

MENGURUSKAN KERISAUAN DALAM MENGHADAPI COVID-19

Kerisauan adalah berpunca daripada ketidakpastian (*uncertainty*) di mana kita seringkali takut kepada perkara yang kita tidak tahu. Kerisauan juga terjadi apabila kita memandang rendah potensi dan kekuatan diri dalam menghadapi situasi-situasi yang mendatangkan tekanan seperti pandemik COVID-19.

Antara reaksi biasa seseorang ketika menghadapi pandemik seperti COVID-19 adalah:

- Kerisauan
- Keresahan
- Panik
- Mengasingkan diri
- Pendedahan melampau kepada media
- Mudah marah
- Kewaspadaan yang tinggi
- Berasa tidak berdaya
- Keliru
- Kesukaran untuk fokus
- Kesukaran untuk tidur

Oleh itu, kita perlu menguruskan kerisauan kerana ia boleh menyebabkan panik. Elakkan kerisauan dengan mengikuti petua-petua berikut:

✓ **TENANGKAN DIRI ANDA DAHULU**

Uruskan kerisauan diri sendiri dahulu sebelum kita boleh membantu orang lain. Akui kerisauan yang di alami (*acknowledge*) dan elakkan memendam perasaan itu.

✓ **LATIHAN PERNAFASAN PERLAHAN (DEEP BREATHING EXERCISE)**

Tarik nafas melalui hidung secara perlahan ke dalam otot diaframa. Tahan nafas dalam kiraan 5. Hembus keluar melalui mulut dengan perlahan dan katakan “tenang” kepada diri anda pada setiap kali hembusan. Teruskan latihan ini sebanyak 3 hingga 5 kali.

✓ **POSITIVE SELF-TALK**

Ingatkan diri dengan berkata sesuatu yang positif seperti “*I can cope with this*” atau “*Aku boleh handle situasi ini*”.

✓ **BERBUAT BAIK KEPADA DIRI (SELF-COMPASION)**

Ambil peluang untuk menjaga diri (*self-care*) dengan melakukan aktiviti di rumah yang membuat kita gembira. Contohnya belajar kemahiran baru seperti membuat kek, membuat blog dan sebagainya. Solat atau bermeditasi, mengemas rumah, makan makanan berkhasiat, bersenam, tidur yang cukup, menonton filem komedi dan lain-lain.

✓ **HUBUNGI RAKAN-RAKAN & AHLI KELUARGA**

Hubungi rakan-rakan & ahli keluarga serta berkongsi perasaan anda sedikit sebanyak akan membantu dalam mengurangkan kerisauan.

✓ **HADKAN PEMBACAAN BERLEBIHAN DARIPADA SUMBER TIDAK SAH**

Mencari dan membaca maklumat mengenai COVID-19 daripada sumber yang tidak sah berpotensi meninggikan lagi tahap kerisauan.

✓ **MEMAHAMI FAKTA COVID-19 DARIPADA SUMBER YANG SAHIF**

Pemahaman yang mendalam mengenai COVID-19, kaedah penyebaran serta langkah pencegahan dapat mengurangkan kerisauan.

Jika anda memerlukan
sesorang untuk bercakap
mengenai kerisauan anda,
hubungi (waktu pejabat):

Staf
UMP



Unit Perundingan dan Bantuan Staf

Dr. Fatmawati binti Latada (019-2286379)

Pn. Nur Atiqah binti Mohd Nor (013-7190983)

Pelajar
UMP



Student Affairs & Alumni Department

Nurturing Wisdom, Driving Excellence

Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni

Pn. Paridah binti Mohd Ali (019-9153440)

Pn. Fara Hazlini binti Mohd Som (019-9819094)

Pn. Siti Norni binti Mohd Daud (013-9621886)

Pn. Nur Azila binti Osman (013-4689721)