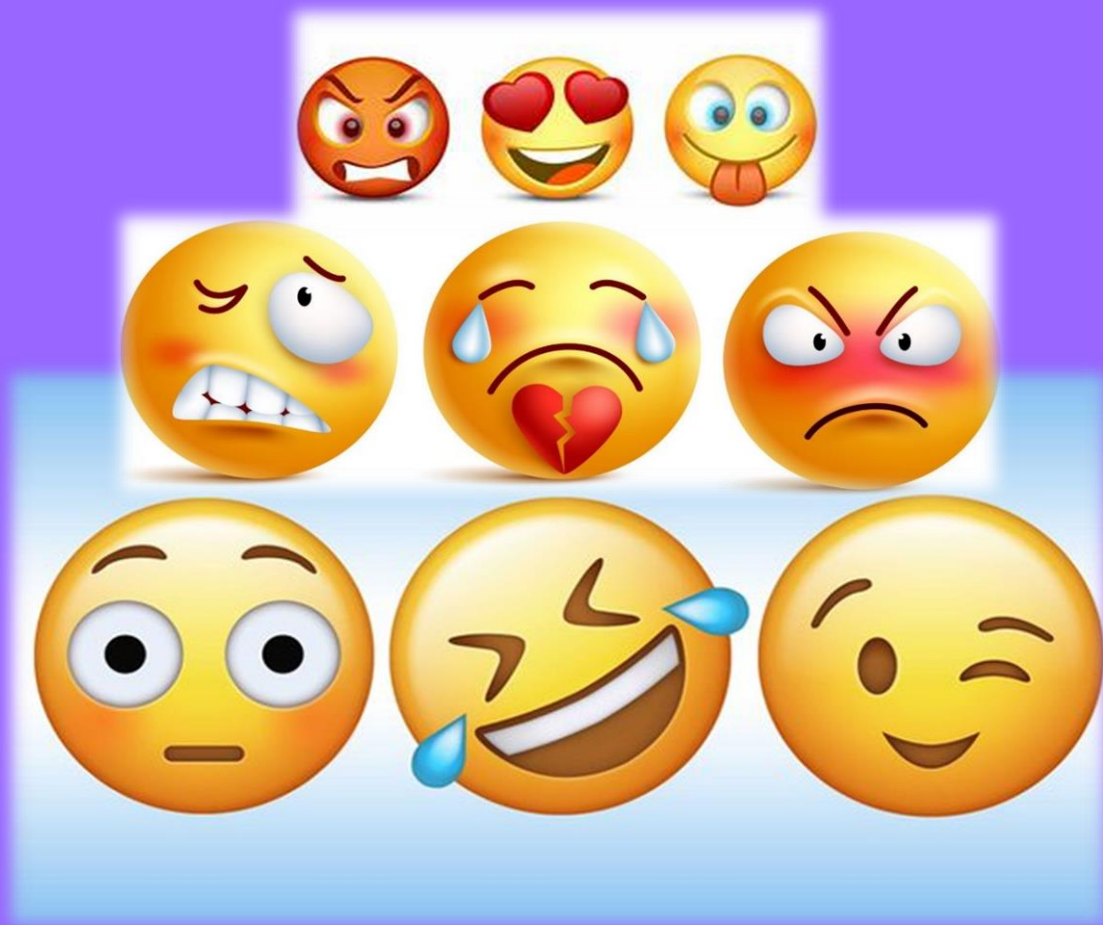


KIT PENGURUSAN EMOSI



PEGAWAI PSIKOLOGI KKM NEGERI KEDAH

2020

PENDAHULUAN

Dalam mendepani kesan wabak Covid-19, kita mungkin terkesan dalam pelbagai aspek kehidupan seperti kewangan, pekerjaan, keluarga, dan sebagainya sehingga boleh menjejaskan aspek kesihatan mental juga.

Justeru untuk meneruskan kelangsungan hidup dengan lebih berkualiti maka pengurusan emosi perlulah diberi perhatian dan dipupuk setiap hari.

