap
- Marah yg tidak terkawal
- Sedih yg tidak terkawal
- Terlalu aktif
- Berlaku kasar

SIMPTOM/ KESAN

PERASAAN

KOGNITIF

**SIMPTOM
STRESS**

FISIOLOGI

TINGKAH LAKU



**Rendah
harga diri**

**Takutkan
kegagalan/kesilapan**

**Sentiasa
berfikir/
bekerja**

**Mudah
tersinggung**

KOGNITIF

Pelupa

**Bimbang masa
hadapan**

**Ketidakupayaan
memberi
penumpuan**

**SAKIT LEHER/
BELAKANG**

**DEGUP
JANTUNG
KUAT**

**KEKERINGAN
TEKAK
DAN MULUT**

SENGGUGUT

CEPAT PENAT

**SAKIT
KEPALA**

FISIOLOGI

BERPELUH

**HILANG
SELERA/
KUAT
MAKAN**

KERAP TERKUCIL

**CIRIT BIRIT/
MUNTAH**

**KURANG
SIHAT**

PERUT MERAGAM

INSOMNIA

**MENANGIS TANPA
SEBAB**

**HILANG SELERA/
KUAT MAKAN**

ACCIDENT PRONE

**TERLALU
AKTIF**

**GERTAP
GIGI**

**TINGKAH
LAKU**

MEROKOK

GAGAP/GUGUP

GUNA ALKOHOL/DADAH

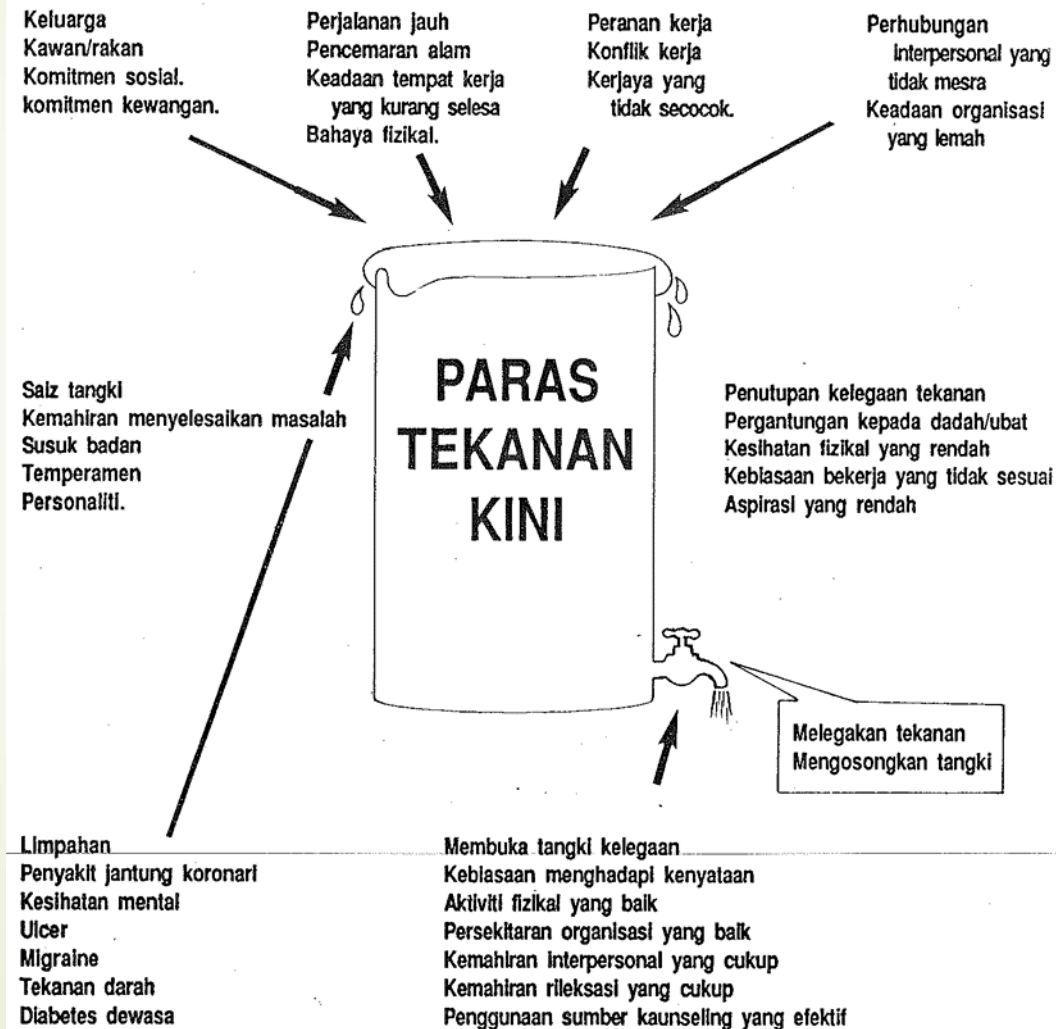
**KETAWA
KUAT/NADA
SUARA
GEMENTAR**

Tanda awal Penyakit Mental

- Perubahan tingkah laku yang ketara
- Cepat marah dan bertindak ganas
- Mempunyai idea yang pelik
- Ketidakupayaan untuk menangani masalah dan melakukan aktiviti seharian.
- Keresahan yang teruk
- Kemurungan yang berpanjangan
- Perubahan yang ketara dalam tabiat pemakanan dan tidur.
- Bercakap tentang bunuh diri.
- Penyalahgunaan dadah dan alkohol

