

Kuarantin: Pengalaman seorang kaunselor

APABILA menerima panggilan daripada pihak Pejabat Kesihatan yang menyatakan bahawa saya perlu menjalani kuarantin wajib, perasaan bercampur-baur, sedih terbayang wajah anak yang masih kecil perlu berpisah dan adalah mustahil untuk saya membawa anak saya yang masih kecil untuk bersama-sama ke pusat kuarantin.

Ini adalah kerana saya tidak mahu anak turut menjalani ujian calitan COVID-19 yang sering dimomokkan dengan 'keperitan' mengambil ujian tersebut.

Oleh itu, saya berpendapat, lebih baik sekiranya pergi sendiri ke pusat kuarantin tanpa membawa anak.

Setelah mendaftar masuk ke pusat kuarantin, saya telah dipasangkan 'gelang' putih daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan diminta masuk ke bilik.

Pada awalnya, saya agak buntu kerana semua yang berlaku terlalu pantas untuk saya 'hadam' dan 'fahamkan'. Namun, saya sedar bahawa saya perlu akur dengan arahan pihak KKM untuk kuarantin.

Saya merupakan seorang kaunselor dan kini sedang berkhidmat di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak.

Sebelum ini, saya sering berkongsi tips dengan masyarakat tentang kaedah mengurus stres dengan bijak.

Apabila diarah menjalani tempoh kuarantin ini, saya percaya inilah masa yang paling sesuai untuk saya praktikkan tips yang sering saya kongsi sebelum ini.

Oleh itu, setelah menjalani tempoh kuarantin selama lebih 10 hari, saya kongsi beberapa tips yang boleh diamalkan untuk menguruskan



POSITIF: Anggap perkara yang berlaku ada hikmahnya, hari pertama mendaftar masuk di pusat kuarantin.

stres dengan berkesan hasil daripada pengalaman saya.

BERFIKIRAN POSITIF

Berfikiran positif merupakan satu perkara pokok yang terpenting bagi membolehkan kita tidak atau kurang mengalami stres apabila berlaku sesuatu perkara.

Setelah masuk ke bilik yang ditetapkan, saya berseorangan dan pada masa inilah saya telah bermonolog dengan diri saya:

"Ini adalah percutian untuk diri aku, ini adalah masa yang Allah anugerahkan untuk aku untuk

aku dekat denganNya".

Sebagai seorang kaunselor yang mengamalkan teori gestalt, saya percaya kaedah ini cukup membantu saya untuk menjadi lebih positif serta dapat menghadapi tempoh kuarantin ini.

Ya, saya mampu menerima hakikat bahawa saya akan dikuarantin selama masa yang diarahkan.

Disamping itu juga, berilah ruang pada diri sendiri untuk mendekati diri pada Tuhan, Quran juga boleh dibaca melalui telefon pintar. Segala-galanya di hujung jari. Jadi, tiada masalah untuk semua itu.

Pada malam itu, saya memberitahu pada diri: "Ya Allah,

aku reda dengan semua ujian ini dan syukur aku panjatkan kepada Mu atas kekuatan yang Engkau berikan".

MELAKUKAN SENAMAN

Setelah dua hari saya berada dalam bilik, saya mula mencari aktiviti sihat yang boleh saya lakukan dan saya tahu, senaman adalah perkara yang terbaik boleh diamalkan.

Di hotel ini turut disediakan WiFi, oleh itu, saya ambil kesempatan ini untuk mencari video-video senaman ringkas yang boleh saya amalkan dalam hotel.

Mujur saya telah membawa kasut sukan ketika mendaftar masuk.

Oleh itu, saya amalkan bersukan setiap hari, pagi dan petang, 20 ke 30 minit sehari.

Ketika selesai bersenam, saya nyatakan pada diri: "Inilah masanya untuk aku menyihatkan badan, aku harus gunakan peluang ini sebaiknya, aku terima bahawa aku harus berada di sini hingga pelepasan untuk pulang dikeluarkan".

Mengikut kajian juga, bersukan membantu untuk menurunkan kadar stres dalam diri.

Bersukan juga boleh membuatkan badan kita lebih bersedia untuk berdepan dengan stres.

Jadi, apa tunggu lagi, amalkan budaya bersukan untuk kesihatan diri walaupun anda perlu menjalani perintah kuarantin.

Sentiasa berhubung dengan keluarga, rakan-rakan

Terkurung dalam bilik tanpa melihat dunia luar selama lebih 10 hari boleh menyebabkan demam kabin

jika tidak diuruskan dengan baik.

Oleh itu, penukarkan 'tangi' emosi diri melalui perhubungan dengan dunia luar terutamanya keluarga dan rakan-rakan.

