

BUKU DIGITAL

PANDUAN SOKONGAN PSIKOLOGI

#KitaAtasiBersama

**"STRES atau tekanan semasa krisis adalah normal,
yang penting adalah bagaimana anda MENGURUSNYA"**

Panduan mudah untuk mengurangkan tekanan pada apa jua
keadaan terutamanya sewaktu krisis.

BUKU DIGITAL

PANDUAN SOKONGAN PSIKOLOGI

#KitaAtasiBersama

**"STRES atau tekanan semasa krisis adalah normal,
yang penting adalah bagaimana anda MENGURUSNYA"**

Panduan mudah untuk mengurangkan tekanan pada apa jua
keadaan terutamanya sewaktu krisis.

- 4** PRAKATA
- 6** E-POSTER 1:
KAU OK?
- 8** E-POSTER 2:
MENGENDALIKAN EMOSI
- 14** E-POSTER 3:
STIGMA
- 18** E-POSTER 4:
PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI
- 23** KIT 1:
PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL
SEMASA WABAK COVID-19
- 36** KIT 2:
PENJAGAAN SEMASA KUARANTIN
- 62** KIT 3:
ELAK KEBIMBANGAN MELAMPAU
- 68** KIT 4:
PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI
- 78** KIT 5:
BORANG PENJAGAAN DIRI
- 80** RUJUKAN



PRAKATA

#KitaAtasiBersama

Assalamualaikum w.b.t.,

Alhamdulillah.

Kami memanjatkan rasa syukur ke hadirat Ilahi kerana diberikan kesihatan dan ruang kesempatan untuk menghasilkan Buku Digital Panduan Sokongan Psikologi. Buku ini merupakan kompilasi bahan-bahan yang bertujuan untuk membantu pengurusan emosi dan kesihatan mental dalam menghadapi krisis pandemik COVID-19. Sesungguhnya aspek kesihatan mental tidak boleh dipandang enteng kerana krisis pandemik COVID-19 telah mengundang pelbagai reaksi emosi seperti ketakutan, kebimbangan serta tekanan melampau dalam pelbagai lapisan masyarakat seluruh dunia. Justeru, kami berharap panduan berbentuk e-poster dan juga kit-kit infografik yang dikumpulkan dalam buku digital ini dapat dikongsi untuk manfaat bersama.

Dalam kesempatan ini juga, kami ingin merakamkan penghargaan buat para pensyarah di Jabatan Psikiatri Hospital Canselor Tuanku Muhriz atas sokongan dan tunjuk ajar yang diberi; terutamanya buat Profesor Madya Datin Sri Suriati Mohamed Saini selaku penyelia.

Kami alu-alukan sebarang maklum balas untuk tujuan penambahbaikan.

Terima kasih.



"Bertaballah."

