

# Kita masih belum menang

**L**EBIH dua bulan tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan PKP Bersyarat (PKPB) dilaksanakan. Kini, keadaan sudah menjadi sebatih bagi rakyat Malaysia.

## Displin diri

Semua perlu tukar gaya hidup bermula pada 13 Mac lalu kepada kelaziman baharu sejak dunia diserang dengan wabak Covid-19. Percaya atau tidak, tahap tekanan diri seseorang ditentukan oleh gaya hidup dan suasana di sekeliling mereka.

Beberapa langkah yang anda dapat diambil untuk menukar gaya hidup dengan cara belajar untuk bertenang. Namun, jangan berharap tekanan tersebut akan hilang serta merta kerana ia memerlukan masa. Sejak PKP dan PKPB ini, kita tidak dapat melakukan apa-apa yang biasa buat sebelum ini.

Mempelajari sesuatu yang baharu dapat menghindari fikiran anda daripada masalah dan stres. Selain itu, pergaulan sosial dalam bentuk fizikal tidak digalakkan walaupun ada garis panduan diberikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Oleh itu, manfaatkan masa duduk di rumah tersebut dengan berbuak dengan rakan melalui media sosial dan tonton video lawak di Youtube.

## Positifkan Minda

Anda dapat mengatasi masalah dengan kawalan emosi secara betul. Antaranya ialah elakkan mempunyai pemikiran negatif.

Berfikir positif dapat memberikan impak diri yang baik kepada anda, sekiranya anda dalam keadaan tertekan. Anda perlu bersyukur kerana setiap perkara berlaku ada hikmahnya. Anggaphlah semua yang berlaku itu adalah sebahagian daripada ujian Tuhan.

**POSITIF...** Berfikir positif dapat memberikan impak diri yang baik kepada anda, sekiranya anda dalam keadaan tertekan.

Mulakan setiap hari PKPB seterusnya dengan fikiran yang positif. Ini dapat memberikan semangat kepada anda untuk memulakan pekerjaan seharian. Selain itu, gunakan perkataan baik pada setiap hari, sebagai contoh "Saya cuba menyiapkannya dengan sebaik mungkin walaupun banyak kekangan semasa PKPB ini."

## Tetapkan Matlamat

Tetapkan satu matlamat harian anda dengan teratur dengan mencatat tugas senarai rancangan anda, sama ada dalam buku nota ataupun telefon bimbit.

Dengan mengatur masa anda dengan baik, anda dapat mengurangkan kasar stres kerana dapat menyiapkan tugas yang diberi dalam masa yang ditetapkan. Utamakan apa yang penting dalam menjalankan tugas. Paling terbaik jika anda susun tugas mengikut keutamaan terlebih dahulu.

Selain itu, anda juga dapat melakukan kerja yang anda tidak suka pada permulaan hari. Hal ini kerana pada waktu pagi anda akan lebih ceria dan bertenaga. Ini untuk mengelak daripada anda melakukan kerja yang anda tidak gemari masa anda sudah penat, kebiasaannya pada sebelah petang.

Prestasi anda akan menurun sekiranya anda melakukan sesuatu kerja dalam keadaan penat dan lebih-lebih lagi kalau tugas itu sesuatu yang anda tidak gemari.

## Sentiasa Ceria

Jangan mengambil kira semua benda dengan



**CERIA...** Bergembira dan gelak dengan jenaka dapat mengurangkan tekanan diri anda.

sangat serius, kadangkala anda perlu tengok keadaan, tempat dan masa yang sesuai.

Dalam hidup ini, anda juga perlu menilai gelak ketawa dan jenaka. Bergembira dan gelak dengan jenaka dapat mengurangkan tekanan diri anda. Belajar untuk menghargai kawan dan ahli keluarga.

Salah satu cara berkesan mengatasi masalah stres ialah jangan menyembunyikan tekanan anda dan dapatkan ahli keluarga ataupun kawan untuk berkongsi masalah.

## Luahkan Masalah

Jujur dan berterus terang. Sekiranya anda dalam keadaan tertekan dan ada seseorang cuba memberikan masalah kepada anda, berterus terang dengan menyatakan masalah anda. Mereka akan cuba memahami. Beritahu orang yang terdekat

dengan anda tentang masalah tekanan anda.

Ataupun, anda dapat memberitahu sesiapa yang berkaitan dengan punca stres anda. Dapat sesuatu yang anda dapat lepaskan perasaan.

Sebagai contoh, anda dapat menggunakan bola atau beg tinju. Ini adalah satu cara berkesan untuk melepaskan semua tekanan dalam diri.

