

Pendekatan rohani dalam menangani stres



KITA melalui tempoh PKP melebihi sebulan, bermula 13 Mac hingga 14 April lalu bagi fasa kedua dan fasa ketiga dari 15 April sehingga 28 April ini. Dan terbaharu, PKP dipanjangkan sehingga 12 Mei depan.

Pelbagai pendekatan dilakukan oleh semua bagi menghadapi stres disebabkan tempoh PKP yang panjang. Stres berpunca daripada tempoh PKP akibat wabak Covid-19 datang daripada pelbagai sudut.

Begitu juga cara mengatasinya dapat dilakukan dengan cara pelbagai seperti melakukan amalan ibadah, bersenam, mendapat perkhidmatan kaunselor, berkongsi isi hati dengan pasangan masing-masing dan berkebudun.

Tanda Stres

Tanda stres terbahagi kepada empat iaitu fizikal, psikologi, tingkah laku dan sosial. Tanda fizikal dari segi fizikal ialah sakit kepala, cepat penat, lemah, letih, tidak bermaya dan banyak berpeluh.

Kajian juga menunjukkan keadaan pesakit bergantung kepada emosi dan mental. Tanda

psikologi pula ialah runsing, tidak tenang, risau, resah, murung, sedih, cepat marah dan bosan.

Manakala, tanda sosial ialah hubungan antara suami, isteri, jiran dengan rakan sekerja terjejas, penyalahgunaan dadah, menghisap rokok secara berlebihan, kemalangan, ponteng kerja dan kemerosotan produktiviti.

Kesan Stres

Banyak faktor stres yang dikenal pasti antaranya keadaan fizikal seperti persekitaran yang kotor, bising, sesak sama ada di rumah ataupun tempat kerja. Kesan seterusnya penyakit fizikal seperti penyakit jantung.

Manakala, kesan psikologi ialah berlakunya perubahan memerlukan penyesuaian seperti persekitaran yang baharu, memulakan rumah tangga, kehilangan orang tersayang atau harta benda dan berasa dicabar atau terancam.

Terdapat beberapa sebab lain dapat menyebabkan stres seperti pekerjaan yang terdedah kepada kecederaan dan keselamatan, beban kerja terlampau banyak dan bekerja dalam tempoh yang

panjang

Pendekatan Kerohanian Mengendalikan Stres

Bagi menangani stres semasa PKP Covid-19 banyak pendekatan kerohanian dapat digunakan untuk mengurangkan stres kita. Antaranya ialah:

- Berdoa: Doa adalah senjata mukmin dan kita hendak sentiasa berdoa supaya apa-apa masalah mendapat pertolongan Allah SWT.

- Ringankan Tulang: Penulis turut menyaksikan aktiviti kebajikan yang dilakukan oleh Ustaz Ebit Lew di serata pelosok tanah air. Dua amalan yang dapat ditunjukkan kepada khalayak ramai ialah infak dan jihad bagi mendorong orang lain terutama generasi muda agar berjiwa besar seperti beliau.

Ini masa untuk kita berganding bahu bersama-sama wira kita di barisan hadapan, natijahnya kita mendapat pertolongan Allah SWT. Jika bukan barisan hadapan, pemimpin, dermawan atau petugas, kita sebagai hamba Allah disuruh bertaubat dan memohon kepada-Nya.

Kita fikir kita tidak dipertanggungjawab kelak di akhirat sekiranya tanggungjawab kepada bangsa, agama dan negara tidak dilaksanakan?

- Syukur: Kita perlu sentiasa bersyukur kerana dikurniakan pelbagai nikmat kerana ada di luar sana sekarang ini tiada duit untuk beli makanan, tiada tempat tinggal, dibuang kerja dan tidak tempat mengadu. Sokongan sosial daripada keluarga dan rakan semasa tempoh PKP ini

amat penting. Kita perlu mengubah persekitaran, tindak balas dan persepsi. Ini kerana kita perlu kenal pasti situasi baharu swacara realistik terutama dalam keadaan tempoh PKP agar dapat mengurangkan stres.

- Tawakal: Apabila sudah berusaha dengan pelbagai pendekatan, di sini letaknya kebergantungan kita kepada Allah. Selepas tempoh PKP Covid-19, banyak lagi cabaran dalam pelbagai bentuk yang kita semua akan hadapi nanti.

Akhirnya, stres dapat diatasi melalui sikap, minda dan rohani positif. Semoga Allah SWT mempermudah segala urusan hidup kita. *"Stay Home, Stay Save, Stay Helath, Stay Cool"*.



...kesan psikologi adalah berlakunya perubahan memerlukan penyesuaian seperti persekitaran yang baharu, memulakan rumah tangga, kehilangan orang tersayang atau harta benda dan berasa dicabar atau terancam.



GANDING BAHU... Ini masa untuk kita berganding bahu bersama-sama wira barisan hadapan, natijahnya kita mendapat pertolongan Allah SWT. – Foto Bernama



KAUNSELING... Sokongan sosial daripada keluarga dan rakan semasa tempoh PKP ini amat penting.

• Tingkatan 1 – 3
• PT3

TUISYEN i-MATH

*Rabu
8.00 – 10.00 malam

*Sabtu
8.30 – 10.30 pagi

*Pejabat IKRAM Kota Samarahan

Math

+

+

+

*Sebarang perubahan tarikh dan tempat akan dimaklumkan kemudian.

Sila hubungi: [013-8387259](tel:013-8387259)

Yuran: RM7 / jam

KELAS BERMULA 18 MAC 2020

100 PEK MAKANAN ASAS BERNILAI RM100

BERBAGI RASA BERBAGI REZEKI FOOD AID PROJECT

bersama dengan rakan-rakan ke:

Pertubuhan IKRAM Malaysia (Kawasan Kuching)

Bank

1101 0001 7447 12

Harap dip/bukti dengan rujukan "COVID19" ke Whatsapp 019 484 9959 (Cik Dewi)

Semua hasil tajaman anda akan dimanfaatkan untuk memberi bantuan kepada mereka-mereka yang terkesan terutamanya akibat wabak Covid-19

ANJURAN BERSAMA IKRAM KAWASAN KUCHING, i-BANTU KUCHING & YAYASAN IKRAM.