Jabatan Psikiatri
Hospital Canselor Tuanku Muhriz
03.04.2020



#KitaAtasiBersama

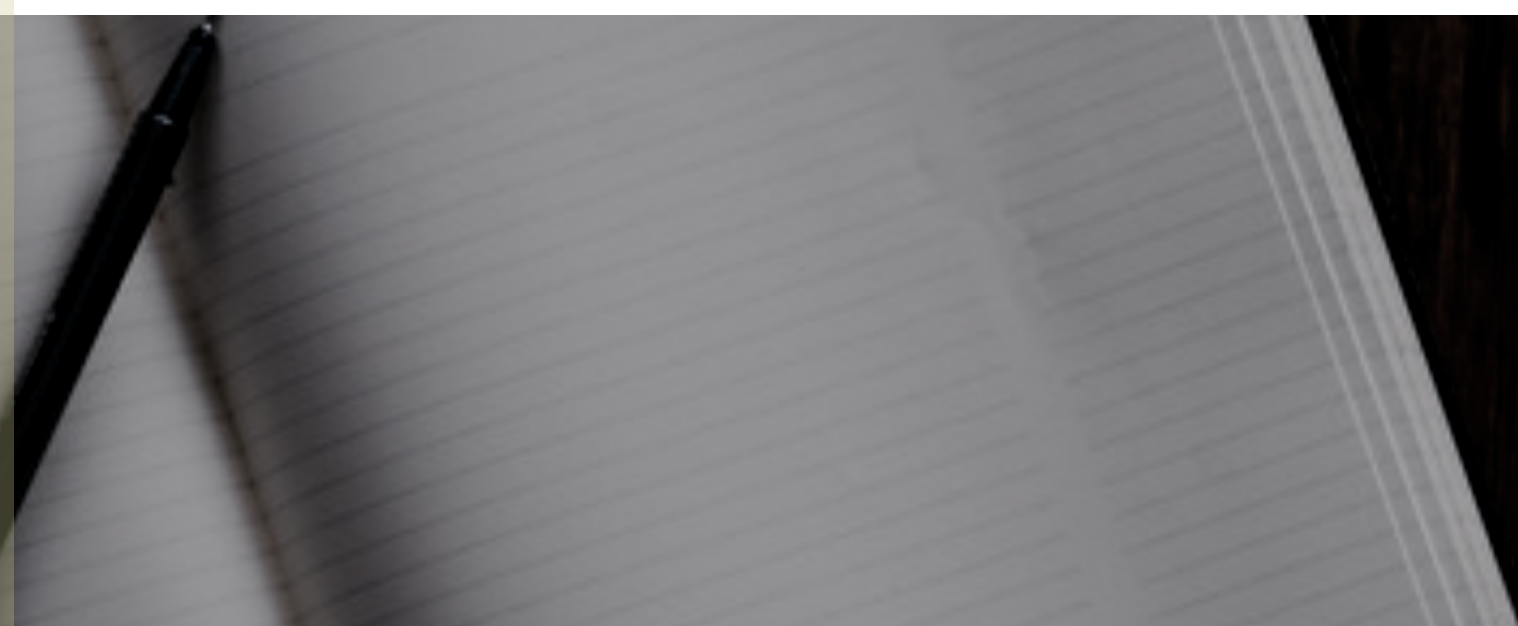
Disunting oleh,

“Bertabahlah.”

- Dr Zuri Shahidii Kadir
- Dr Abdul Hakem Zahari
- Dr Nazirah Azman
- Dr Nur Atikah Razali
- Dr Nur Iwana Abdul Taib
- Dr Kanit Tha Deang

Disemak oleh,

- Profesor Madya Dr Suriati Mohamed Saini



E-POSTER

KAU OK? TIDAK MENGAPA UNTUK TIDAK OK!

KAU OK? TIDAK MENGAPA UNTUK TIDAK OK!

Tips Penjagaan Kesihatan Mental Semasa Krisis COVID-19

STRES ATAU **TEKANAN** SEMASA KRISIS ADALAH **NORMAL**, YANG PENTING BAGAIMANA ANDA MENGURUSNYA.

- 1 AKSES MAKLUMAT YANG TEPAT SECARA BERKALA**
Lambakan maklumat mengundang kebimbangan melampau
- 2 PASTIKAN ANDA MENJAGA KEPERLUAN ASAS DIRI**
Makan, bersenam, berehat dan tidur secukupnya
- 3 KENALPASTI TAHAP TENAGA PSIKOLOGI DIRI**
Anda perlu “mengisi” semula setelah “habis” digunakan
- 4 SENTIASA MENILAI TAHAP STRES DIRI**
Tahap stres yang tinggi boleh mempengaruhi keupayaan bekerja
- 5 PELBAGAIKAN TEKNIK PENGURUSAN STRES**
Anda juga boleh menggunakan teknik yang anda biasa lakukan. Ingat : BERHENTI, TARIK NAFAS barulah BERFIKIR
- 6 ELAKKAN DARI MELAKUKAN AKTIVITI KURANG SIHAT**
Seperti merokok, minum arak atau mengambil dadah
- 7 JAGA KATA-KATA DAN PERTUTURAN**
Supaya tidak menambahkan stres atau mencetuskan panik
- 8 KEKALKAN HUBUNGAN ANTARA KELUARGA DAN RAKAN-RAKAN**
Sokongan sosial adalah penting terutama semasa krisis

2

E-POSTER

TIPS MENGENDALIKAN EMOSI

TEKNIK KETARA SEDAR

TEKNIK RELAKSASI OTOT BERPERINGKAT

TIPS PSIKOSPIRITUAL

2

TIPS MENGENDALIKAN EMOSI

Emosi adalah tindak balas perasaan yang terhasil apabila sesuatu perkara terjadi. Emosi boleh mempengaruhi fikiran dan tindakan seseorang. Oleh itu, mengendalikan emosi dengan cara baik dapat membantu individu berfikir dan bertindak dengan lebih baik.

1. Teknik P.L.E.A.S.E.

- Minda dan tubuh badan kita saling berkait rapat dan mempengaruhi antara satu sama lain. Tubuh badan yang tidak sihat boleh menyukarkan individu untuk mengendalikan emosi dengan lebih baik
- Teknik P.L.E.A.S.E merupakan akronim kepada "Physical Illness, Eat, Avoid drugs, Sleep and Eat" boleh digunakan untuk mengingatkan anda tentang hubung kait ini.



TIPS MENGENDALIKAN EMOSI

2. Beri perhatian terhadap perkara positif

- Kita cenderung memberi perhatian kepada aspek negatif dalam kehidupan. Contohnya, jika kita menerima 10 pujian dan 1 kutukan, mungkin kita akan lebih tumpukan kepada kutukan itu.
- Jika itu yang berlaku dalam kehidupan anda, cuba berhenti sebentar dan fokus kepada aspek positif pula.
- Anda mungkin boleh melakukan aktiviti-aktiviti positif yang lain untuk berasa lebih tenang dan gembira.
- Jangan biarkan masalah atau perkara-perkara negatif merosakkan momen anda.