Diharap kit ini dapat memberi beberapa idea untuk menguruskan emosi dengan lebih baik.

Tips Urus Emosi

Emosi positif memberi kesembuhan, tenaga, kegembiraan dan kesejahteraan.

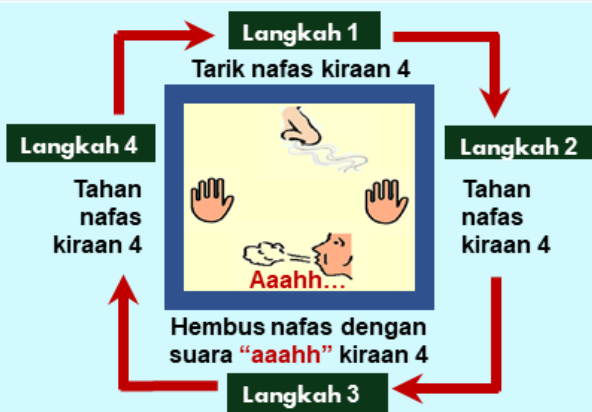
Emosi negatif menjejaskan kesihatan tubuh dan minda.



Good emotions are best medicine
(Schindler, John. A., 1954)

The first core truth about positive emotions is that they open our hearts and our minds, making us more receptive and more creative.
(Fredrickson, B.L., 2009)

1. Lakukan pernafasan secara teratur



2. Luahkan Emosi Secara Positif

60% tekanan akan hilang apabila emosi dapat diluahkan secara positif



- Bermunajat kepada Tuhan
- Bercakap dengan seseorang
- Menangis
- Menulis diari
- Bersenam
- Melakukan aktiviti lasak

3. Berkata positif pada diri sendiri

Mendengar kata-kata positif diri sendiri berkali-kali berupaya mengawal emosi.



- “Saya bijak kawal emosi”
- “Saya berupaya kawal marah”
- “Saya ok, bila kena marah”

4. Strategi Meredakan Tekanan Emosi



Bersyukur



Memberi belas kasihan



Memberi kemaafan



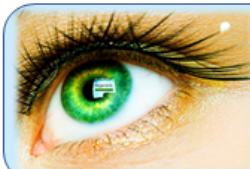
Terima dengan redha



Melihat dengan hikmah

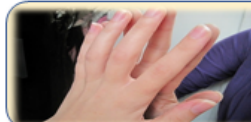
5. Strategi Menenangkan Diri

Tekanan emosi dan stres menjejaskan sistem limbik (berfungsi mengawal emosi, gerak hati, memori, motivasi, selera makan dan corak tidur). Rangsangan deria dapat menenangkan diri.



Deria Melihat

- Menghayati pemandangan alam
- Melihat ikan berenang di dalam akuarium
- "Window shopping"
- Menonton TV



Deria Sentuh

- Mengurut diri
- Memberi pelukan
- Membelai binatang peliharaan



Deria Bau

- Mencium haruman menyamankan
- Haruman bunga
- Minyak wangi
- Bauan alam semulajadi
- Makanan yang enak



Deria Dengar

- Bunyian muzik / radio
- Bunyian alam semulajadi (ombak dan burung)
- Mendengar ceramah/ kata motivasi



Deria Rasa (Lidah)

- Makanan yang enak
- Bersuara/bercakap
- Menyanyi
- Berzikir

Disediakan oleh: Pn. Hjh. Haji Bon Nissa, Pegawai Psikologi, Unit Psikologi Kaunseling (Bahagian Pengurusan) Hospital Sultan Abdul Halim, Sungai Petani, Kedah Darul Aman.

JOM RELAKS!



