

# Perlu bijak mengurus tekanan

SEMEMANGNYA kaedah melepaskan tekanan dengan menyertai permainan yang disediakan oleh Smash House boleh menjadi sebuah terapi melalui tatacara pengendalian terkawal beserta langkah-langkah keselamatan.

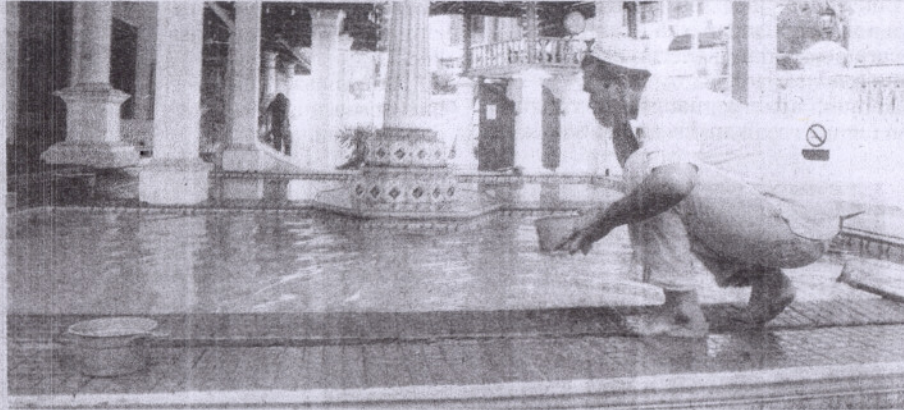
Kemarahan akibat stres sebenarnya mampu terjadi pada bila-bila masa. Sebagai contoh kejadian baru-baru ini, seorang lelaki memukul isterinya di dalam lif di Kuantan, Pahang.

Tekanan dan kemarahan menyebabkan berlaku pertambahan tenaga segera hasil daripada tujahan adrenalin, maka banyak cara melepaskan rasa tersebut seperti menjerit atau apa sahaja. Menguruskan stres dengan cara-cara sebegini boleh berlaku kepada kebergantungan seseorang itu dengan kaedah yang mereka amalkan.

Menurut Profesor Madya Dr. Khaidzir Ismail, 53, dari Pusat Psikologi Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM), sepatutnya manusia wajar mencari jalan dalam menangani tekanan.

"Contohnya, masalah banyak tikus di rumah, langkah terbaik adalah dengan membersihkan rumah berbanding mengambil jalan singkat seperti menggunakan racun atau jerat," kata Khaidzir dalam memberi perumpamaan ketika dihubungi.

Melepaskan stres dengan cara fizikal bersifat sementara sahaja. Kemarahan



**BERWUDUK** salah satu kaedah yang dapat melegakan rasa marah atau stres.  
- Gambar hiasan

akibat tekanan dapat diuruskan secara baik pada bila-bila masa ia meletus, jika berjaya menjumpai kekuatan dalam diri.

Tekanan hidup berlaku di mana-mana dan tidak hanya tertumpu di bandar, cuma terdapat banyak sumber di kawasan situ seperti ramai yang mempunyai kewangan dan aneka bakat.

Atas faktor tersebut, banyak tempat melegakan tekanan ada di bandar-bandar besar seperti kelas seni, penjagaan kesihatan seperti gimnasium dan yoga selain bar-bar serta kelab-kelab malam.

Sementara itu, terdapat dua golongan yang akan ke tempat-tempat seperti Smash House iaitu mereka yang sememangnya mengalami tekanan dan individu yang berasa seronok setiap kali memecahkan kaca.

Menurut Pakar Perunding Kanan Psikiatrik, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Dr. Azhar Zain, mereka yang datang bagi melepaskan tekanan di situ selalunya mengalami tahap stres yang lebih tinggi berbanding biasa.

Kebiasaannya, stres yang pada tahap normal akan mengalami kelegaan dengan cara bersenam di gimnasium atau

meluangkan masa dengan rakan-rakan di restoran atau mencari tempat yang sunyi.

"Mereka ini mengalami kecenderungan melakukan kekerasan seperti menumbuk, menampar atau meninggikan suara secara tiba-tiba apabila mengalami tekanan," terang Azhar ketika dihubungi. Individu sebegini dinasihati membeli sebuah karung tinju untuk melepaskan tekanan, tambah Azhar.

Smash House boleh dikatakan cara yang baik untuk mereka, tetapi perlu berada dalam keadaan terkawal dan tidak mendatangkan bahaya kepada sesiapa termasuk diri sendiri selain ada yang mengawasi.

Golongan kedua pula terdiri daripada individu yang mendapat rasa seronok dengan memecahkan kaca dan bukan disebabkan mahu melepaskan stres.

"Mereka ini sakit sebenarnya dan memerlukan rawatan, namun ia hanya segelintir," ungkap Azhar. Mereka yang berada dalam kumpulan pertama, tetapi kerap datang ke tempat-tempat seperti Smash House juga memerlukan rawatan.

Nasihat Azhar, pihak operator mesti beretika dalam menjalankan perniagaan seperti mempunyai sistem rekod kedatangan pelanggan bagi mengesan kekerapan selain memiliki ahli psikologi sendiri.