

# EMOSI MASIH CELARU SELEPAS DIRAWAT

Perlu terus terima rawatan pakar, usah berhenti ambil ubat



Sebagai seorang pembantu tadbir, saya ada peranan penting dalam tugas. Bagaimanapun, enam bulan lalu saya mengalami tekanan teruk dan dirujuk kepada pakar psikiatri.

Menerusi rawatan itu, saya dibekalkan ubat-ubatan tertentu dan masih mengambilnya sehingga kini. Kesan daripada masalah ini, saya sering dipanggil pihak pentadbir kerana prestasi kerja merosot dan tiada motivasi.

Sehingga kini, saya terpaksa makan ubat tidur setiap malam kerana sukar melelapkan mata

secara normal.

Saya mendapat sokongan moral daripada keluarga tetapi tetap mengalami gangguan fikiran. Kesannya, prestasi kerja makin teruk dan tidak dapat menyiapkan kerja dengan cepat. Tolonglah saya.

**Terima** kasih kerana sudi berkongsi masalah. Isu ini lebih kepada bebanan emosi selepas menjalani beberapa proses rawatan dan intervensi daripada pakar tertentu.

Meskipun perincian sebenar isu yang dihadapi kurang jelas, saya simpulkan ia berkait rapat dengan emosi yang akhirnya menjejaskan fungsi diri di tempat kerja dan tekanan fikiran. Oleh itu, perkong-

sian saya menjurus kepada bebanan emosi yang memberi kesan negatif kepada motivasi dan prestasi kerja.

Seseorang akan disebut mengalami gangguan emosi jika keadaannya menimbulkan gangguan pada diri. Sama ada emosi dialami terlalu kuat (misalnya sangat sedih), tiada emosi yang hadir (misalnya tidak merasa bahagia) atau emosinya menimbulkan konflik (misalnya sering marah).

Biasanya, emosi terganggu kerana satu daripada empat sebab berikut:

1. Mengalami emosi tertentu seperti kecemasan, tekanan dan kemarahan yang terlalu kerap dan kuat.

2. Mengalami emosi tertentu yang terlalu jarang atau terlalu lemah. Mereka tidak mampu menunjukkan rasa sayang, penolakan dan kepercayaan.

3. Merasa susah untuk

berhubung dengan orang lain.

4. Mengalami beberapa konflik kerana dua atau lebih emosi.

Pada umumnya, gangguan berkisar kepada persoalan emosi takut dan kecemasan. Takut sebagai reaksi terhadap situasi yang berbahaya dan cemas sebagai antisipasi daripada rasa takut. Pelbagai jenis fobia hadir daripada emosi takut yang berlebihan.

Dalam situasi anda, gangguan berlaku dalam kehidupan peribadi. Peristiwa yang dialami enam bulan lalu menyebabkan anda tertekan dan resah. Pengalaman itu memberi gangguan emosi berpanjangan sehingga memberi kesan negatif terhadap soal lain termasuk tugas hakiki.

Saya mendapati isu hilang motivasi kerja tempias daripada masalah emosi

yang melanda. Motivasi akan berubah ke arah positif jika emosi kembali stabil dan harmoni.

Tip berkesan untuk anda pada masa ini ialah pengurusan emosi, selain rawatan berterusan dengan pakar. Pengambilan ubat perlu diteruskan mengikut yang disarankan.

Saya berkongsi tip menguruskan emosi sebagai bantuan dan sokongan moral kepada anda.

Bijak mengurus emosi:

1. Memelihara emosi secara efektif iaitu mengawal perasaan dan iman.

2. Mengenal pasti punca dan mengakuinya supaya penerimaan lebih terbuka.

3. Memberi masa untuk diri sendiri berehat dan ter-

rapi memulihkan semangat yang hilang.

4. Analisis semula peranan dan tanggungjawab supaya selaras dan tidak

terlepas pandang.

5. Berkongsi perasaan dengan kaunselor secara bersemuka dan berterusan.

6. Elakkan daripada duduk bersendirian tanpa melakukan apa-apa.

7. Manfaatkan masa terluang untuk aktiviti disukai.

8. Bercuti bersama keluarga supaya memperoleh ketenangan dan kembali seperti biasa.

9. Kemas kini tugasan yang perlu disiapkan dan lakukannya secara konsisten dan berjadual.

Anda juga boleh mendapatkan bantuan pakar tertentu. Jika berasakan perlu mencuba rawatan tradisional, ia bukan halangan. Tidak dinafikan, ada ketikanya gangguan emosi dicituskan oleh faktor lain. Apapun, pastikan anda mempunyai teman ketika mendapatkan rawatan.

JUN  
Sabah