Lakukan Pernafasan Secara Teratur

1. Teknik Pernafasan Mendalam (Belly Breathing)



Kegunaan Teknik Pernafasan Ini:

1. Mengurangkan Tahap Stres, Keresahan dan Kemurungan
2. Mempercepatkan Tahap Perasaan Tenang/ Relaks
3. Memperlahan Degupan Jantung dan Tekanan Darah.
4. Mengeluarkan Emosi Terpendam Dalam Tubuh
5. Koordinasi Pergerakan Tenaga Dalam Tubuh (Qi) dengan Organ Dalaman
6. Meningkatkan Kesejahteraan Minda, Emosi dan Tubuh

Disediakan oleh: Pn. Hj. Haji Bon Nissa, Pegawai Psikologi, Unit Psikologi Kaunseling (Bahagian Pengurusan Hospital Sultan Abdul Halim, Sungai Petani, Kedah Darul Aman)

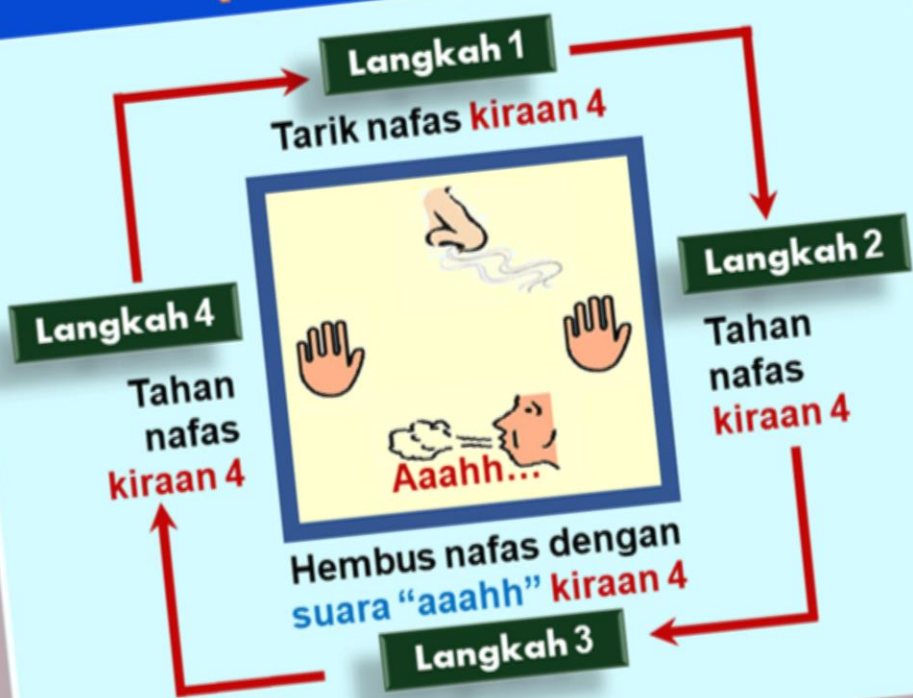
Sumber: Daniel, G.A. (2010). *Change Your Brain Change Your Body: Use Your Brain To Get and Keep the Body You Have Always Wanted*. Three Rivers Press. New York.

JOM RELAKS!



Lakukan Pernafasan Secara Teratur

2. Teknik Pernafasan Ringkas (Box Breathing)



Kegunaan Teknik Pernafasan Ini:

1. Membantu Situasi Yang Memerlukan Bantuan Segera Untuk Relaks
2. Mengeluarkan Emosi Negatif Yang Baru Sahaja Dialami Dengan Cepat (marah, sedih, geram, putus asa dan kecewa)
3. Membantu Situasi Panik, Resah Cemas, Takut dan Bimbang
4. Mengurangkan Tahap Stres, Keresahan dan Kemurungan
5. Meningkatkan Kesejahteraan Minda, Emosi dan Tubuh

Disediakan oleh: Pn. Hjh. Haji Bon Nissa, Pegawai Psikologi, Unit Psikologi Kaunseling (Bahagian Pengurusan) Hospital Sultan Abdul Halim, Sungai Petani, Kedah Darul Aman.
 Sumber: Daniel, G.A. (2010). *Change Your Brain Change Your Body: Use Your Brain To Get and Keep the Body You Have Always Wanted*. Three Rivers Press, New York.