MODEL KELEGAAN TEKANAN

Sumber tekanan-mengisi tangki





MENTAL

FIZIKAL

TEKNIK

Mengurus Stress

SPIRITUAL

EMOSI

Amalkan 10B



TEKNIK



Bersyukur

Bernafas
dengan
betul

Bicara
diri

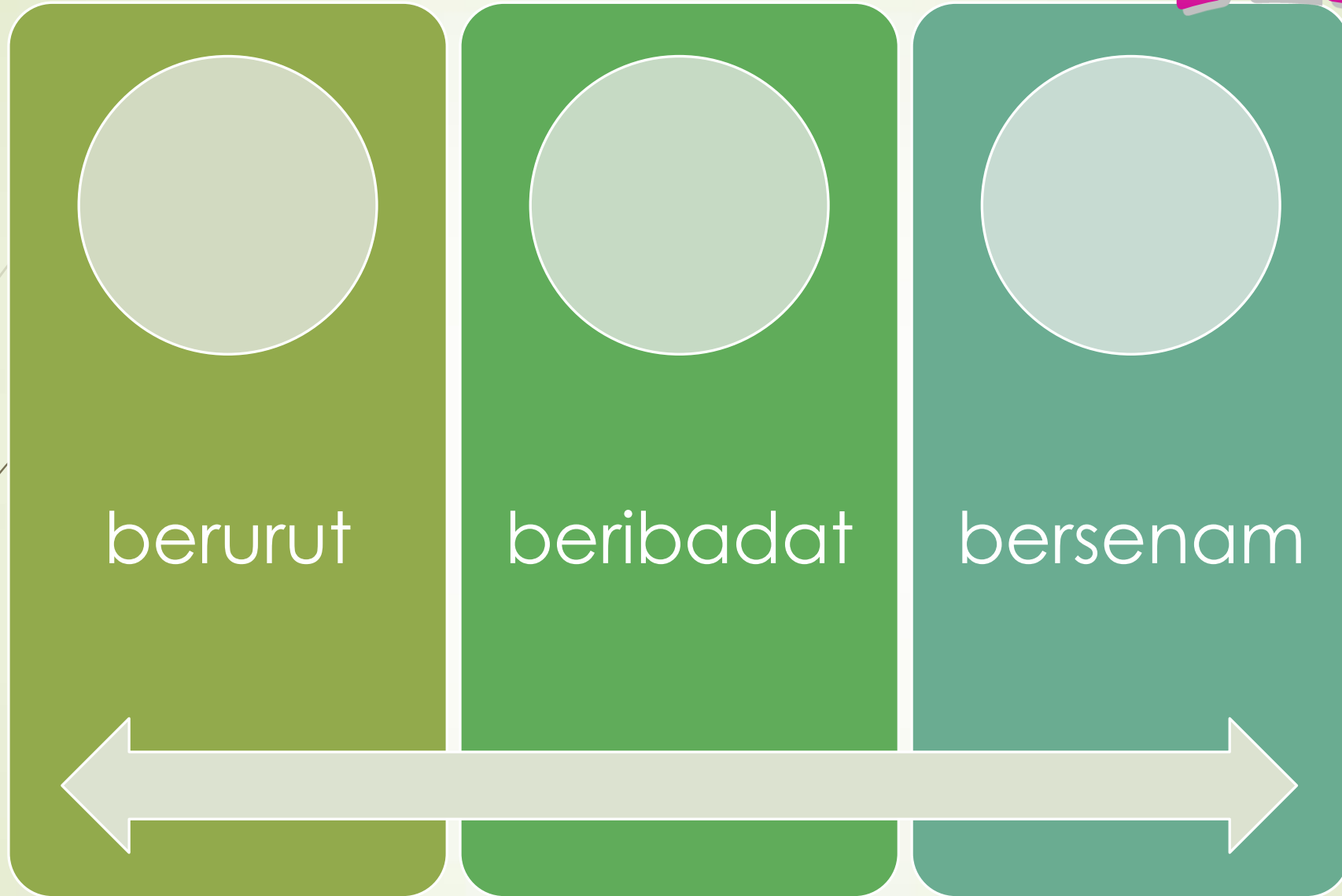


beribadat

Berkongsi
isu

berehat

TEKNIK





TEKNIK




Berfikiran
Positif





TEKNIK

✓ Sistem sokongan

- Dapatkan rakan atau orang yang sesuai dan boleh mendengar, membantu dan mengurangkan tekanan.
- 



TEKNIK

- ✓ **Belajar untuk mengasihi diri sendiri**
 - Individu yang tahu menghargai diri, tidak akan melakukan sesuatu yang merusakkan atau membawa kemudharatan kepada dirinya.
 - Berusaha memajukan diri.



TEKNIK

✓ Relaksasi/ Senaman

- Aktiviti dan pergerakan mental dan fizikal



TEKNIK

✓ Bertafakur (*meditation*)

- Kaedah melapangkan fikiran dan mendapatkan ketenangan. Dilakukan dengan mencari suasana dan keadaan yang selesa serta melakukan rangsangan mental secara positif.