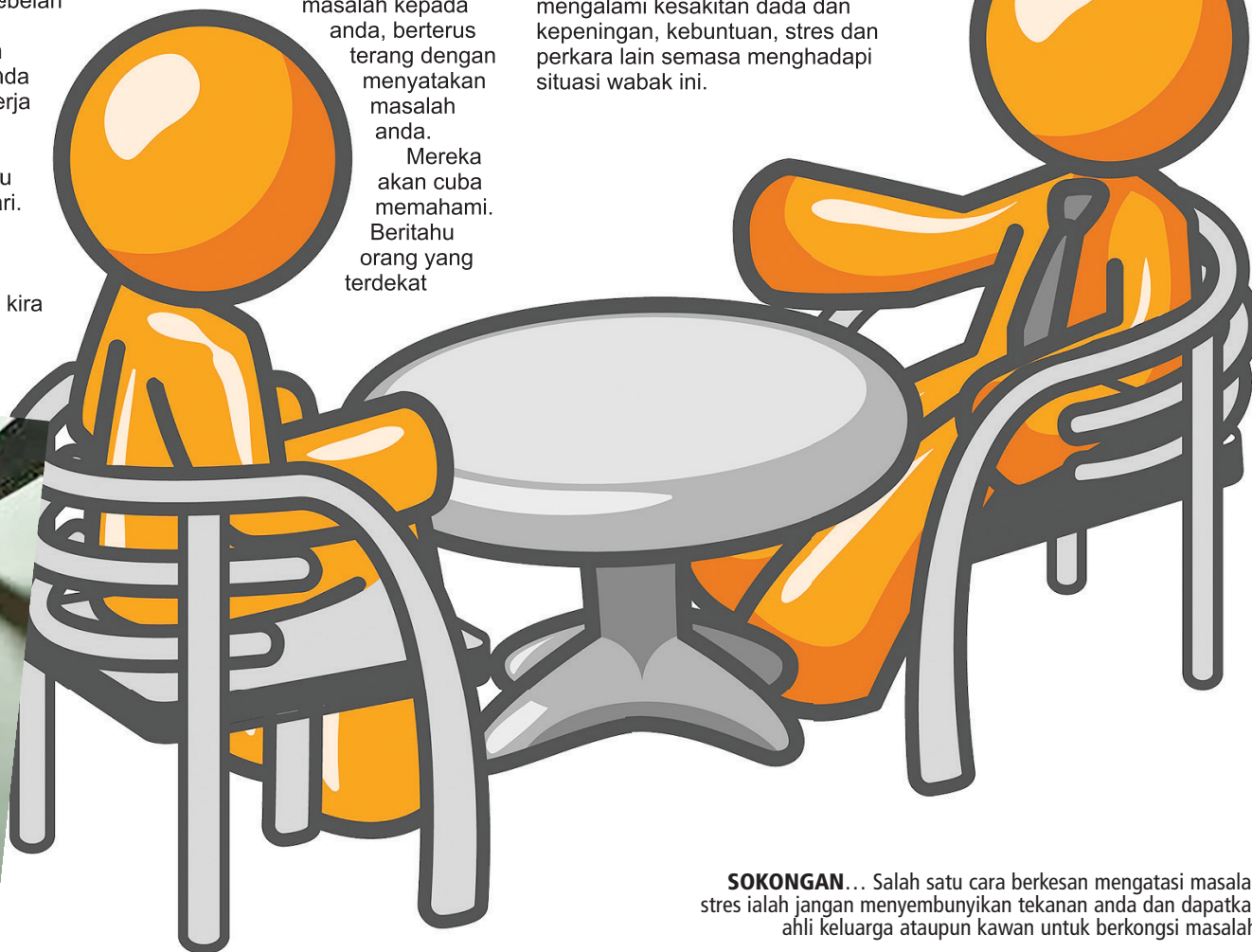
## Kesimpulan

Kesimpulannya, isu Covid-19 ini adalah perkara yang dialami oleh setiap orang tanpa mengira sesiapa pun. Yang membezakan mereka adalah cara mereka mengatasi dan berhadapan dengan masalah ini.

Dapatkan nasihat pakar dengan kadar segera sekiranya anda mengalami kesakitan dada dan kepeningan, kebuntuan, stres dan perkara lain semasa menghadapi situasi wabak ini.



...anda juga dapat melakukan kerja yang anda tidak suka pada permulaan hari. Hal ini kerana pada waktu pagi anda akan lebih ceria dan bertenaga. Ini untuk mengelak daripada anda melakukan kerja yang anda tidak gemari masa anda sudah penat, kebiasaannya pada sebelah petang.



**SOKONGAN...** Salah satu cara berkesan mengatasi masalah stres ialah jangan menyembunyikan tekanan anda dan dapatkan ahli keluarga ataupun kawan untuk berkongsi masalah.