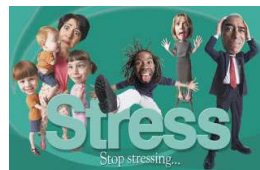


BELAI JIWA...CARI BAHAGIA



DR. NORIDA BT ABDULLAH KB 00125, PA 00076
Pensyarah Kanan
Institut Pengurusan Teknologi dan Keusahawanan (IPTK) UTeM
noridaha@utem.edu.my
013-9090645

BUATLAH PILIHAN TERBAIK ANDA



BERSAMA CAES UTeM



LEBURKAN KERESAHAN....SUBURKAN
KEBAHAGIAAN

#NbA

BERSAMA CAES UTeM

Kenali diri anda melalui ujian stres



BERSAMA CAES UTeM

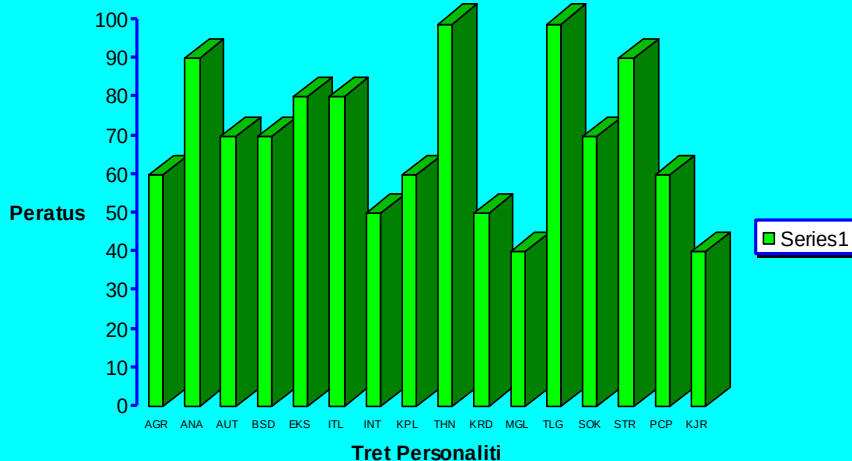
Depression Anxiety Stress Scales DASS 21

- Secara ringkas mereka yang mempunyai skor teruk dan sangat teruk perlu diberi perhatian seperti berjumpa pakar terdekat.
- Tahap keterukan juga boleh dinilai dengan melihat bagaimana tanda-tanda yang ditanya mengganggu kehidupan anda dan menjejaskan prestasi kerja anda. Jika jawapannya sangat mengganggu maka ia menambahkan lagi sebab untuk mendapatkan perhatian pakar.
- Jika tidak mengganggu kehidupan, maka anda mungkin tidak perlu mendapat rawatan.

KEPUTUSAN UJIAN DASS

Ujian	Tahap
Stres	
Anzieti	
Kemurungan	

BERSAMA CAES UTeM

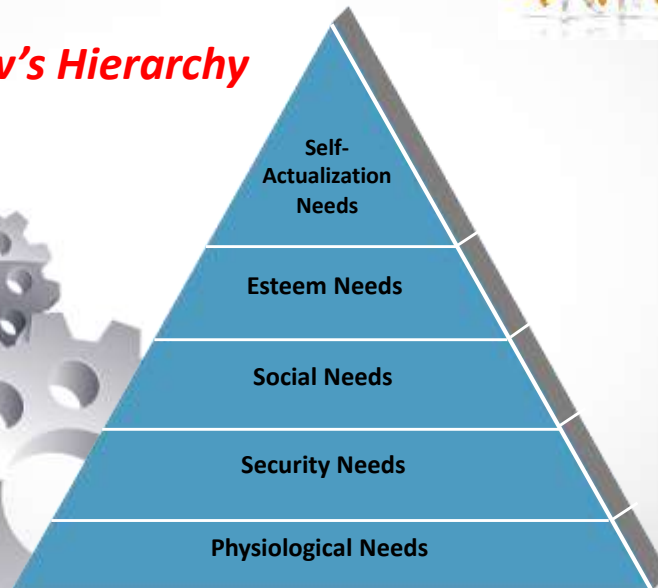


BERSAMA CAES UTeM

Early Theories of Motivation



1. Maslow's Hierarchy of Needs



KENAL DIRI Anda Mengalami Stres?

Carta 9

Stres boleh timbul kepada setiap peringkat usia. Pelbagai keadaan boleh menimbulkan stres kepada setiap individu dan antara punca stres yang dialami oleh pelajar adalah seperti suasana keluarga dan alam persekolahan, masalah pergaulan, kekurangan pada diri serta tekanan menghadapi peperiksaan.