TEKNIK

- ✓ Sembahyang dan Zikir
 - Bersembahyang serta mengingat Tuhan dan menyerahkan segala usaha kepadaNya merupakan amalan yang sangat baik dan perlu dilakukan.



TEKNIK

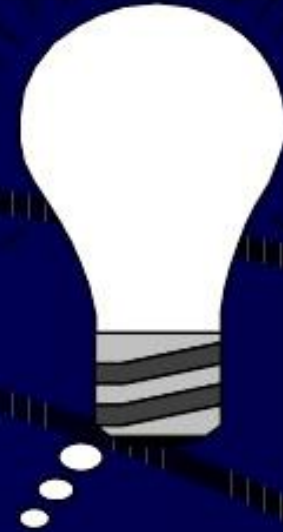
✓ Doa

- Cara yang berkesan
- Pengucapan doa yang dilafazkan dengan penuh keikhlasan dan kepasrahan akan menimbulkan kedamaian dan ketenteraman.
- Memerlukan konsentrasi dan intensiti waktu yang cukup.

Change your Thinking




- Re-framing
- Positive thinking





Re-framing

Re-framing is a technique to change the way you look at things in order to feel better about them. There are many ways to interpret the same situation so pick the one you like. Re-framing does not change the external reality, but helps you view things in a different light and less stressfully.