MENANGANI KEBIMBANGAN

Apa itu Kebimbangan?

Stres yang berlaku secara berterusan selepas punca stres telah hilang. Ia mirip kepada mengalami tanda-tanda stres berlebihan.



Kenali Gejala Kebimbangan



- Degupan jantung laju
- Sukar bernafas
- Otot terasa tegang
- Perut memulas
- Sakit dada
- Pening kepala

Tips Menangani Kebimbangan

PENDEKATAN SISTEM LAMPU ISYARAT (Berhenti, Berfikir, Bergerak)



STOP Berhenti	Berhenti seketika
STANDBY Berpikir	Kenalpasti kebimbangan yang dialami
GO Bergerak	Lakukan langkah-langkah pengurusan kebimbangan

1. Lakukan Pernafasan Secara Teratur



3. Berkata Positif Pada Diri



4. Alihkan Perhatian/ Sibukkan Diri

a. Lakukan aktiviti/ hobi



b. Padamkan gambaran negatif



c. Beri tumpuan penuh kepada pernafasan.



2. Banyakkan Senyuman



Semakin kerap saya senyum semakin lama saya **bertenang**

5. Dapatkan Sokongan/ Bantuan



Disediakan oleh: Pegawai Psikologi KKM Negeri Kedah

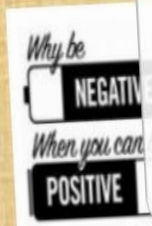
Sumber: Dr. Hatta Sidi, Dr. Ruzanna Zam Zam & Prof. Dr. Mohamed Hatta Shaharom. (2003). *Menjaga Kesihatan Jiwa: Teknik Mengurus Stres*. Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Fikir positif boleh kurangkan tekanan & meningkatkan kesejahteraan psikologi & fizikal.

Fikir positif selalu.. elakkan fikir negatif..

FIKIR POSITIF...

KENAL PASTI PEMIKIRAN NEGATIF ANDA



Peka kepada apa yang berlaku dalam fikiran anda

SEMAK DIRI ANDA



Kerap berhenti seketika & nilai apa yang difikirkan. Jika negatif, cuba gantikan dengan yang positif.

TERBUKA KEPADA JENAKA



Beri diri peluang untuk senyum/ketawa. Ketawa boleh kurangkan tekanan.

JALANI KEHIDUPAN SIHAT



Lakukan senaman, ikuti diet seimbang & belajar untuk urus stres.

SELALU BERSAMA OPTIMIS



Pastikan orang di sekeliling anda positif & sentiasa menyokong.

LATIH DIRI DENGAN SELF-TALK POSITIF



Katakan perkataan positif kepada diri & elak katakan sesuatu yang anda tidak mungkin katakan kepada orang lain.

#MaiPakatSihat #KitaJagaKita #KekalCeria

PEGAWAI PSIKOLOGI KKM NEGERI KEDAH

Ucapkan kata-kata positif kepada diri kita untuk *mood* yang baik dan semangat luar biasa setiap hari.

Stay Positive
PPSI KKM NEGERI KEDAH

JOM KATA POSITIF PADA DIRI!

- “Saya sudah buat yang terbaik!”
- “Saya bangga dengan diri saya”
- “Saya sangat berharga”
- “Saya yakin dengan diri saya”
- “Saya pilih untuk positif”
- “Saya sayang diri saya”

PEGAWAI PSIKOLOGI KKM NEGERI KEDAH

#MaiPakatSihat #KitaJagaKita #KekalCeria

Bimbang? Kusut? Stres? Kecewa?

Jangan biarkan hingga tidak terkawal.

Jom jaga emosi kita.

Emosi sihat.. Mental & Fizikal juga sihat..

JOM JAGA EMOSI!