Buatlah panggilan video bersama ahli keluarga, hantar mesej melalui aplikasi sosial yang ada sama ada dalam 'group' atau terus kepada rakan.

Gunakan kata-kata magis seperti menyatakan perasaan "Mama rindu pada Zahin", "I love you my dear" dan beritahu anda akan pulang ke rumah tidak lama lagi.

Dengan cara ini, saya tidak rasa sunyi dan berasa seolah-olah keluarga dan rakan sentiasa ada disisi.

MANJAKAN DIRI (SELF-CARE)

Sebagaimana yang saya telah nyatakan dalam tips pertama, tempoh kuarantin adalah tempoh yang dianugerahkan Tuhan untuk kita memberi ruang yang lebih pada diri sendiri. Ada juga yang memanggilnya sebagai 'me time'.

Pada masa yang terluang, buatlah perkara yang anda rasa sesuai untuk diri anda bagi membelai diri.

Bagi saya, saya telah bersiap sedia dengan pelbagai 'facial mask' untuk saya belai diri saya setiap hari.

Mujur ada rakan yang membantu untuk membeli, jika tiada, boleh gunakan khidmat 'runner' seperti perkhidmatan Foodpanda dan sebagainya.

Kaedah lain yang boleh digunakan untuk 'self-care' juga seperti membaca buku kegemaran, menghadiri webinar yang anda idamkan tetapi kerana tiada masa selama ini.

Jadi, ambillah masa ini

untuk anda penuhi keinginan diri kerana dalam tempoh kuarantin ini, tiada sesiapa boleh mengganggu anda. Oh ya, jika rindu hendak 'window shopping', boleh juga berkunjung ke aplikasi-aplikasi yang berkaitan.

Tidak lupa setiap hari saya akan berkata pada diri sebelum tidur:

"Aku boleh harungi situasi ini. Aku tahu, inilah masa yang Allah telah tetapkan untuk aku memanjakan diri sendiri dan aku reda".

"Ya, saya rasa tenang selepas itu.

MAKAN MAKANAN BERKHASIAH

Di pusat kuarantin, makanan akan disediakan sebanyak tiga kali sehari (sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam).

Menu yang diberikan adalah menu makanan sihat yang lengkap iaitu buah, sayur-sayuran, protein seperti ayam/ daging/ ikan dan telur.

Oleh itu, makanlah makanan yang telah disediakan agar tidak lapar.

Barulah bertenaga untuk melakukan aktiviti lain selepas makan.

Bagi kudapan-kudapan antara waktu makan pula tidak disediakan, oleh itu, sekiranya anda diarahkan untuk menjalani kuarantin, pastikan anda membawa bekalan kudapan secukupnya.

Walau bagaimanapun, pilihlah kudapan yang sihat seperti kekacang dan biskut bijirin.

Menonton cerita kegemaran/'e-sport'

"Inilah peluang untuk aku buat apa yang aku suka". Ya, tempoh masa yang panjang ketika dikuarantin memberi-

kan ruang masa yang lama untuk anda bersendirian dalam bilik".

"Oleh itu, selain daripada aktiviti yang saya sebutkan di atas, anda juga boleh ambil kesempatan ini untuk 'khatam' drama-drama yang anda minati melalui Netflix dan sebagainya.

Selain itu juga, bagi yang kurang gemar menonton drama, aktiviti seperti 'e-sports' juga boleh dilakukan kerana tiada sesiapa yang akan mengganggu anda ketika tempoh ini.

Anda boleh fokus pada e-sports anda tetapi harus diingat, kawal diri agar tidak terjerit-jerit kerana bimbang akan mengganggu jiran-jiran di sebelah anda!

"Kekinihan bersifat mengubat", ayat yang sering ditekankan oleh pensyarah saya suatu ketika dahulu.

"Manusia akan lebih bahagia sekiranya tidak terikat dengan peristiwa masa silam, serta dapat fokus kepada masa kini dan sekarang (here and now).

Dialog positif pada diri sendiri adalah sangat penting untuk diamalkan oleh manusia agar kita dapat melawan 'underdog' diri sendiri.

Yakinlah bahawa kita mampu mengawal diri sendiri jika sering amalkan dialog positif untuk diri.

Sekiranya anda mengalami stres atau tekanan yang melampau dalam tempoh ini, hubungilah talian Kasih 15999 untuk bercakap terus dengan kaunselor-kaunselor bertauliah di seluruh negara.

Jangan bimbang, isu yang anda kongsi akan dirahsiakan. — (Artikel ini disediakan oleh Hairunisah Abdul Rahman, Pegawai Psikologi di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel: hairunisah@upm.edu.my)