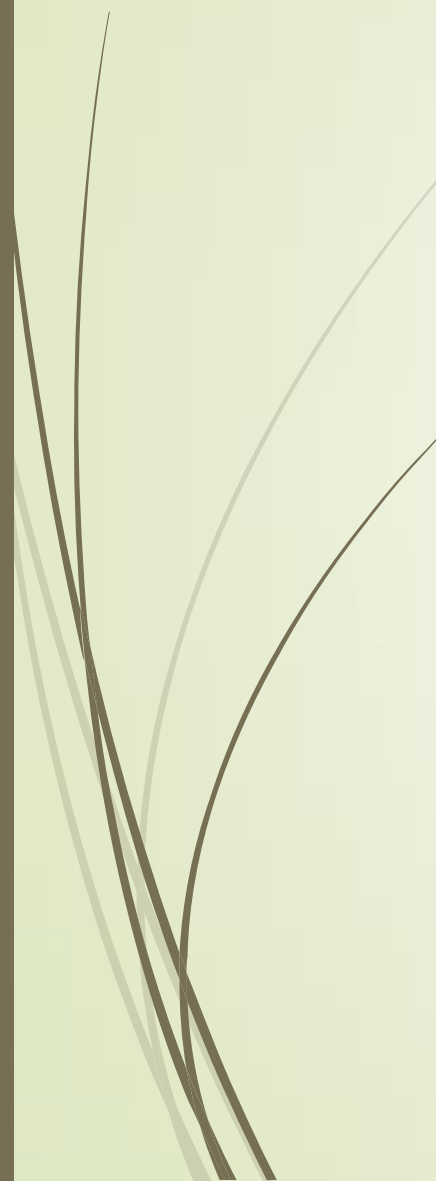




Positive Thinking

Forget powerlessness, dejection, despair,
failure

Stress leaves us vulnerable to negative
suggestion so focus on positives;

- Focus on your strengths
 - Learn from the stress you are under
 - Look for opportunities
 - Seek out the positive - make a change.
- 

Change your Behaviour


- Be assertive
- Get organised
- Ventilation
- Humour
- Diversion and distraction



Being Assertive



Being assertive involves standing up for your personal rights and expressing your thoughts, feelings and beliefs directly, honestly and spontaneously in ways that don't infringe the rights of others.



Be Assertive

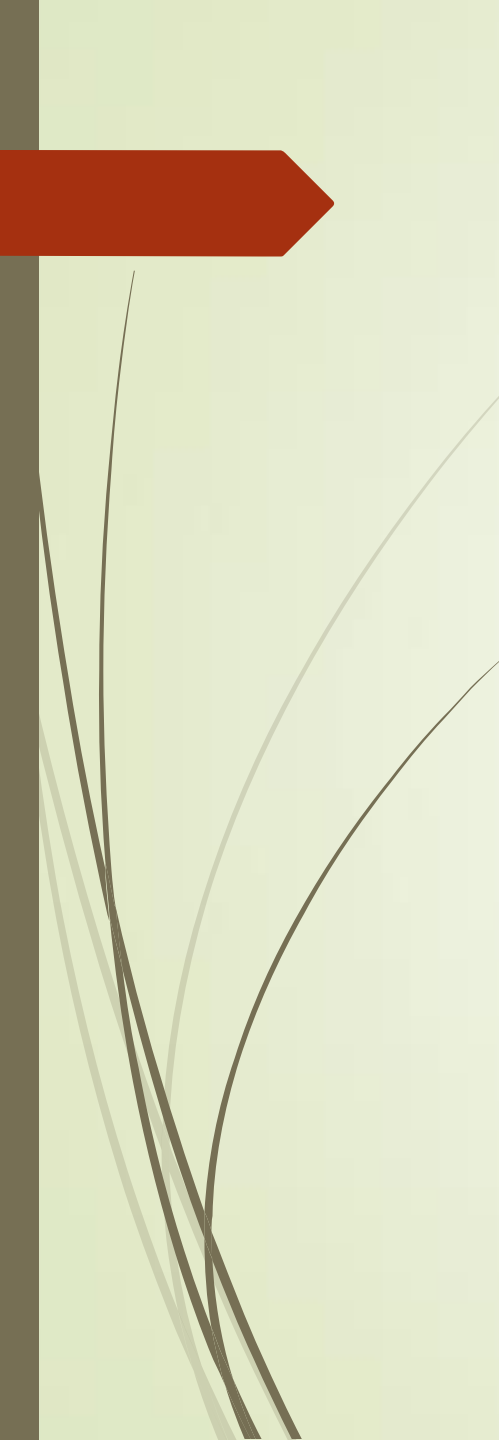
Assertiveness helps to manage stressful situations, and will, in time, help to reduce their frequency.

