

Sokongan sosial bantu kurangkan masalah

SOKONGAN emosi daripada orang sekeliling perlu diberikan kepada mereka yang pertama kali menerima perubahan dalam hidup. Bantuan tersebut dapat meringankan beban dan masalah yang dihadapi tidak kira dari segi psikologi atau material.

Menurut Pensyarah Kanan di Jabatan Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling, Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia, Dr. Maznah Baba, sokongan sosial penting bagi mengelakkan seseorang hi-



DR. MAZNAH

lang arah dan terus tenggelam dengan masalah yang membelenggu.

"Interaksi antara orang sekeliling dan individu tersebut harus dilakukan secara berterusan. Bantuan yang diterima walaupun kecil mempunyai makna yang besar kepada diri individu yang memerlukan," ujarnya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Tambah Maznah, pada masa sama, mereka yang berdepan situasi baharu itu perlu memberi respons dan jangan segan meminta bantuan.

"Mengambil contoh pelajar yang menyambung pelajaran di luar negara, mungkin sukar untuk mereka meminta bantuan daripada keluarga, maka pertolongan daripada rakan-rakan sekeliling memudahkan perjalanan hidup.

"Begitu juga dengan ibu bapa yang baru menimang cahaya mata. Mereka sendiri tiada pengalaman, maka pertolongan daripada ibu bapa kandung atau mertua dapat memberi tunjuk ajar cara-cara penjagaan bayi yang betul," jelasnya.

Beliau berkata, bagi mereka yang baru kehilangan orang tersayang, ke-

kuatan diri perlu disulami dengan sokongan agama yang kuat.

"Rohani yang lemah membuatkan mereka mudah terjerumus ke dalam gangguan emosi dan hidup bercelaru.

"Setiap individu mempunyai cara tersendiri untuk menghilangkan kesedihan, maka orang sekeliling juga perlu memahami dan menghormati ruang peribadi mereka," ujar beliau.

Maznah mengingatkan, emosi individu yang kehilangan insan tersayang mungkin tidak stabil terutamanya pada pagi hari raya.

"Oleh itu, mereka harus diberikan masa untuk pulih," katanya.