Tanda-tanda stres:

- A. Suka berseorangan
- B. Tenatening
- C. Merayu-ryau
- D. Tidak mesra
- E. Wajah muram
- F. Kurang berselera makan
- G. Berketakutan hiperaktif
- H. Sering sakit kepala
- I. Sakit perut
- J. Tidak dapat tidur nyenyak

© Pustaka Nasional Pictos.com

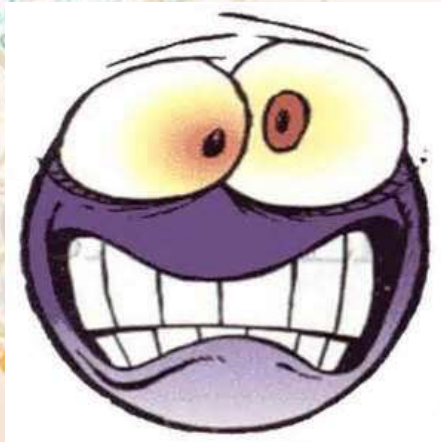
Carta Bersejarah oleh Roshahing

Definisi
Jenis
Fakta tentang stres
Punca @ Pencetus
Reaksi individu stres
Pekerjaan dan stres
Cara mengatasi stres
Cari Kebahagiaan
Cara mengatasi



BERSAMA CAES UTeM

DEFINISI STRES



BERSAMA CAES UTeM



- 

-

6



Aku berlagak
bahwa semua ini
bukanlah masalah
yang serius.
Padahal, hatiku
benar-benar remuk
dibuatnya.

BERSAMA CAES UTeM



*Masalah bukanlah
tanda untuk
berhenti.
Ia adalah petunjuk.*

—Robert H. Schuller

BERSAMA CAES UTeM

JANGAN berdukacita kerana ia
membawa celaka
DUKACITA adalah pintu kepada
bunuh diri

**ADAKAH STRES SESUATU YANG
BAHAYA?**

Stres rendah, hasil kerjanya juga rendah kerana kurangnya motivasi dan tumpuan kepada kerja.

Stres berada di peringkat tinggi , seseorang itu akan mengalami tekanan dan menunjukkan tanda-tanda stres yang melampau.

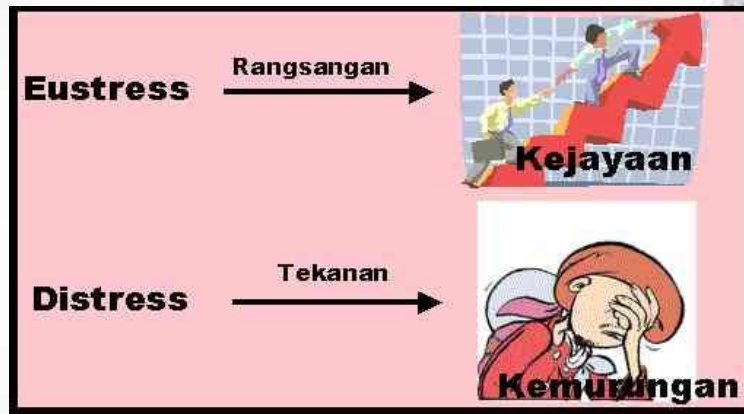
Stres di peringkat sederhana adalah yang paling baik kerana ia akan meningkatkan motivasi dan perkembangan hidup seseorang itu.

BERSAMA CAES UTeM

JENIS –JENIS STRES



BERSAMA CAES UTeM



BERSAMA CAES UTeM

Eustress

- *Eustress* adalah tekanan yang baik yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu lebih baik. Tekanan ini diadaptasi dengan baik oleh tubuh sebagai suatu respons yang normal.



BERSAMA CAES UTeM

Eustress



BERSAMA CAES UTeM

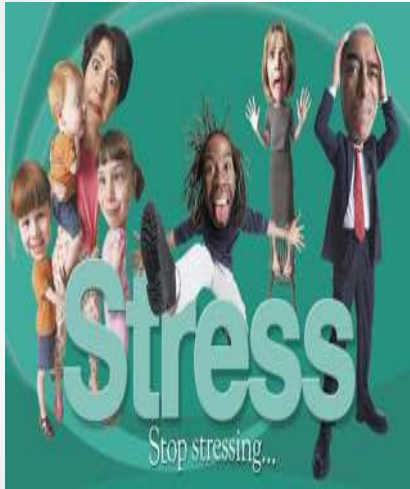
DISTRES



- *Distres* adalah tekanan yang negatif sehingga menyebabkan manusia tidak tenteram dan resah gelisah. Perkara ini berpunca daripada respons yang tidak baik.



BERSAMA CAES UTeM

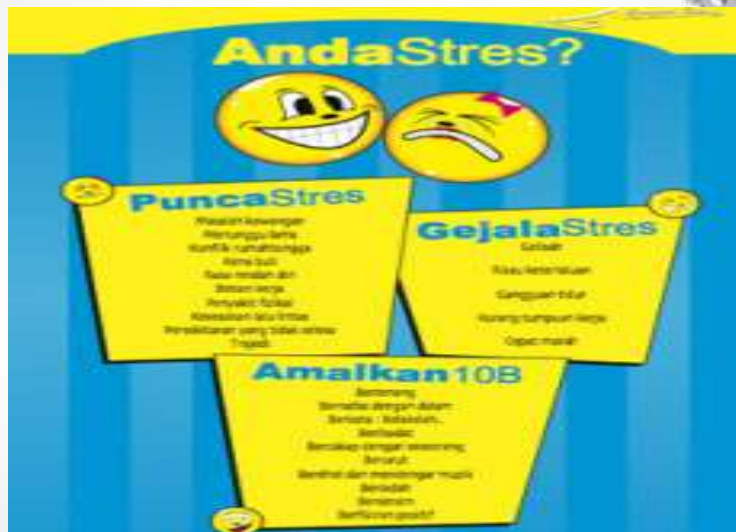


BERSAMA CAES UTeM

- ☐ Stres perlu dalam membantu individu mencapai matlamat – personal atau pekerjaan
- ☐ Jika terlalu banyak stres – membuatkan matlamat sukar untuk dicapai
- ☐ Respons individu terhadap stres adalah berbeza – personaliti, persepsi dan pengalaman lepas.
- ☐ Keupayaan untuk berhadapan dengan stres di tempat kerja – bergantung juga kepada faktor stres dari luar tempat kerja.



