



LEBIH 125 juta rakyat India terpaksa berhadapan dengan perintah berkurung akibat ancaman wabak Covid-19. —AFP.



Samsiah Jayos
K.B., P.A., (MAL)

Kata Kaunselor
Pensyarah Kaunseling UNIMAS



Atasi masalah psikologi semasa fasa pemulihan Covid-19

PSIKOLOGI menyebut kelaziman baharu bukan sepenuhnya normal. Hakikatnya, kita hidup berdampingan dengan Covid-19 dan menjaga kebersihan dan sentiasa memastikan keadaan kesihatan dalam kondisi baik serta jaga penjarakan itu menjadikan kita semakin tidak “sedar” akan kewujudan “makhluk Tuhan yang satu” ini.

Rakyat perlu terus meningkatkan komitmen dalam aspek kawalan sendiri bagi memutuskan sepenuhnya rantaian pandemik Covid-19, sekali gus memastikan negara bebas daripada jangkitan penyakit itu.

Meskipun, kerajaan banyak memberikan kelonggaran pada masa ini dan jumlah kes jangkitan semakin berkurangan, masyarakat perlu berwaspada kerana perjuangan memerangi wabak ini masih belum selesai. Kita belum menang!

Kukuhkan Amalan Kerohanian

Manusia semakin terbiasa menjaga kesihatan, makan yang bergizi, senang berolah raga, dan rajin memeriksa kesihatannya secara teratur.

Selanjutnya manusia akan terbiasa menggunakan teknologi digital untuk alat komunikasi, alat produksi dan kebutuhan lainnya.

Dalam bidang pendidikan, pengajar dan pelajar terbiasa menggunakan media pembelajaran jarak jauh, misalnya *e-mel*, *WAG*, *Google Meet*, *Zoom* dan *Google Classroom*.

Namun, manusia dibanjiri informasi belum jelas kebenarannya.

Mereka memilih hidup lebih sederhana, dengan hanya membeli barang diperlukan dalam jumlah yang sesuai.

Karyawan yang berada pada golongan pertengahan biasanya melakukan wang simpanan sama ada sebelum ataupun selepas

pandemik.

Pulihkan Ekonomi Keluarga

Perkhidmatan bantuan kewangan oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) disediakan kepada golongan memerlukan supaya dapat meneruskan kelangsungan hidup dengan sempurna.

Skim bantuan yang diwujudkan adalah sebagai insentif pemulihan ekonomi, pencegahan dan pembangunan merupakan kaedah dalam kerja sosial.

Proses pemberian bantuan kebajikan juga mengambil kira potensi yang ada pada setiap penerima bantuan yang masih produktif ke arah hidup berdikari.

Jangan Abaikan Perkara Wajib

Pendekatan keagamaan yang dijalankan di pusat tersebut menjadi teras kepada mereka memulihkan penghidupan berkenaan. Kita meneruskan pendekatan ini kerana ia dilihat berjaya menyentuh hati mereka.

Jika dulu ada antara mereka yang kosong tentang agama, tidak pandai solat dan mengaji tetapi kini perubahan itu dapat dilihat dalam diri mereka,

Positif dengan diri

Rakyat juga perlu bersyukur atas tindakan pantas kerajaan yang mengumumkan pelaksanaan PKP sebaik sahaja wabak itu mula memasuki negara ini. Tindakan pantas itu perlu dipuji kerana membantu mengekang penularan wabak dengan lebih agresif.

Sebagai rakyat yang bertanggungjawab, kita perlu bersikap matang, rasional, dan berdisiplin.

Patuhilah PKPB, duduk di rumah dan keluar rumah jika ada keperluan mendesak sahaja.

Rancang Pergerakan

Perkara berlaku sekarang ini selepas kelonggaran diberikan, kita ada kluster baharu seperti pekerja asing kilang di Pedas, pekerja tapak pembinaan dan pengawal keselamatan di pasar raya.

Kluster ini timbul ibarat ‘cendawan tumbuh selepas hujan’. Kita tidak menolak kemungkinan berlaku penularan berskala besar seperti kluster perhimpunan Masjid Seri Petaling setelah virus ini matang dalam badan seseorang pesakit Covid-19. Kes jangkitan baharu sentiasa ada.

Rakyat Malaysia perlu bersedia kerana sesiapa sahaja boleh jadi pembawa. Perkara terbaik perlu sentiasa disiplinkan diri dan ahli keluarga masing-masing. Jika tidak perlu berurusan di luar atau tempat awam, cuba elakkan.

Pengamalan Diet Seimbang

Sejak Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan, laman sosial seperti Facebook dan Instagram dibanjiri gambar makanan.

Selain itu, ramai golongan ibu cukup bersemangat tidak kiralah sama ada suri rumah ataupun wanita bekerjaya yang diberi pelepasan untuk bekerja dari rumah oleh majikan, memanfaatkan peluang keemasan untuk memasak makanan kegemaran keluarga.

Rancang Ekonomi Keluarga

Ramai hanya fokus untuk terus hidup. Isu harian seperti mencari keperluan asas seperti makanan sudah menjadi nombor satu.

Perbelanjaan tidak perlu dikurangkan atau dibuang terus. Sekarang pun ramai dalam kesusahan disebabkan dipotong gaji dan dibuang kerja.

Dengan pendapatan tidak stabil, mereka terpaksa hidup dengan tahap kewangan “*cukup-cukup makan*”. Merujuk Institut Penyelidikan Ekonomi Malaysia (MIER) mencatatkan gambaran suram ekonomi.

Pendapatan purata isi rumah mengalami penurunan 12 peratus pada 2020. Salah satu faktor utama yang menyumbang kepada kejatuhan mendadak ni ialah 70 peratus Perusahaan Kecil dan Sederhana (PKS) di Malaysia kehilangan lebih 50 peratus pendapatan semasa PKP, berdasarkan kaji selidik dalam talian.

Kesimpulan

Untuk memastikan negara pulih sepenuhnya dan berjaya menjalani fasa Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) dengan kehidupan kelaziman baharu, masyarakat perlu memainkan peranan lebih besar, dengan mematuhi segala nasihat dan SOP ditetapkan.

Warga kota bersiap siaga dan menghadapi keadaan tidak menentu bagi masa akan datang. Kesusahan memberi kekuatan jika dihadapi dengan sikap betul supaya pada masa akan datang menjadi lebih baik daripada keadaan sebelum ini.

