

Ramai dalam kalangan individu dewasa kelihatan baik-baik saja. Mereka pergi bekerja, mengurus keluarga dan menjalani rutin harian seperti biasa.

Namun di sebalik itu, semakin ramai sebenarnya sedang keletihan dan menanggung beban emosi berat dalam diam yang berisiko menjejaskan kesihatan mental.

Menurut Pegawai Psikologi Kanan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani, fenomena ini dikenali sebagai keletihan emosi senyap, satu keadaan lesu upaya dalaman yang berlaku secara perlahan dan berpanjangan.

“Antara tanda awal yang sering dilaporkan ialah rasa letih walaupun selepas tidur atau berehat, mudah marah atau tersinggung dengan perkara kecil serta kehilangan minat terhadap aktiviti yang sebelum ini memberi kegembiraan.

“Ada juga yang merasakan kekosongan emosi, kurang motivasi dan menjalani hari sekadar untuk memenuhi keperluan asas tanpa rasa kepuasan,” katanya.

Beliau berkata, fenomena ini banyak berlaku dalam kalangan individu yang memikul pelbagai peranan serentak.

“Tekanan kerja berpanjangan, konflik rumah tangga, beban kewangan, tanggungjawab menjaga anak atau ibu bapa uzur serta keperluan untuk sentiasa kelihatan kuat menjadi faktor penyumbang utama.

“Dalam budaya masyarakat yang kurang menggalakkan luahan emosi, ramai memilih untuk memendam perasaan dan terus bertahan,” katanya.

Beliau berkata, keletihan emosi senyap sering disalah tafsir sebagai sikap negatif, pemalas atau perubahan personaliti sedangkan hakikatnya ia tindak balas normal tubuh dan minda terhadap tekanan yang tidak diurus dengan baik.

“Apabila emosi dipendam terlalu lama, sistem psikologi individu akan mula menunjukkan tanda keletihan sebagai isyarat perlindungan diri.

“Jika dibiarkan tanpa intervensi, keletihan emosi boleh memberi kesan lebih serius.

“Individu berisiko mengalami gangguan tidur, keresahan, kemurungan, keletihan melampau dan penurunan kualiti hubungan interpersonal.

FENOMENA keletihan emosi senyap berlaku kepada individu yang mempunyai banyak peranan. - Gambar hiasan



MENDERITA DALAM DIAM

Keletihan emosi senyap ancam produktiviti, fizikal dan mental



FENOMENA keletihan emosi senyap menjejaskan kesihatan dan kesihatan mental individu yang mengalaminya. - Gambar hiasan

FOTO: SITI FATIMAH ABUL GHANI DAN FREEPIK

profesional kerana ini boleh membantu melegakan beban emosi terpendam,” katanya.

Siti Fatimah berkata, kesedaran mengenai keletihan emosi senyap perlu diperluaskan supaya individu tidak terus menderita dalam diam.

“Setiap individu dewasa berhak berasa letih, berehat dan pulih tanpa rasa bersalah. Kesihatan emosi yang terjaga bukan sahaja memberi manfaat kepada individu, malah menyumbang kepada kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan,” katanya.

Berikut tip dikongsikan Siti Fatimah dalam menangani fenomena ini:

1. Pastikan rehat mencukupi terutama rehat fizikal seperti tidur dan bangun awal serta biasakan tidur sekejap waktu tengah hari dalam tempoh 30 minit.
2. Amalkan senaman ringan setiap hari atau mingguan secara rutin.
3. Lakukan hobi yang mudah bagi membangkitkan emosi bahagia dan seronok
4. Lakukan teknik terapi alam menerusi ‘grounding’ seperti berjalan kaki tanpa alas atau atas tanah, sentuhan alam dan interaksi dengan alam.
5. Bercuti sebentar bagi rehat sosial dan emosi.
6. Berkongsi dengan keluarga atau teman rapat bagi sokongan emosi.



Apabila emosi dipendam terlalu lama, sistem psikologi individu akan mula menunjukkan tanda keletihan sebagai isyarat perlindungan diri

SITI FATIMAH

“Dalam jangka panjang, ia juga boleh menjejaskan produktiviti kerja dan kesihatan fizikal,” katanya.

Justeru, katanya, perlu difahami, menjaga kesihatan emosi bukan tanda kelemahan sebaliknya satu bentuk tanggungjawab terhadap diri sendiri dan orang sekeliling.

“Langkah awal yang boleh diambil termasuk mengenal pasti had diri, belajar mengatakan tidak kepada tuntutan yang melampaui kemampuan serta memberi ruang untuk berehat secara emosi bukan sekadar fizikal.

“Sokongan sosial juga memainkan peranan penting jadi berbincang dengan individu dipercayai sama ada ahli keluarga, rakan atau kaunselor