BERSAMA CAES UTeM



FAKTA TENTANG STRES

REAKSI STRES

Situasi/Reaksi



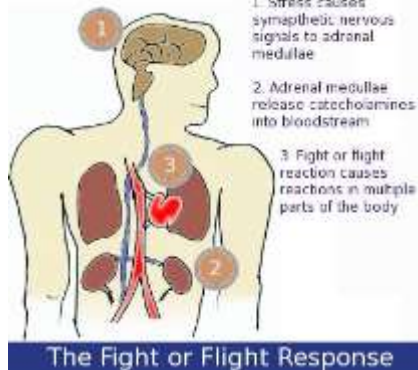
Adrenaline ... ++
(meningkat dalam darah)

Berlaku Perubahan

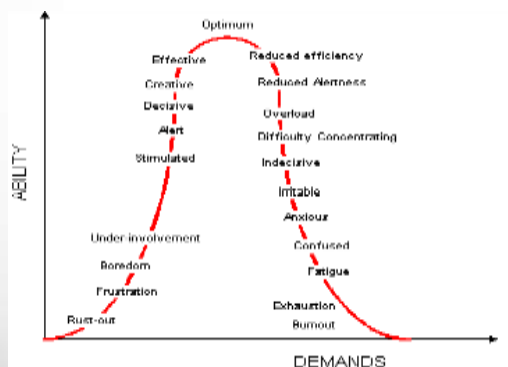


Hasilkan tenaga
(*Fight or Flight*)

BERSAMA CAES UTeM



- | | | |
|--|---|------------------------------------|
| • Denyutan jantung & Tekanan darah | → | Darah ke otot & jantung |
| • Pernafasan laju | → | Oksigen |
| • Ketegangan otot | → | persediaan untuk bertindak |
| • Organ perasa lebih sensitif | → | menilai situasi & bertindak segera |
| • Aliran darah ke otak, jantung & otot | → | organ penting untuk hadapi ancaman |
| • Kurang darah ke kulit, saluran penghadaman | → | organ kurang penting dalam krisis |
| | | buah pinggang, paru-paru. |
| • Gula dalam darah, lemak dan kolesterol | → | sumbang lebih tenaga |
| • Faktor pembekuan darah | → | elak pendarahan jika tercedera |



BERSAMA CAES UTeM

Ramai tidak ambil serius masalah kesihatan mental, stres

BERKURAP kejutkan isu ini yang berlaku di seluruh dunia. Ramai tidak mengambil masalah kesihatan mental sebagai perkara yang penting yang mereka perlukan untuk meningkatkan kualiti hidup. Ramai menganggap masalah kesihatan mental sebagai perkara yang tidak penting.

Seorang pakar psikologi di Universiti Malaya, Prof Dr Mohamad Hassan Hudaib, akan ada lebih banyak kes bunuh diri pada masa akan datang sekiranya isu kesihatan mental ini tidak di-

selesaikan dengan segera. Apa yang menyedihkan ialah ramai rakyat Malaysia tidak mengambil masalah kesihatan mental sebagai perkara yang penting atau kurang prihatin mengenai bagaimana untuk berurusan apabila berhadapan dengan mereka yang mengalami kesihatan mental untuk membantu di dalam kehidupan mereka.

Di Malaysia, kadar bunuh diri meningkat dari setahun ke setahun di antara 2000 dan 2010 yang menunjukkan

ada lebih banyak kes bunuh diri. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.

400,000 penjawat awam tertekan

TAN SRI LEE LAM THYE
Anggota Parlimen
Kesihatan Mental

400,000 penjawat awam tertekan. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.

Tekanan kerja faktor penjawat awam bersara awal

2000
Penjawat Awam

Tekanan kerja faktor penjawat awam bersara awal. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.

Tekanan kerja faktor penjawat awam bersara awal. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.

4.4 peratus guru stres sederhana tinggi

4.4
peratus guru stres sederhana tinggi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.

Tekanan perasaan penyakit nombor satu menjelang 2020

2020
Tekanan perasaan penyakit nombor satu menjelang 2020. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.

Tekanan perasaan penyakit nombor satu menjelang 2020. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.

