

Manfaatkan khidmat kaunseling

Kuala Lumpur: Semua mahasiswa sama ada yang tinggal di dalam dan luar kampus boleh mendapatkan khidmat kaunseling serta bimbingan secara dalam talian yang dilaksanakan pengurusan universiti sepanjang pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ketika ini.

Ketua Pegawai Psikologi Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM), Sharizan Samad, berkata dalam situasi ini, peranan yang dimainkan setiap kaunselor amat penting terutama bagi memberi sokongan, dorongan dan motivasi kepada pelajar terjejas, sekali gus mengelakkan daripada berlakunya tekanan emosi yang boleh menjejaskan kesihatan mereka.

“Pusat kaunseling di universiti juga melaksanakan perkongsian ilmu secara langsung melalui *Facebook* dan *Instagram* secara berjadual dalam usaha meningkatkan motivasi, pengurusan emosi, pengetahuan dan perkongsian ilmu secara santai bersama warga kampus khususnya pelajar.

“Selain itu, kami turut melaksanakan Analisis Kesihatan Mental dan Saringan Minda Sihat, selain menyediakan pelbagai inisiatif sokongan psikologi kepada pelajar serta staf universiti dengan menyediakan infografik kesedaran Psikologi dan COVID-19 serta perkongsian video berhubung maklumat terkini menerusi media sosial,” katanya kepada *BH Varsiti*.

Menjelaskan lebih lanjut, Sharizan berkata, melalui Majlis Kaunseling Kerjaya Universiti-



Sharizan Samad

ti-universiti Malaysia (MAKUMA), kaunselor di setiap universiti sentiasa berinteraksi dan berbincang bagi mencari pelbagai idea, solusi dan perkongsian maklumat secara bersama dalam proses meningkatkan usaha membantu kesejahteraan dan emosi pelajar.

“Di UPNM, seramai lima pegawai psikologi di Bahagian Hal Ehwal Pelajar universiti ditugaskan menjaga kesejahteraan dan kebajikan mahasiswa dalam kelompok ditetapkan termasuk menghubungi ibu bapa pelajar bagi memaklumkan perkembangan anak mereka di kampus.

“Kaunselor juga terbabit sama dalam pengagihan bantuan bersama pasukan Unit Kebajikan HEPA kepada pelajar di dalam dan luar kampus, di samping berperanan secara langsung berkaitan aspek akademik pelajar antaranya memastikan pembelajaran secara dalam talian dilaksanakan secara efektif oleh pihak fakulti serta pengurusan universiti,” katanya.



Prof Datin Dr Sherina Mohd Sidik

Pakar Perunding Perubatan Keluarga, Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Datin Dr Sherina Mohd Sidik, berkata pelajar perlu dibantu melalui amalan gaya hidup sihat dan khidmat konsultasi kesihatan mental kerana sekiranya tidak ditangani dengan baik, ia berpotensi memberi kesan terhadap tekanan dan masalah kesihatan lain.

“Bagaimana untuk kekal tenang dan menjaga kesihatan emosi? Pengurusan masa adalah aspek yang perlu diberi perhatian agar kehidupan harian tidak bosan, malah perlu mengatur jadual harian dengan aktiviti yang sihat serta menyeronokkan.

“Pelajar perlu kekal mengamalkan gaya hidup sihat tanpa melanggar peraturan dan menjaga penjarakan sosial. Penjagaan kebersihan seperti kerap mencuci tangan dengan sabun perlu sentiasa diamalkan. Berenam secara *indoor* seperti zumba atau latihan *squat* boleh



Antara sesi kaunseling yang diadakan kepada pelajar yang berada di kampus susulan pelaksanaan PKP.

dilakukan sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari bagi memastikan mereka kekal aktif,” katanya.

Prof Sherina menjelaskan, sekiranya pelajar berasa sedih dan bimbang akan sesuatu yang telah, sedang atau akan berlaku, dapatkan sokongan emosi melalui cara berkomunikasi dengan ahli keluarga, rakan, kaunselor atau individu yang dipercayai.

“Teknik minda sedar atau *mindfulness* iaitu fokus semula kepada masa sekarang tanpa memikirkan sesuatu yang telah atau akan berlaku boleh membantu pelajar mengatasi gangguan kerisauan manakala teknik pernafasan relaksasi juga berkesan dalam melaraskan semula pernafasan, merehatkan otot serta menenangkan emosi.

“Pelajar yang berisiko mengalami masalah kemurungan dan kerisauan boleh mendapat-

kan khidmat nasihat dengan menghubungi Talian Sokongan Psikososial COVID-19 yang dikendalikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dan sukarelawan MERCY Malaysia, Talian Kasih 15999 (Talian Khas Kaunseling COVID-19), Talian Befrienders atau mana-mana talian perkhidmatan bantuan psikologi serta kaunseling.

Bagi mengenal pasti risiko seseorang pelajar mengalami masalah kemurungan dan gangguan kerisauan, Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (*CaRE*), UPM katanya telah membangunkan Sistem Penilaian Kesihatan Minda secara dalam talian.

Sistem penilaian berkenaan boleh diakses secara percuma oleh semua pelajar IPT di Malaysia melalui pautan http://apps.care.upm.edu.my/kajiselidik/kesihatan_minda/.