

JANUARI 2022

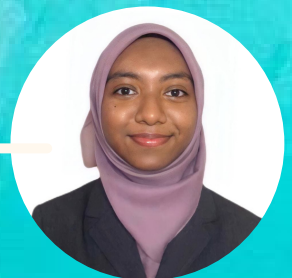


depreSi

"Permata pemangkin mahasiswa terbilang"

Alya Mnor

Nama : Nor Alya bt Mohamad Nor.
Hobi : Membaca dan mengambil gambar.
Asal : Teluk Intan, Perak.
Kata-kata hikmah : Prove yourself to yourself not others.



Stress

Apakah yang dimaksudkan dengan stress?



Stress atau tekanan berlaku apabila seseorang melakukan sesuatu di luar kemampuan diri. Dua jenis stress yang popular ialah eustress dan distress. Eustress ialah bentuk stress positif yang mampu memotivasikan diri untuk menyiapkan sesuatu tugas.

Manakala distress merupakan tekanan berlebihan yang mampu memberikan kesan negatif kepada emosi seseorang seperti marah, kekecewaan dan kemurungan. Jenis stress ini yang merisaukan dan wajar diambil berat.

Sejak kebelakangan ini, isu stress menjadi polemik yang dibincangkan oleh masyarakat sejagat. Hal ini demikian kerana stress bukan sahaja mengakibatkan kemerosotan mental seseorang, malah ia juga mampu memberikan impak yang besar kepada masyarakat dan negara.

Pelbagai punca yang membawa kepada depresi dan kemurungan adalah seperti tekanan belajar, kerja, masalah keluarga dan juga masalah kewangan. Sesiapa sahaja daripada semua peringkat umur boleh mengalami stress. Jika dibiarkan tanpa penawar, individu yang mengalami stress berkemungkinan besar menghadapi penyakit seperti hipertensi dan sakit jantung. Lebih parah lagi jika individu tersebut mengambil keputusan untuk mengambil nyawa mereka sendiri akibat tekanan yang berpanjangan.

5 cara untuk menangani stress

Setiap individu pastinya mahukan kehidupan yang ceria tanpa tekanan.

Oleh itu, mari kita ketahui lima cara dalam menangani stress agar kita dapat menjalankan kehidupan yang bebas tanpa tekanan bersama keluarga dan sahabat.

1

POSITIF DAN AKTIF

Sesetengah stress adalah disebabkan oleh kata-kata negatif yang diterima daripada orang sekeliling. Jadi, bagi mengelakkan perkara ini, kita harus fokus hanya kepada perkara positif dan hindarkan yang sebaliknya. Kekal positif setiap masa dan biarkan diri anda dikelilingi dengan suasana positif. Selain itu, dengan menyertai aktiviti fizikal seperti berbasikal dan berjoging, anda mampu mengurangkan tekanan yang dihadapi.



file:///C:/Users/ACER/Downloads/Buy%20HIMO%20C20%20Foldable%20Electric%20Bike%20_%20LINK2-TECH.jfif

MENGAMBIL MASA UNTUK RELAKS

Berhenti seketika daripada menyiapkan tugas anda. Seterusnya, lakukan teknik pernafasan yang betul agar dapat membantu anda untuk bertenang. Di samping itu, gunakan masa ini untuk melakukan aktiviti yang anda sukai misalnya mendengar muzik, menonton video yang kelakar dan sebagainya.



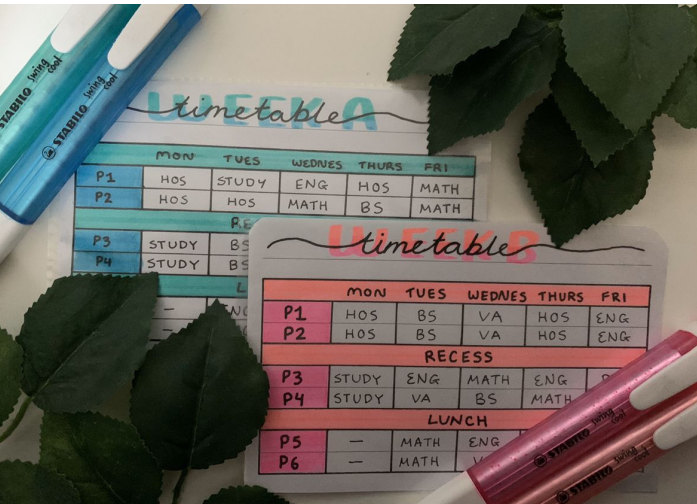
file:///C:/Users/ACER/Downloads/IU%202019.jfif

3

3

PENGURUSAN MASA

Tidak dinafikan pengurusan masa yang baik amat penting dalam menjaga kesihatan mental terutamanya bagi golongan pelajar. Justeru, setiap individu yang bergelar pelajar wajar mempunyai jadual belajar sendiri dan tidak mengamalkan penanguhan kerja.



file:///C:/Users/ACER/Downloads/Timetable%20weekly%20planner.jfif

MENGAMALKAN DIET SEIMBANG

Stress boleh menyebabkan kehilangan nutrien. Oleh itu, kita akan mengalami masalah emosi makan seperti makan di saat tidak lapar. Kekalkan diet seimbang mengikut piramid makanan dan hindarkan pengambilan kafein. Selain itu, makanan seperti kekacang dan buah-buahan mampu mengurangkan stress anda.



file:///C:/Users/ACER/Downloads/Menu-Suku-Suku-Separuh.png

4

SOKONGAN SOSIAL

Depresi juga boleh diatasi dengan berkongsi masalah dengan seseorang yang anda selesa. Hubungi rakan atau keluarga anda. Ia mampu untuk melegakan tekanan. Selain sahabat dan keluarga, pakar psikologi juga boleh membantu dalam memberi solusi kepada punca tekanan anda.



file:///C:/Users/ACER/Downloads/How%20You%20Process%20Emotions%20Based%20on%20Your%20Myers-Briggs%20Type.jfif

4

RUJUKAN

Anlene. (2021). 10 Cara Mengurus Tekanan dan Mengurangkan Tekanan Darah | Anlena Malaysia. 10 Cara Mengurus Tekanan Dan Mengurangkan Tekanan Darah | Anlena Malaysia. Dibuka pada Januari 18, 2022, daripada <https://www.anlene.com/my/ms/healthy-living/move-young/10-ways-to-manage-stress-and-reduce-blood-pressure.html>

Chan, J. X. (2020, August 28). Cara Mengatasi Stres, Tidak Sesukar Yang Anda Sangkakan! Hello Doktor. Dibuka pada Januari 18, 2022, daripada <https://hellodoktor.com/kesihatan-mental/pengurusan-stress/5-cara-menguruskan-stres/>

I. (2020, October 11). Usaha Dan Cara Mengatasi Stress Atau Tekanan. Ipendidikan.my. Dibuka pada Januari 18, 2022, daripada <https://www.ipendidikan.my/cara-mengatasi-stress-tekanan.html>



“Don’t underestimate the value of Doing Nothing, of just going along, listening to all the things you can’t hear, and not bothering.”

—Winnie the Pooh