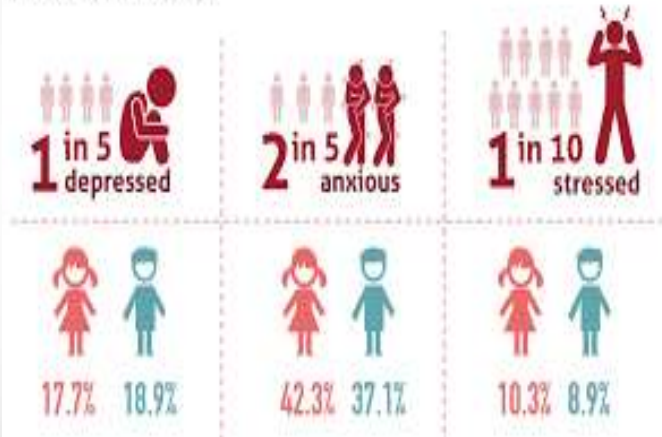
Wanita banyak alami kemurungan

Kemurungan adalah masalah kesihatan mental yang paling biasa dialami oleh wanita. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi. Ramai memberi kesan teruk kepada orang lain di rumah. Ramai berfikir bahawa bunuh diri itu adalah tingi.



State of Adolescents' Mental Health in Malaysia

(Based on DASS-21 scoring)





Kemurungan: Satu Krisis Global

- KEMURUNGAN adalah masalah kesihatan mental NOMBOR SATU di dunia



- Bakal menjadi masalah kesihatan NOMBOR SATU mengalahkan sakit jantung, kanser & HIV/AIDS pada tahun 2030





Petugas barisan hadapan #COVID19 dapat mengekalkan #MentalHealth positif apabila mereka mempunyai:

- Giliran kerja antara tugas berat dan ringan
- Akses ke perkhidmatan kesihatan mental
- Rehat yang cukup, senaman dan makanan yang sihat
- Berhubung dengan orang tersayang

#Coronavirus

World Health Organisation
Western Pacific Region

424,000 kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental di Malaysia

-NHMS 2019-

BERSAMA CAES UTeM

PANDEMIK COVID-19: IMPAK PSIKOLOGIKAL DAN KESIHATAN MENTAL KEPADA MASYARAKAT SERTA CARA MENGATASI
Norida Abdullah dan Mohamad Zahir Zainudin

- Kelompok orang dewasa dan orang tua adalah merupakan golongan yang lebih tertekan berbanding dengan kelompok lain akibat daripada pandemik coronavirus (Yang dan Ma, 2020, Liem, et al., 2020, Williams, 2020).
- Kajian oleh Duan dan Zhu (2020) mendapati berlaku pertambahan masalah psikologikal semasa situasi pandemik COVID-19 seperti kebimbangan, kemurungan dan tekanan.



**PUNCA @
PENCETUS
STRES**

PENCETUS @ PENYEBAB STRES

Luaran

- Persekitaran Fizikal : Pencahayaan, Bunyi Bising, Tempat tertutup, Warna
- Interaksi Sosial : Kasar, Tidak Hormat, Penting Diri..
- Organisasi : Peraturan, Sistem, Kepimpinan, Integriti, due date...
- Peristiwa Penting : Kematian, Perceraian, Kenaikan Pangkat...
- Halangan Harian : Kesesakan, Kerosakan Mekanikal & Teknikal..



BERSAMA CAES UTeM

PENCETUS @ PENYEBAB STRES

Dalaman



- Gaya Hidup: Mewah, Kafi, Tidak Cukup Rehat
- Pendirian Negatif: Pemikiran Pesimis, analisis berlebihan..
- Perangkap Minda : Rigid, Harapan tidak realistik, Mengurus secara bersendirian...
- Personaliti: Gagal seimbangkan personaliti – terlalu pendiam, banyak cakap, perfectionist...

BERSAMA CAES UTeM

REAKSI INDIVIDU STRES

BERSAMA CAES UTeM

REAKSI INDIVIDU YANG MENGALAMI STRES



- **Reaksi Tingkahlaku**
- **Reaksi Fizikal**
- **Reaksi Emosi**
- **Reaksi Kognitif**
- **Reaksi Spiritual**

BERSAMA CAES UTeM

Reaksi Tingkahlaku

- menangis / tidak dapat bercakap
- cuba mengelak diri
- mengundur, ponteng atau lambat menangani interaksi yang menyusahkan
- gelisah, aktiviti berlebihan atau tidak dapat duduk diam
- menyendiri (tidak mahu bergerak)
- merokok, minum alkohol atau ambil ubat (dadah)
- tidak sabar / bertindak ganas
- cubaan bunuh diri



- gangguan tidur
- tiada selera makan
- lambat buat kerja
- bazir tenaga



BERSAMA CAES UTeM

Reaksi Fizikal

- tangan dan kaki kesejukan
- kurang tenaga / lesu
- tekanan darah tinggi
- pengsan
- sakit perut / sakit kerongkong
- denyutan nadi / jantung yang tidak seragam
- nafas yang tidak seragam
- berpeluh
- ceret - beret
- Pening kepala
- Perubahan tingkahlaku
- Tegang otot, sakit and kejang otot
- Rasa terlalu penat (hilang tenaga)
- Penampilan diri (tidak teurus)