**AMBIL MASA UNTUK
LEBIH KENALI DIRI
ANDA**

**KETAHUI DIRI DAN
BATASAN DIRI
ANDA**

**AMBIL MASA
UNTUK SAYANGI
DIRI ANDA**



**BERI PUJIAN
PADA DIRI**



**KETAWA JIKA
BOLEH**



**MENANGIS JIKA
MAHU**



**KONGSIKAN
PERASAAN ANDA**



**AKUI & TERIMA
PERASAAN ANDA**



TARIK NAFAS...

Ada lagi...

Jom tengok tips kawal emosi...

TIPS MENGAWAL EMOSI

EMPATI

Fahami keluarga anda

KONGSI PERASAAN

Bercakap dengan seseorang yang dapat menenangkan anda



HATI TERBUKA

Menerima teguran atau kritikan dengan minda dan hati terbuka

TENANG

Menarik nafas dalam dan panjang ketika rasa tertekan serta sediakan diri untuk bertenang

#MaiPakatSihat #KitaJagaKita #KekalCeria

PEGAWAI PSIKOLOGI KKM NEGERI KEDAH

Rasa marah sangat?

Kalau biar, tak tahu jadi apa?

Jom kawal kemarahan anda!

Jika marah....

Berhenti seketika

Tarik nafas dalam-dalam dalam kiraan 10 & lepaskan perlahan-lahan.

Setelah tenang, luahkan perasaan marah anda

Nyatakan kekecewaan anda dengan tegas tanpa konfrontasi.

Lakukan senaman

Jika masih marah, berjalan atau lari atau lakukan senaman yang anda suka.

Fikir sebelum bercakap

Diam seketika. Dalam keadaan marah, mudah untuk katakan sesuatu yang kita menyesal kemudiannya

Kenalpasti jalan penyelesaian

Fokus kepada mencari jalan penyelesaian berbanding apa yang buat anda marah.

Gunakan pernyataan 'Saya'

Untuk elak mengkritik atau menyalahkan, tukar "Anda telah buat saya kecewa" kepada " Saya kecewa dengan apa yang berlaku".

U
R
U
S

M
A
R
A
H

A
N
D
A

Anak-anak pun marah..

Lebih-lebih lagi bila terkurung je..

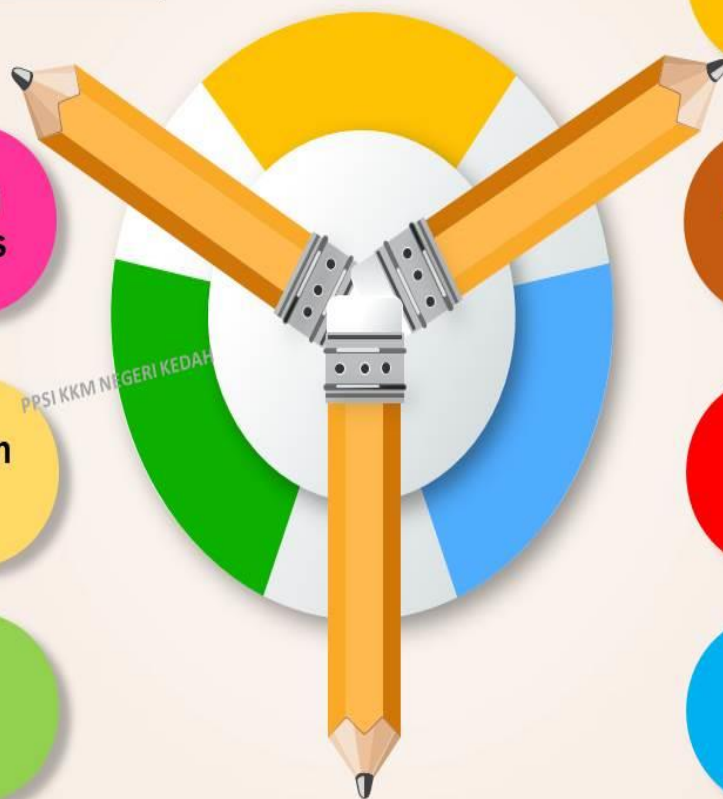
Jom bimbing anak uruskan emosi mereka...

