

## UPMKB anjur Program Pengurusan Stres: Terapi Ketawa pada 15-16 Mac

**BINTULU:** Bertekad untuk memberi kesedaran tentang pentingnya pengurusan stres dalam penjagaan kesihatan mental, Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu (UPMKB) akan menganjurkan Program Pengurusan Stres: Terapi Ketawa pada 15 dan 16 Mac 2023 Siri 1 dan 2.

Jurucakap penganjur yang juga penceramah programnya Pegawai Psikologi UPMKB Muhammad Abdul Rahim Habib berkata, terapi ketawa adalah terapi yang dapat meningkatkan kesihatan fizikal dan mental, mengurangkan tekanan dan menggalakkan interaksi sosial.

“Ia adalah pendekatan yang menyeronokkan dan murah untuk meningkatkan kualiti hidup bagi semua peringkat umur dari kanak-kanak hingga golongan tua,” ujarnya dalam kenyataan di sini, kelmarin.

Beliau berkata, komponen yang akan diterapkan kepada peserta semasa kursus ini ialah teknik ketawa tanpa sebab, latihan pernafasan dalaman serta teknik relaksasi.

Katanya, teknik ini mampu memberi impak baik kepada perubahan mood dan membantu pengeluaran hormon-hormon positif.

“Kajian yang dikeluarkan oleh ahli akademik dari

universiti terkemuka di Amerika Syarikat menunjukkan terapi ketawa dapat membantu mengeluarkan serotonin dan endorfin yang bertindak sebagai neurotransmitter yang dapat meningkatkan emosi kebagiahan dan mengurangkan simptom kemurungan,” jelasnya.

Selain itu katanya, seseorang individu yang ketawa secara konsisten mampu menjadikannya lebih positif serta mengurangkan kemarahan dan pendaman dalaman diri sendiri.

Apabila seseorang bertambah positif katanya, ketawa juga dapat meningkatkan fungsi kognitif dari segi ingatan serta me-

ingkatkan kreativiti dan keupayaan menyelesaikan masalah.

Justeru katanya, penjawat awam dan kakitangan swasta dipelawa menyertai acara ini pada tarikh yang dinyatakan bermula jam 8.30 pagi hingga 12.30 tengah hari di Dewan Sidang UPMKB dan tarikh tutup penyertaan ialah pada 10 Mac.

Program ini merupakan anjuran Seksyen Kaunseling dan Kebajikan Pelajar UPMKB dan bagi yang berminat menyertai boleh hubungi Urus Setia Rabayah Zaini atau Rizal Musa di talian 086-855474 untuk mendapatkan maklumat lanjut.