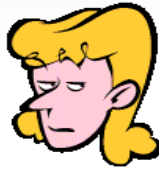
- Allergi
- Sakit dada



BERSAMA CAES UTeM

Reaksi Emosi

- panik / risau
- kemurungan
- rasa bersalah
- marah, kecewa atau perasaan negatif
- takut
- hilang keyakinan



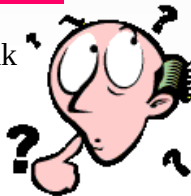
- Rasa dipinggirkan oleh orang lain
- perlukan teman
- ingin bersendirian
- rasa bosan
- rasa tidak berguna
- sedih



BERSAMA CAES UTeM

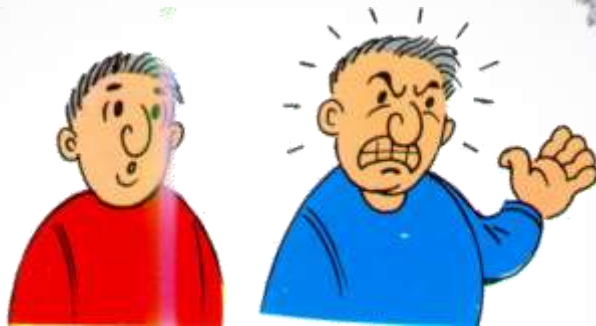
Reaksi Kognitif

- tidak percaya atau menolak
- bingung
- hilang ingatan
- kurang tumpuan
- fikiran bercelaru
- rasa penat berfikir / rasa 'berat' hati
- terlalu memikirkan kejadian yang telah berlaku
- syak wasangka dan rasa dianiaya
- Susah buat keputusan / buat tentukan keutamaan



BERSAMA CAES UTeM

Reaksi Spiritual



- menyalahkan Tuhan kerana berlaku sesuatu kejadian
- marahkan Tuhan
- putus asa / penerimaan
- persoalkan kepentingan untuk hidup atau berasa sangsi tentang kepercayaan terhadap agama

BERSAMA CAES UTeM

ANDA TERLEKAH TERTEKAN ATAU 'STRESS'

Anda sentiasa sakit
dan sukar sembuh

Selalu sakit
kepala yang
sukar sembuh

Anda mempunyai
masalah konsentras

Masalah
susah tidur

Keguguran
rambut

Belakang tengkuk atau
bahagian belakang badan

BERSAMA CAES UTeM

PEKERJAAN DAN STRES

BERSAMA CAES UTeM

Keadaan paling mudah
membuatkan anda rasa
tertekan?



BERSAMA CAES UTeM

STRES KERJA



- Merupakan perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami oleh pekerja dalam menghadapi pekerjaan.
- Stres ditempat kerja terjadi bila seseorang dihadapkan kepada tuntutan pekerjaan yang melampaui kemampuan individu tersebut.

BERSAMA CAES UTeM

10 Pekerjaan

KADAR KEMURUNGAN TINGGI

- ✓ Penjaga kanak-kanak & warga tua
- ✓ Pekerja restoran makanan
- ✓ Pekerja khidmat sosial
- ✓ Anggota kesihatan
- ✓ Artis, penghibur dan penulis
- ✓ Guru
- ✓ Kumpulan sokongan pengurusan
- ✓ Pekerja penyelenggaraan
- ✓ Akauntan
- ✓ Jurujual



Gejala Kemurungan

- Sedih, bimbang melebihi 2 minggu
- Mudah tersinggung dan hilang tumpuan
- Hilang keyakinan diri
- Perasaan bersalah dan perubahan berat badan
- Tidak mahu meneruskan kehidupan

Public Health Malaysia



BERSAMA CAES UTeM

Guru kerjaya paling stres

➤ Guru paling ramai dikesan mengalami stres berbanding pekerjaan lain di negara ini.

➤ Kajian penyelidikan UPM mendapati 71.1 peratus guru di Kuala Lumpur dan Selangor alami stres, dengan satu pertiga berhadapan masalah kemurungan.

➤ Kementerian Pendidikan akan kewujudan masalah guru di bandar dan akan lakukan kajian bagi cari jalan mengatasinya.



“Kebanyakan guru muda yang baru berkhidmat sering alami stres kerana sukar menyesuaikan diri dengan alam pekerjaan. Ada juga yang stres kerana terpaksa lakukan kerja tambahan, bukan sekadar mendidik tetapi melakukan tugas pentadbiran.”

PROF. DR. NOR ZURAIDA ZAINAL
Bekas Presiden Persatuan Psikologi Malaysia

BERSAMA CAES UTeM

GURU ALAMI STRES

Kajian oleh Bahagian Psikologi dan Kaunseling Kementerian Pendidikan mendapati:

4.4%

Guru alami stres tahap sederhana tinggi

48,258

Responden terlibat dalam kajian



FAKTOR PENYEBAB

- **Situasi semasa** keluarga, kewangan, pentadbiran atau bebanan tugas
- **Kurang kemahiran** dalam menjalankan tugas
- **Tidak dilatih** menangani isu stres

LANGKAH MENGATASI

Kementerian Pendidikan menyediakan:

- **Kaunselor berdaftar** dengan Lembaga Kaunselor Malaysia di Pejabat Pentadbiran Daerah bagi membantu guru-guru mendapatkan khidmat kaunseling
- **Program** pengurusan konflik, pengurusan emosi dan program rakan perkhidmatan awam atau Akrab.