**Anak cepat marah ?
Jom bantu anak kawal emosi
agar mereka tak marah lagi...**

Ajar mereka tentang
cara mengawal nafas

Jauhkan daripada
tontonan dan bacaan
yang mengandungi
unsur kekerasan

Ajar anak yang
semua emosi ada
makna tertentu



Galakkan mereka
untuk melihat dari
sudut positif

Hormati perasaan dan
pendapat anak

Senaman sebagai
aktiviti harian

Peluk mereka dengan
kerap

makna tertentu
semua emosi ada
ajar anak yang

kerap
peluk mereka dengan

Apabila terlalu banyak perkara di fikiran..

Fikiran kusut..

Berhenti seketika..

Take 5!



The infographic is set against a light wood-grain background. On the left, a vertical line of five circular icons is connected by a blue line. From top to bottom: a path through trees, a globe with colorful dots, a perfume bottle, a heart with a string, and a yellow smiley face. To the right of these icons are five colored rectangular boxes, each containing a step. To the right of the boxes, the words 'TAKES 5!' are written vertically in a purple, 3D-style font. At the top right of the infographic is a graphic of a hand with five fingers in different colors (blue, yellow, green, red, purple). At the bottom left of the infographic, the text 'TARIK NAFAS DALAM-DALAM, TAHAN SEBENTAR... DAN LEPASKAN.' is written in black capital letters.

Sebutkan 3 benda yang anda lihat di sekeliling anda

Sebutkan 3 bunyi yang anda dengar sekarang

Sebutkan 3 bau yang anda boleh hidu sekarang

Sebutkan 3 perkara yang anda rasa bersyukur

**Sebutkan : "Saya ok!" "Saya hebat!"
"Saya bersemangat!" "Saya dihargai!"**

TAKES 5!

TARIK NAFAS DALAM-DALAM, TAHAN SEBENTAR... DAN LEPASKAN.

Bersyukur setiap hari dan setiap masa...

Mari Kita Renungkan...

***Bersyukur
terhadap
perkara baik
yang telah
berlaku
kepada kita***

***Bersyukur
terhadap
perkara yang
kita ada
tetapi kurang
diberi
perhatian***

***Bersyukur
terhadap
perkara yang
tidak jadi
seperti yang
dirancang***

***Sentiasa bersyukur memberikan kekuatan kepada kita untuk
menghadapi pelbagai rintangan....***

Bosan.. Bosan.. Bosan..

Dah habis cuba buat semua perkara?



**Anda Bosan?
Jom tengok
apa yang
belum dibuat
lagi?**

PEGAWAI PSIKOLOGI KKM NEGERI KEDAH

#MaiPakatSihat #KitaJagaKita #KekalCeria

Bosan lagi?

Jom didik anak-anak..

**TAK TAHU NAK BUAT APA
DIRUMAH ?!!!
JOM PAKAT DIDIK ANAK JADI
HEBAT**

**BUAT SESUATU BERSAMA ANAK
BUKAN BUAT SESUATU UNTUK
ANAK**

01

**BERSEDIA BERI BANTUAN YANG
DIPERLUKAN OLEH ANAK**

02

**AJAR ANAK UNTUK MEMBANGUNKAN
MOTIVASI DALAMAN, SENTIASA
FIKIRKAN BOLEH**

03

**GALAKKAN ANAK UNTUK
MENGAMBIL RISIKO YANG
MUNASABAH DALAM KEHIDUPAN**

04

**GALAKKAN ANAK UNTUK MENCARI
DAN MENCIPTA SEBANYAK
MUNGKIN PENGALAMAN BARU**

05

**TUNJUKKAN KEPADA ANAK SECARA
BERTERUSAN BAHAWA MEREKA
MEMPUNYAI KEUPAYAAN & KEMAMPUAN
UNTUK MELAKUKAN PERUBAHAN**

06

Jom urut pula..