Lack of assertiveness often shows low self-esteem and low self-confidence. The key to assertiveness is verbal and non-verbal communication. Extending our range of communication skills will improve our assertiveness.

Equality and Basic Rights

- 1) The right to express my feelings
- 2) The right to express opinions / beliefs
- 3) The right to say 'Yes/No' for yourself
- 4) Right to change your mind
- 5) Right to say 'I don't understand'
- 6) Right to be yourself, not acting for the benefit of others



- 
- 7) The right to decline responsibility for other people's problems
 - 8) The right to make reasonable requests of others
 - 9) The right to set my own priorities
 - 10) The right to be listened to, and taken seriously

Assertive People



- Respect themselves and others
- Take responsibility for actions and choices
- Ask openly for what they want
- Disappointed if 'want' denied
- Self - confidence remains intact
- Not reliant on the approval of others

Assertive Skills

- Establish good eye contact / don't stare
- Stand or sit comfortably - don't fidget
- Talk in a firm, steady voice
- Use body language
- 'I think' / 'I feel'
- 'What do you think?' 'How do you feel?'
- Concise and to the point



Benefits

- Higher self-esteem
- Less self-conscious
- Less anxious
- Manage stress more successfully
- Appreciate yourself and others more easily
- Feeling of self-control





Ventilation

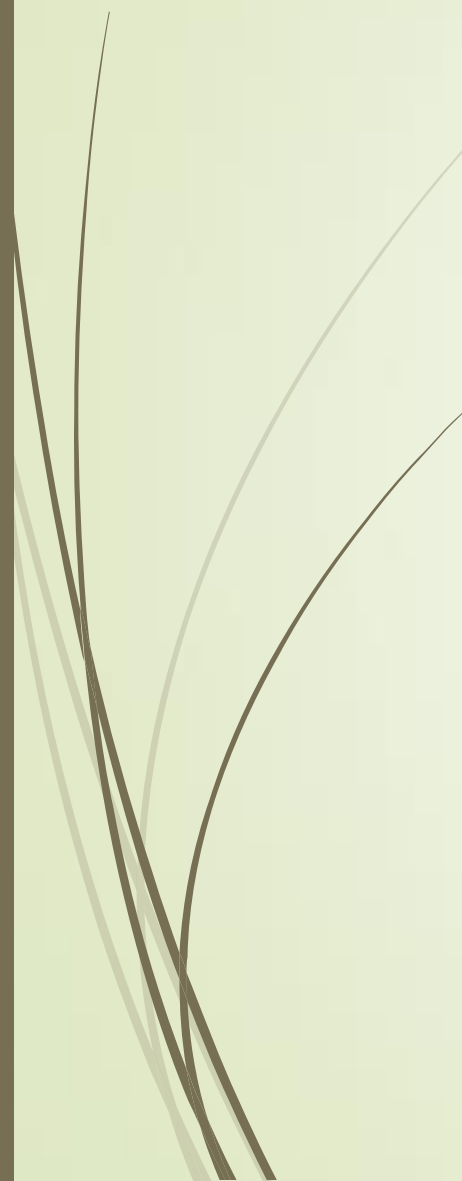
‘A problem shared is a problem halved’

Develop a support network through friends or colleagues to talk with. It's not always events that are stressful but how we perceive them.

Writing a diary or notes may help release feelings but do not re-read what has been written.



Humour

- Good stress - reducer
 - Applies at home and work
 - Relieves muscular tension
 - Improves breathing
 - Pumps endorphins into the bloodstream - the body's natural painkillers
- 



Diversion and Distraction

- Take time out
- Get away from things that bother you
- Doesn't solve the problem
- Reduce stress level
- Calm down
- Think logically

Change Your Lifestyle

- Diet
- Smoking & Alcohol
- Exercise
- Sleep
- Leisure
- Relaxation



SEKIAN, TERIMA KASIH.