Sumber: Kenyataan Menteri Pendidikan Dr Maszlee Malik



Sinar Harian



SinarOnline



sinarharian



SinarTV

Sinar

BERSAMA CAES UTeM

10 Ogos 2014

Ramai guru sakit jiwa

Oleh SITI NOR AFZAN KASIMAN
nor.afzan@kosmo.com.my



Bebanan kerja sebagai guru semakin kompleks kerana selain mengajar, mereka juga terpaksa menyediakan soalan-soalan peperiksaan dari semasa ke semasa, mengisi buku kedisiplinan, buku disiplin dan ringkasan mengajar, borang kesihatan dan rekod kemajuan murid, kelas dan persatuan, serta mengendalikan persiapan hari sukan.

Justeru, guru-guru dikatakan terdedah kepada risiko tinggi untuk mengalami tekanan sehingga boleh membawa kepada penyakit mental yang serius seperti bipolar, kebingungan melampau dan kemurungan. Kajian oleh Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (MUTP) mendapati 70 peratus daripada 9,000 guru di seluruh negara tertekan bukan sahaja kerana beban tugas tetapi juga terpaksa berdepan dengan kerenah pengetua, kerani, ibu bapa dan juga pelajar.

Bagi Noreha (bukan nama sebenar), selain terpaksa berdepan dengan masalah rumah tangga, dia turut tertekan dengan kerenah pengetua sekolah tempatnya bertugas. Guru berusia 46 tahun itu yang dikenali di Wad Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Malaysia (PPUM) berkata, dia kerana tekanan, dia sering dikelepikan dalam pelbagai aktiviti sekolah.

"Sebelum ini saya memang sudah mengalami tekanan. Pengetua pula selalu memperkatakan cuti yang saya pohon sedangkan surat daripada doktor disertakan. Bila kerja semakin bertambah, dicampur pula dengan tekanan daripada orang atas dan kerenah anak-anak, saya semakin rungsang," katanya.

Noreha yang merupakan penanda kertas peperiksaan Matematik untuk peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan Penilaian Menengah Rendah (PMR) membentahu, dia sebenarnya seronok menjadi guru.

"Saya memang suka mengajar, lebih-lebih lagi apabila murid banyak bertanya dan comel dalam peperiksaan. Tetapi keadaan sekeliling seperti pengurusan sekolah dan rakan sejawatan banyak memberi tekanan. Ada juga yang faham keadaan saya, tetapi lebih ramai yang mengatakan saya gila. Mereka tidak faham mengapa saya perlu cuti untuk pergi berjumpa pakar psikiatri. Mereka juga anggap saya terlalu ikutan perasaan," jelasnya.

"Kadang-kadang saya tak rasa tertekan. Saya rasa sihat, tetapi orang sekeliling tak anggap begitu, mereka mula sorokkan pisau. Kebelakangan ini saya kerap dimasukkan ke wad bertanding dua," katanya.

BERSAMA CAES UTeM

JAWATAN ADALAH BEBAN DAN TANGGUNGJAWAB...adakah anda stres?

seorang yang soleh telah berkata kepada anaknya, "janganlah engkau menjadi ketua, sebab ketua terpaksa sering menahan rasa ngeri"

maksud...jangan terlalu senang untuk menonjolkan diri dan menjadi pemimpin, sebab kritikan, umpatan, penghinaan dan serangan itu sasarannya adalah orang yang berada dibarisan hadapan...

BERSAMA CAES UTeM

Dr. 'Aidh Abdullah Al-Qarni..la tahzan/Jangan Bersedih/ Don't Be Sad (2006)



BERSAMA CAES UTeM



BERSAMA CAES UTeM

CARA MENGATASI STRES

BERSAMA CAES UTeM

IDEAL



- I** Identify the problem (Kenalpasti masalah sebenar)
- D** Describe possible options (Terangkan atau cari cadangan penyelesaian yang ada)
- E** Evaluate consequences of each options (the pros and cons) (Buat penilaian setiap cadangan – kebaikan/keburukan)
- A** Act (Bertindak berdasarkan pilihan yang terbaik)
- L** Learn (Belajar dari pengalaman samada hasilnya berjaya atau tidak).

BERSAMA CAES UTeM

62

50 langkah mudah untuk menangani stress.

