

# Sokongan emosi, sosial ringan tekanan kuarantin

**Persoalan** kuarantin perlu difahami dengan jelas dan tepat supaya semua memahami dan bersedia mengikut arahan kerajaan.

Kuarantin ialah pengasingan dan batasan pergerakan dikenakan kepada seseorang berpotensi terdedah kepada penyakit berjangkit.

Dalam proses kuarantin, tidak dinafikan terdapat beberapa impak psikologi dan gangguan emosi seperti perasaan takut, risau, gelisah, marah, keliru, kecewa dan sedih.

Impak psikologi juga menyebabkan kemerosotan prestasi kerja seperti hilang fokus dan arah serta semangat.

Gangguan tidur berlaku disebabkan terlalu banyak fikir, risau dan menghadapi tekanan perasaan.

Menerusi pendekatan psikologi tingkah laku, setiap individu perlu mengetahui punca stres atau tekanan ketika kuarantin serta menyantuni emosi sendiri.

Kesedaran mengenai keadaan diri dan punca tekanan membolehkan seseorang lebih berwaspada serta peka dengan status diri.

Antara punca stres ialah kekusaran mengenai tempoh kuarantin yang belum pasti tarikh akhirnya dan kebimbangan mendapat jangkitan.

Perkara ini membuatkan individu berasa tidak bebas dan sering kecewa serta berputus asa. Tekanan perasaan akan menjadi lebih teruk jika individu turut mengalami kekurangan be-



*Kekal tenang hadapi wabak tangani impak psikologi, gangguan emosi.*

kalan bahan asas dan keperluan fisiologi yang berpunca kehilangan punca pendapatan.

Tekanan juga akan berlaku sekiranya individu kurang memperoleh maklumat benar atau percaya kepada berita palsu.

Ia juga berpunca stigma masyarakat terhadap individu yang pernah dikuarantin kerana mengalami simptom seperti COVID-19.

Pengalaman dikuarantin juga mengakibatkan seseorang individu berasa tersisih, dipersalahkan dan dipandang serong masyarakat, khususnya di kawasan perumahan sama.

Justeru, beberapa langkah rasional dan progresif boleh digu-

nakan dalam konteks Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Pertama, semua pihak perlu memainkan peranan dalam usaha menghadkan tempoh kuarantin. Usaha ini hanya mampu dicapai dengan kesedaran dan kerjasama semua anggota masyarakat.

Kedua, menjadi tanggungjawab masing-masing untuk mendapatkan maklumat jelas dan tepat. Individu dikuarantin akan lebih tenang jika menerima maklumat sewajarnya dan mempunyai gambaran jelas berkenaan polisi kuarantin dan situasi dialami.

Ketiga, pihak berwajib perlu memastikan bekalan bahan asas

mencukupi terutama mereka yang hilang punca pendapatan.

Sebagai rakyat Malaysia prihatin, marilah kita menghulurkan bantuan kepada mereka yang memerlukan.

Keempat, perkhidmatan sokongan sosial perlu dihulur kepada mereka tertekan atau terganggu emosi sepanjang tempoh kuarantin atau PKP.

Sokongan sosial boleh diperolehi dalam banyak bentuk sama ada oleh badan profesional seperti kaunselor, pegawai psikologi atau pengamal kaunseling dan psikologi.

Antara talian itu ialah Talian Kasih 15999 atau WhatsApp 019-2615999 dengan terdapat sukarelawan kaunselor berdaftar bertugas 24 jam.

Kelima, mengubah rutin dengan melakukan aktiviti tambahan diminati sama ada secara fizikal atau kognitif bagi mengelakkan kebosanan seperti membaca, menulis, senaman ringkas, memasak atau hobi bermanfaat.

Kaedah terakhir adalah dengan membabitkan diri dalam aktiviti kesukarelawan atau memberikan sumbangan mengikut kemampuan dan kesesuaian.

Setiap krisis mampu ditangani sebaik mungkin dengan syarat setiap individu mempunyai kesedaran mengenai apa yang berlaku dan cara terbaik bagaimana melatih diri agar kekal tenang, positif dan rasional.

**Siti Fatimah Abdul Ghani,**  
Universiti Putra Malaysia (UPM)