

Bestari

EDITOR BERSEKUTU (RENCANA): HUSAIN JAHIT

TEL : 1-300-22-6787 SAMB: 4791

FAKS : 03-20567083/7084

TEKANAN EMOSI



Fazurawati Che Lah
fazurawati@hmetro.com.my

Tugasan akademik yang tertangguh, konflik hubungan dengan rakan sebilik atau sekuliah dan masalah kewangan antara situasi yang sering dialami penuntut institusi pengajian

tinggi (IPT) hingga mendatangkan tekanan emosi.

Dalam kalangan pelajar baru pula, mereka cuba menyesuaikan diri dengan kehidupan baru di kampus iaitu berhadapan dengan persekitaran, rakan dan jadual pembelajaran baru.

> 4&5



KENALI SETEM

Sekolah Kebangsaan Felda Laka Selatan, Kedah melakar sejarah apabila bukan saja menjadi sekolah pertama di negeri itu yang menubuhkan Kelab Filateli dan Setem, malah berjaya mewujudkan sudut pameran khas setem di

sekolah berkenaan. Guru Besarnya, Mohd Nizam Saidin berkata, sekolah itu menggalakkan guru dan pelajarnya mendapat pendedahan melalui pelbagai sumber untuk pembelajaran selain kelab ini satu daripadanya.

> 7

PATUNG antara kaedah mengatasi tekanan.

MANFAAT TERAPI BERMAIN

Satu kegiatan sangat penting untuk kurangkan kesan emosi dalam diri

FOKUS DARI MUKA 1

Faktor ini mungkin menyumbang kepada stres yang menjadi lumrah dalam kehidupan manusia.

Kajian Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) juga menunjukkan tekanan perasaan bakal menggantikan penyakit kardiovaskular sebagai faktor penentu utama sama ada seseorang itu masih mampu untuk terus bekerja atau sebaliknya.

Sementara itu, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 menunjukkan kira-kira 4.2 juta rakyat Malaysia yang berusia 16 tahun ke atas atau 29.2 peratus populasi negara menghidap pelbagai masalah mental.

Ini adalah peningkatan sebanyak 11.2 peratus berbanding pada 2006.

Ramai pakar turut memberi amaran bahawa penyakit mental bakal



menjadi masalah kesihatan kedua terbesar di Malaysia selepas penyakit jantung menjelang tahun 2020.

Peratusan kes daripada hasil kajian berkenaan yang secara relatifnya agak tinggi sudah pasti membimbangkan kita.

Perkara ini perlu ditangani segera supaya jumlah kes tidak terus meningkat hingga mengundang keadaan yang lebih serius.

Oleh itu, gejala kesihatan mental dalam kalangan remaja atau pelajar perlu ditangani dari awal.

Tekanan emosi sekiranya tidak diuruskan pada peringkat awal boleh menjadi parah dan seterusnya menular menjadi masalah mental.

Melalui satu bengkel bertaraf antarabangsa iaitu Play Therapy in Helping Profession by Licensed Therapist yang dianjurkan baru-baru ini, ia memperkenalkan kaedah terapi bermain sebagai salah satu kaedah rawatan untuk

kanak-kanak, remaja dan dewasa.

Terapi bermain adalah salah satu kaedah intervensi yang efektif bagi seseorang individu untuk menurunkan atau mencegah kecemasan sebelum dan sesudah tindakan operatif.

Dapat difahami bahawa di dalam pengendalian sesi kaunseling atau intervensi bersama klien, terapi bermain adalah suatu kegiatan yang sangat penting untuk mengurangkan kesan emosi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya.

Ketua Seksyen Psikoterapi dan Intervensi, Bahagian Kaunseling, Universiti Putra Malaysia (BKUPM), Siti Fatimah Abdul Ghani berkata, bermain juga mempunyai fungsi yang sangat luar biasa seperti perkembangan sensori motor, intelektual sosial, kreativiti, kesedaran diri dan perkembangan moral serta sahsiah.

Oleh itu, sebagai langkah menginstitusikan perkhidmatan kaunseling di Malaysia khususnya di pusat pengajian itu, BKUPM mengambil langkah proaktif untuk memperkembangkan satu lagi kaedah intervensi berbentuk terapi bermain kepada semua pengamal perkhidmatan profesional.

Beliau juga tidak menafikan bermain adalah unsur yang paling penting untuk perkembangan diri seseorang sejak kecil hinggalah menginjak dewasa.

"Terapi bermain ini sangat positif terhadap perkembangan fizikal, emosi, mental dan intelektual.

"Kajian mendapati kanak-kanak yang mendapat peluang bermain secara seimbang dan cukup akan menjadi orang dewasa yang mudah berteman, kreatif dan cerdas berbanding mereka yang ketika kecilnya kurang mendapat kesempatan

PESERTA bersama peralatan mainan yang digunakan.



SEBAHAGIAN peserta yang mengikuti program.

PESERTA
menyusun
permainan.



Terapi bermain ini sangat positif terhadap perkembangan fizikal, emosi, mental dan intelektual

SITI FATIMAH

PESERTA mengaplikasikan permainan.



PESERTA bergambar kenangan.

PESERTA terhibur dengan teknik yang dijalankan.



bermain," katanya. Menurut Siti Fatimah, bermain juga adalah satu kegiatan yang dilakukan untuk keseronokan yang ditimbulkan dan dilakukan secara sukarela, tidak bergantung kepada usia tetapi bergantung kepada kesihatan dan ketenangan yang diperolehi. Play Therapy in Helping Profession by Licensed Therapist menghimpunkan seramai 50 peserta daripada pelbagai bidang perkhidmatan termasuk kaunselor, guru tadika, badan bukan kerajaan (NGO), ahli akademik, korporat dan persendirian. Program itu dirancang secara eksklusif dan intensif dengan

membawakan penampilan istimewa iaitu pakar khas dari Australia, Josephine Martin. Beliau adalah pengasas kepada Australasia Pacific Play Therapy Association (APPTA) serta Pengarah Play Therapy Northern Territory. Menerusi bengkel intensif ini, setiap peserta berpeluang mempelajari ilmu terapi bermain secara teori dan praktikal. Program ini disusun secara kreatif bagi memastikan peserta mendapat impak yang besar dan memahami konsep ini secara mendalam dan penuh penghayatan. Sepanjang tiga hari itu, peserta diminta untuk menjalani latihan amali dalam kursus secara intensif.

PUNCA STRES

- Terlalu inginkan kemenangan.
- Bersikap terlalu mementingkan kesempurnaan.
- Sifat terlalu mengharap yang terbaik.
- Suka mendesak.
- Risau keterlaluhan.
- Tidak mahu menerima teguran.
- Berprasangka buruk dan berendam.
- Cemburu dengan kejayaan orang lain.
- Kerja yang membosankan, tekanan pekerjaan.
- Masalah kewangan.
- Pelbagai sebab lain bergantung kepada bagaimana seseorang itu melihat sesuatu keadaan.

STRES MENUNJUKKAN PERUBAHAN

- Perubahan emosi seperti cepat marah, mudah menangis dan sentiasa bersedih, kecewa, hampa, murung, gelisah, kelesuan, ketakutan dan mudah mengamuk.
- Sentiasa rasa bersalah.
- Suka termenung.
- Prestasi merosot.
- Kekeringan idea.
- Hilang tumpuan.
- Sukar tidur.
- Hilang selera makan.