- | | |
|--|---|
| 1. Bangun di awal pagi. | 1. Tidak mengetahui semua jawapan bagi setiap persoalan |
| 2. Sentiasa dalam keadaan bersedia | 2. Melihat kebaikan disebalik keburukan itu |
| 3. Mengelakkan memakai pakaian ketat | 3. Menyatakan sesuatu yang baik |
| 4. Mengelakkan penggunaan bahan kimia | 4. Mengajar kanak-kanak cara menaikan layang-layang |
| 5. Menetapkan masa untuk temu janji | 5. Berjalan dalam hujan |
| 6. Catat apa yang ingin dilakukan | 6. Menyediakan jadual untuk bermain |
| 7. mempraktikkan langkah pencegahan sesuatu hal | 7. Mandi buih |
| 8. Membuat kunci pendua | 8. Sentiasa berjaga-jaga dengan keputusan yang dibuat |
| 9. Katakan "TIDAK" lebih kerap | 9. Mempercayai diri sendiri |
| 10. Menetapkan keutamaan | 10. Berhenti bercakap dengan nada negatif |
| 11. Mengelak dari bergaul dengan orang berfikiran negatif | 11. Menggambarkan kemenangan |
| 12. Penggunaan masa dengan berhemah | 12. Meningkatkan deria kelakar dalam diri |
| 13. Meringkaskan hidangan | 13. Berhenti berfikir apa yang akan terjadi esok |
| 14. Membuat salinan bagi surat yang penting | 14. Sentiasa berkeadaan baik |
| 15. Menjangkakan keperluan | 15. Mempunyai tujuan hidup |
| 16. Melakukan pembaikan pulih | 16. Menari |
| 17. Mendapatkan bantuan bagi pekerjaan yang tidak digemari | 17. Menyapa orang dengan baik |
| 18. Sudahkan pekerjaan yang susah terlebih dahulu | 18. Meminta pelukan dari rakan |
| 19. Melihat masalah sebagai cabaran yang menarik | 19. Melihat bintang |
| 20. Melihat cabaran dari sudut yang berbeza | 20. Bernafas secara perlahan |
| 21. Jangan selerakkan hidup anda | 21. Bersiul apa-apa nada lagu |
| 22. Senyum | 22. Membaca puisi atau sajak |
| 23. Sentiasa bersedia untuk hujan | 23. Mendengar musik |
| 24. Menggeletek bayi | 24. Menonton balet |
| 25. Memelihara kucing atau anjing | 25. Bercerita suatu kisah |

Cara-cara mengatasi stres

- Melakukan aktiviti sukan dan riadah sekurang-kurangnya tiga kali seminggu
- **Berehat dengan secukupnya**
- Mempunyai hobi yang mendatangkan ketenangan
- **Mengendalikan masa secara berkesan dan bijaksana**
- Merujuk masalah kepada kaunselor, guru atau ibu bapa
- **Mendapatkan rawatan pakar**
- Merehatkan diri dengan cara: regangan otot leher, angkat turun bahu, kilas pinggang, meditasi





BERSAMA CAES UTeM



BERSAMA CAES UTeM

Stres ke....



IBU-IBU JANGAN STRES KALAU BALIK DARI KERJA TENGOK RUMAH
BERSEPAH... UCAPLAH ALHAMDULILLAH (SEBAB MASIH ADA ORANG DALAM
RUMAH).
RUMAH YANG TAK BERSEPAH HANYALAH # RUMAH CONTOH (YANG TAK
ADA ORANG DIAMI)

BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stres - jaga hubungan dengan ibubapa



MERENUNG POTRET-
POTRET KESAYANGAN
(SUAMI/ISTERI, IBU/BAPA,
ANAK2...) AMAT
MENENANGKAN HATI YANG
BERDUKA

BERSAMA CAES UTeM

MEMBACA AL-QURAN ADALAH SEBAIK-BAIK TERAPI UNTUK MENGHILANGKAN STRES



BERSAMA CAES UTeM

Cara atasi stres-hubungan keluarga



BERSAMA CAES UTeM

Cara atasi stres-bersedekah

- Bersedekah adalah salah satu cara dapat menenangkan jiwa yang resah



cara atasi stres - bunyi ombak



Mendengar deruan ombak amat menyenangkan hati, hilang stres
#NbA

cara atasi stres -keindahan alam



BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stres- renung ikan



MELIHAT PERGERAKAN IKAN DALAM AIR DAPAT MENYEGARKAN
HATI YANG TERTEKAN

BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stres- berwuduk,solat dan zikir



BERSOLAT ADALAH SATU LATIHAN AMALI
UNTUK MELEGAKAN STRES YANG MEMUNCAK
#NbA

BERSAMA CAES UTeM

Cara atasi stres- menonton cerita yang digemari



KALAU SAYA
STRES, SAYA
TENGOK
CERITA KOREA

#NBA



BERSAMA CAES UTeM

Cara atasi stres- shopping @ window shopping

SHOPPING ATAU
WINDOW SHOPPING
ADALAH SALAH SATU
CARA ORANG
MENGHILANGKAN
STRES

NBA



BERSAMA CAES UTeM

Cara atasi stres- membaca

MEMBACA NOVEL/SURAT
KHABAR/ BUKU CERITA DAN
LAIN2 MEMBANTU SAYA
MELUPAKAN STRES YANG
SAYA HADAPI

#NBA



BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stres

GUNAKAN TERAPI BUNYI

- stres yang teruk boleh menyebabkan kemurungan.
- apa perasaan jika mendengar bunyi hujan / kicauan burung / air terjun / bunyi ombak – BOLEH MENDAMAIKAN JIWA.
- terapi bunyi juga mampu hilangkan kemurungan, fobia kepada gelap, ketinggian dan manusia.



BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stress - muzik/suara alam



BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stres - meditasi



BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stres- hiasi landskap



POKOK-POKOK DAN BUNGA-BUNGAAN ADALAH
PENGUBAT **STRES**

BERSAMA CAES UTeM

cara atasi stres- berbasikal /
berjogging/ senamrobik



MELAKUKAN AKTIVITI BERSUKAN
YANG MEMERLUKAN PERGERAKAN
FIZIKAL ADALAH CARA YANG BOLEH
MENGHANCURKAN STRES

BERSAMA CAES UTeM



cara atasi stres - sayangi binatang
peliharaan



BERSAMA CAES UTeM



Cara atasi stres- minum atau makan makanan kegemaran



BERSAMA CAES UTeM

7 PUNCA TEACHER MUDAH NAIK BERAT BADAN

reenz_fittrainer



- Jadual kelas yang padat
- Anak murid sering reward dengan makanan
- Skop pekerjaan yang stress
- Terlampau banyak jamuan
- Waktu rehat yang tak menentu
- Kudapan di meja bilik guru
- Selalu berjaga malam

BERSAMA CAES UTeM



BERSAMA CAES UTeM



JOM...CARI KEBAHAGIAAN

BERSAMA CAES UTeM

jom...kita nak bahagia
Cari kebahagiaan...



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan...



BERSAMA CAES UTeM

Erti kebahagiaan

- ketenangan hidup tidak boleh dibeli dengan wang ringgit
- wang ringgit, pangkat, kedudukan, harta benda dan cahaya mata yang cemerlang bukanlah kayu pengukur sebuah kebahagiaan

BERSAMA CAES UTeM

Erti kebahagiaan

- kebahagiaan terletak kepada diri sendiri dan hati kerana hanya diri yang dapat menentukan hala tuju kehidupan sama ada untuk mengecapi kebahagiaan atau kemewahan

BERSAMA CAES UTeM

Pandangan perunding keluarga Nur Firdaus Abdullah

- tidak salah mengumpul kekayaan tetapi perlu berpada, dan yang paling utama ada masa untuk diri sendiri merasai nikmat sebenar kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan, keseronokan dan ketenangan.

Pandangan perunding keluarga Nur Firdaus Abdullah

- muhasabah diri...hargai diri dan insan terdekat terutama ahli keluarga, isteri / suami, dan anak-anak kerana ia adalah cara terbaik untuk mula belajar erti bahagia...



Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM



MACAM MANA NAK BAHAGIA...



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



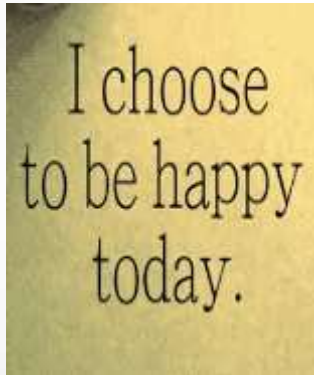
BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....



BERSAMA CAES UTeM

Cari Kebahagiaan.....




Terkadang,
Lelah dan Kecewa
 adalah Harga
 yang harus kita bayar
 Untuk membeli
Bahagia


@salsakataja

Cari Kebahagiaan.....



Panduan untuk diri rasa tenang dan bahagia

- belajar untuk bersyukur
 - pilih kawan yang baik
 - pupuk rasa simpati dan prihatin
 - terus belajar
 - jadilah penyelesaian masalah
 - lakukan perkara yang kita suka
 - hayati hidup sekarang
 - selalu ketawa
- belajar untuk jadi pemaaf
 - selalu berterima kasih
 - tepati janji
 - meditasi
 - jadi individu yang optimistik
 - sayang tanpa syarat
 - jaga kesihatan
 - beri tumpuan kepada apa yang dilakukan

BERSAMA CAES UTeM

MUTIARA KATA

- when you do things from your soul; you feel a river moving in you, a joy : RUMI

BERSAMA CAES UTeM

MUTIARA KATA



BERSAMA CAES UTeM

MUTIARA KATA



BERSAMA CAES UTeM

MUTIARA KATA



BERSAMA CAES UTeM

MUTIARA KATA



BERSAMA CAES UTeM

MUTIARA KATA

Jangan Rasa **TERHINA**

Dengan Kata - Kata Orang.
Kerana Orang Yang **MENGHINA**
Adalah Orang Yang **HINA !!**

Roy Fadzil

BERSAMA CAES UTeM

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Ma'budnya: "Cukuplah Allah untuk (memelihara) kami dan Ia sebaik-baik pengurus
(yang terserah kepada-Nya segala urusan kami)."

**DOA HILANG STRES DAN
TEKANAN**

10/10/02, Pagi 08:00am, semasa kuliah di Bilik kuliah al-Bawadhi jld

Dituturkan Ibnu Abbas r.a. berkata bahawa doa ini merupakan kalmah terakhir Nabi Ibrahim s.a. sebelum dicampakkan ke dalam api. Ia juga diucapkan oleh Nabi Muhammad s.a.w. ketika orang kafir menakut-nakutkan Nabi s.a.w. tentang tentera bersekutu yang akan menyerang Nabi s.a.w.

(Tafseer al-Fakhrurrazan, Tafseer ayat 173, surah Al-'Imran)

BERSAMA CAES UTeM