Boleh juga kurangkan ketegangan dan bosan.

Sentuhan juga boleh eratkan kasih sayang.

URUT SANTAI BERSAMA PASANGAN/ ANAK



Minta pasangan duduk/ berdiri di hadapan anda.
Genggam tangannya dengan selesa.

Sapukan minyak urut/ losyen ke tangan anda & lumurkan perlahan-lahan di atas tangan pasangan.



Pegang tapak tangan pasangan ke bawah. Bermula dengan jari kelingking, tekan setiap hujung jari dengan kuat seketika. Kemudian perlahan-lahan urut semua jari.

PPSI KKM NEGERI KEDAH

Urut bahagian belakang tangan. Gunakan ibu jari untuk mengurut di antara jari kelingking dan jari manis pasangan. Kemudian gunakan tekanan sederhana, geserkan ibu jari anda di sepanjang tulang jari ke arah pergelangan tangan.



Urut bahagian belakang pergelangan tangan dengan menggunakan kedua ibu jari dengan gerakan kecil dan memutar. Fokus terlebih dahulu di bahagian tengah pergelangan tangan, kemudian gerakkan ke sisi.

Urut telapak tangan dengan gerakan memutar kecil menggunakan ibu jari anda. Mulakan di tengah telapak tangan, dan gerakkan ke arah sisi & pergelangan tangan.



Silangkan jari anda dengan jari pasangan untuk meregangkan jari. Tarik perlahan ke belakang perlahan-lahan. Kemudian berhati-hati putar pergelangan tangan dari kanan ke kiri, dan & kiri ke kanan.

Pegang tangan pasangan, telapak tangan anda ke bawah, urut dengan tekanan sederhana telapak tangan dan jari anda. Mulakan di bahagian pergelangan tangan, dan ratakan tangan anda ke arah jari.



Urut tangan kedua. Gunakan langkah yang sama. Cuba konsisten dalam gerakan yang anda gunakan, dan jumlah masa yang anda habiskan untuk setiap tangan.

Urutan tangan juga boleh dilakukan sendiri...



Akhir sekali..

Jom tetapkan matlamat harian kita..

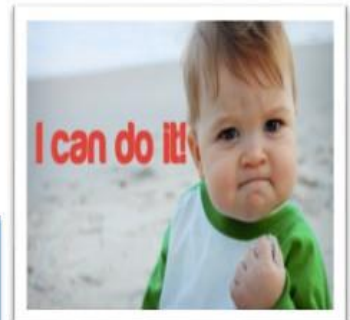
TETAPKAN MATLAMAT HARIAN

Setiap hari pilih 3 matlamat emosi yang hendak dicapai contohnya gembira, bertenaga, fokus, bersemangat dan apa juga yang diinginkan..

**THE POWER
OF WORDS**

Buat pernyataan diri seperti..

“Hari ini saya ingin fokus, ceria dan bahagia. Yes. Yes, Yes..”



Sebutkan pada diri anda sambil anda gerakkan tangan dan kaki untuk membuat pengukuhan pada pernyataan tersebut

Ini disebutkan juga sebagai memperbaharui azam setiap hari.

Kata-kata yang diucapkan akan diserap dan disimpan dalam minda separuh sedar. Kata-kata yang positif akan membantu melancarkan urusan seharian kita. Begitulah sebaliknya.

“JOM URUS EMOSI”

PENGHARGAAN

**TERIMA KASIH KEPADA SEMUA PEGAWAI
PSIKOLOGI KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA DI NEGERI KEDAH DI ATAS
SUMBANGAN DAN PENGLIBATAN DALAM
MENYIAPKAN KIT PENGURUSAN EMOSI INI.**

#MaiPakatSihat

#KitaJagaKita

#KekalCeria