

Gagal kawal emosi, fikiran undang mudarat

Kuala Lumpur: Kegagalan mengendalikan emosi dengan baik disebabkan gangguan corak pemikiran iaitu gagal mengimbangi kesan dan akibat setiap tindakan yang diambil menyebabkan berlaku isu keganasan rumah tangga.

Pegawai Psikologi Kanan Universiti Putra Malaysia (UPM) Siti Fatimah Abdul Ghani berkata, kegagalan itu juga dipengaruhi banyak faktor sampingan seperti isu peribadi, kewangan, sosial, komunikasi, serta sikap negatif diperbesar.

Menurutnya, mental dan emosi tidak terkontrol membuatkan seseorang itu sukar berkonsentrasi, merasa cemas, panik, tertekan, atau tidak mampu mengendalikan fikiran sehingga dikhuatiri boleh menyebabkan keganasan terhadap pasangan.

“Kaedah paling asas ialah berusaha menyedari reaksi emosi terhadap sesuatu perkara yang berlaku. Perkara pertama mengendalikan emosi adalah mengakui bahawa anda sedang mengalami gangguan dan tidak mampu mengendalikan emosi.

“Tanyakan kepada diri sendiri apa yang kita rasakan secara fizikal dan mental ketika emosi tidak terkontrol lalu berusaha mengidentifikasi reaksi dan perasaan berkenaan.

“Kita akan kembali tenang dan mampu fokus

apa yang sedang berlaku. Hal ini penting supaya kita mampu memahami situasi itu, berfikir rasional dengan tenang dan tidak terburu-buru (sehingga melakukan kekerasan terhadap pasangan),” katanya.

Katanya, isu berkenaan dalam rumah tangga dapat diatasi dengan pendekatan Talk berdasarkan pengalaman intervensi dan kaunseling yang dikendalikannya sebelum ini.

“T bermaksud *telling someone else* iaitu memberitahu atau berkongsi dengan seseorang yang pakar atau boleh dipercayai dalam kalangan keluarga atau sahabat. A pula *ask for a help* atau minta bantuan mengikut jenis krisis, masalah dan isu yang dihadapi.

“L ialah *listening without judgement* iaitu mendengar tanpa menghakimi. Sebaiknya adakan perbincangan hati ke hati dalam suasana harmoni. Jika perlu, dapatkan khidmat orang tengah dalam mengendalikan salah faham jangan pendam atau biarkan sendirian.

“K pula *knowledge* iaitu mendapatkan maklumat dan ilmu mengendalikan emosi serta konflik sama ada secara formal atau tidak. Ilmu pengetahuan amat penting bagi tujuan meningkatkan kemahiran pengurusan emosi dan konflik serta kema-
rahan,” katanya.