

[FOTO HIASAN]



Bersantai bersama rakan antara aktiviti yang boleh dilakukan untuk mengurangkan tekanan.

Kena manjakan diri

→ Aktiviti luar, kurangkan tekanan mampu elak kemurungan

Oleh **Nor Hatina Shuib**
hatina@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Wanita perlukan *me time* atau masa untuk manjakan diri walaupun sebulan sekali bagi mengelakkan tekanan jiwa dan bebanan hidup sebagai isteri, ibu dan pekerja.

Pegawai Psikologi Kanan Bahagian Perkhidmatan Sumber Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani, berkata wanita lebih cenderung mengalami masalah kesihatan mental kerana suka memendam perasaan dan kehidupan sosial lebih terbatas berbanding lelaki.

Katanya, kebanyakan wanita tidak mempunyai banyak peluang melakukan aktiviti luar termasuk berjumpa rakan selepas waktu kerja kerana sibuk dengan urusan rumah berbanding lelaki.

"Wanita boleh mengambil beberapa pendekatan utama apabila mengalami tekanan. Mereka perlu tahu dan faham apa yang sedang berlaku. Luahkan melalui perkongsian dengan individu paling dipercayai.

"Pemikiran negatif yang ada boleh dikurangkan. Apabila pemikiran mula kembali rasional, lebih mudah mengawal perasaan," katanya.

Baru-baru ini, kisah ustazah Nur Farhana Ibrahim tular di laman sosial dan akhbar, berikutan kehilangan misteri guru itu yang didakwa mengalami kemurungan selepas terpaksa berulang alik 100 kilometer (km) dari Kedah ke Pulau Pinang untuk mengajar di sebuah sekolah setiap hari.

Difahamkan ustazah itu sudah ba-

nyak kali memohon untuk berpindah ke Kedah supaya lebih dekat dengan keluarganya.

Susulan itu, ramai yang mendakwa kejadian kehilangan itu berlaku disebabkan beliau mengalami kemurungan dan tekanan perasaan.

Perkukuh sistem sokongan

Siti Fatimah berkata, sistem sokongan perlu diperkukuh bagi menangani isu ini.

Sistem sokongan perlu diperkuatkan dalam institusi kekeluargaan. Jika tidak wujud dalam kalangan keluarga, rakan terdekat, dapatkan sokongan emosi daripada pakar secara percuma atau berbayar.

"Pertolongan dalam bentuk sokongan emosi boleh dilakukan dengan pelbagai kaedah sama ada secara bersemuka sama ada atau panggilan telefon," katanya.

Siti Fatimah berkata, apa yang berlaku memperlihatkan tekanan emosi sangat kritikal dan mengancam masyarakat.

"Stigma lama yang agak kekok untuk meluahkan perasaan terpendam perlu diubah. Malu biar berdepan."

"Individu perlu lebih peka jika mereka memerlukan bantuan dalam menghadapi tekanan," katanya.

Seperti kesedaran untuk berjumpa doktor ketika sakit, kesedaran mendapatkan khidmat rawatan dan pemulihan emosi juga turut sama penting.

Bagaimanapun, majikan juga perlu mendengar suara dan permintaan daripada pekerja yang ada masalah.

"Elemen empati perlu diterapkan agar majikan menjadi lebih prihatin. Suara pekerja wajar diambil peduli.

"Keputusan dalam meningkatkan kebajikan sosial pekerja juga perlu dilihat dalam perspektif yang lebih besar dan menyeluruh," katanya.

Usahawan, Nor Adlina Afzan Abdul Razak, berkata wanita bukan saja menjadi tunjang dalam pembentukan sahsiah keluarga, malah menjangkau hingga ke komuniti dan negara.

"Waktu untuk diri sendiri terapi

berkesan menghilangkan tekanan dialami wanita yang bukan sahaja memikul tanggungjawab sebagai ibu tetapi warga kerja bagi membantu menambah pendapatan keluarga.

"Seperti saya, suami izinkan berjumpa rakan karib jika ada kesempatan. Jika ada masalah, terus mencari sahabat yang boleh dipercayai berkongsi pendapat dan luah perasaan.

"Ia berkesan bagi melegakan rasa tak puas hati, marah atau kecewa," katanya.

Beri ruang, masa untuk diri sendiri

Bagi pengacara, Nor Azzura Azizul Azman, berkata dalam apa juga keadaan wanita harus meletakkan keperluan ahli keluarga dan individu di sekeliling terlebih dulu sebelum diri sendiri.

Katanya, setiap wanita tidak kira suri rumah atau bekerja memerlukan masa sendirian untuk meringankan beban emosi dan tanggungjawab.

"Beri ruang dan masa khas untuk wanita, terutama ibu. Setiap hari wanita melalui rutin menjaga anak, suami dan bagi yang bekerja, melalui beban tugas di pejabat.

"Cadangan saya, adik-beradik, keluarga perlu tahu dan kerap tanya perkembangan kita. Saya rasa, apa yang berlaku pada Ustazah Farhana disebabkan beliau terlampau letih dan penat menghadapi kehidupan," katanya.

Amalkan sikap saling memahami

Pemandu pelancong, Muhamad Usamah Mohamad Zaid, berkata tekanan perasaan berlaku apabila terlalu banyak faktor berkaitan.

"Wanita perlu amalkan sikap memaafkan dan melupakan. Setiap hari adalah hari baharu. Jika nak diikutkan, semua orang ada tekanan dalam hidup.

"Apa yang membezakan adalah bagaimana kita menguruskan dan membiarkan ia berlaku. Kita ada Allah yang menunjuk jalan keluar setiap permasalahan," katanya.



Seorang individu perlu lebih peka jika mereka memerlukan bantuan dalam menghadapi tekanan"

Siti Fatimah Abdul Ghani,
Pegawai Psikologi Kanan Bahagian Perkhidmatan Sumber Manusia UPM



Jika ada masalah, terus mencari sahabat yang boleh dipercayai berkongsi pendapat dan luah perasaan"

Nor Adlina Afzan Abdul Razak,
Usahawan



Beri ruang dan masa khas untuk wanita terutama ibu"

Nor Azzura Azizul Azman,
Pengacara