3. Kenalpasti tahap tenaga psikologi diri

- Setelah seharian suntuk bekerja sudah pasti anda berasa letih dan penat dari segi fizikal dan emosi.
- Luangkan sedikit masa untuk “mengisi” semula tenaga yang telah “habis” digunakan.
- Anda boleh melakukan aktiviti - aktiviti yang menyeronokkan supaya dapat kembali bersemangat untuk menghadapi hari berikutnya.



TEKNIK KETARA SEDAR

Teknik ketara sedar boleh digunakan pada bila-bila masa untuk mengurangkan stress atau keresahan terutama semasa di kemuncak emosi. Ini dapat membantu anda meningkatkan kepekaan kepada keadaan semasa dan menjadi lebih tenang.

Ingat - **BERHENTI, TARIK NAFAS**, barulah kembali **BERFIKIR** dan bertugas.

BERHENTI

- Berhenti seketika daripada tugas (melainkan kecemasan)
- Luangkan sedikit masa dan ruang untuk bersendirian
- Tegakkan badan dalam posisi selesa



TARIK NAFAS

- Pejamkan mata, tarik nafas panjang dan dalam secara perlahan
- Tumpukan perhatian pada aliran udara yang masuk dan keluar
- Tumpukan perhatian pada bahagian tubuh badan yang tegang. Regangkan otot-otot pada anggota tersebut
- Tumpukan pada deria-deria anda (rasa tapak kaki, rasa tiupan angin, dengar bunyi kipas)
- Sekiranya fikiran anda terganggu saat melakukan teknik ini, itu adalah perkara biasa. Biarkan saja fikiran itu berlalu pergi. Beritahu diri anda untuk kembali fokus
- Ulang kembali sehingga anda kembali fokus dan lebih tenang

BERFIKIR

- Kini fikiran anda menjadi lebih tenang!
- Anda boleh kembali melakukan tugas anda



TEKNIK RELAKSASI OTOT BERPERINGKAT

Semasa stres, kebiasaannya anda akan merasakan otot-otot anda tegang dan tidak selesa. Teknik atau senaman ini dapat mengurangkan ketidakselesaan dan juga keresahan anda.

Senaman ini dilakukan dengan mengejatkan dan mengendurkan mana-mana otot-otot badan secara berperingkat bermula dari bahagian atas ke bawah badan.

Contoh: Otot tangan

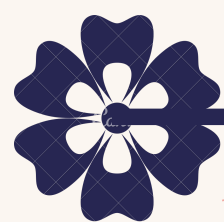
1. Genggam kedua-dua belah tangan dengan perlahan & seketat yang boleh
2. Kira sehingga sepuluh
3. Lepas genggaman dengan perlahan-lahan
4. Ulang beberapa kali
5. Anda akan merasakan tangan lebih ringan dan selesa!

Lakukan terutama pada otot-otot yang tegang dan tidak selesa.

Anda boleh lakukan dalam apa jua keadaan dan posisi.

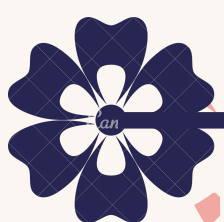


TIPS PSIKOSPIRITUAL



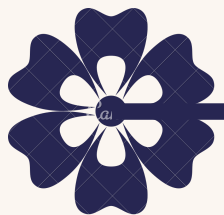
HAKIKAT KEKUASAAN ALLAH

Segala yang berlaku merupakan ketentuan Allah Yang Maha Kuasa. Yakin akan kekuasaan Allah yang akan menyembuhkan dan mengembalikan keadaan kepada asal, bahkan lebih baik lagi.



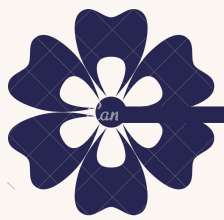
BERLAPANG DADA MENERIMA UJIAN

Ujian mendekatkan seseorang hamba kepada PenciptaNya. Setiap ujian yang berlaku pasti ada hikmah supaya kita sentiasa memohon keampunan serta kekuatan dari Allah.



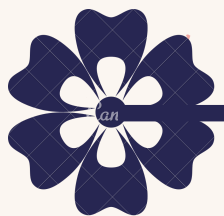
BERDOA SERTA BERGANTUNG HARAP KEPADA ALLAH

Perbanyakkan istighfar memohon ampun kepadanya serta memohon agar Allah mengasihani kita semua dan menghapuskan wabak ini dengan seberapa segera.



CUBA UNTUK TENANG

Kerisauan merupakan respon normal apabila berdepan krisis atau keadaan luar jangka. Dalam keadaan ini, selain usaha dan doa, akhirnya kita bertawakal kepada Allah untuk menghadapi perkara ini



ISI MASA DENGAN IBADAH DAN PERKARA BERMANFAAT

Masa yang terluang sebaiknya dimanfaatkan untuk beribadah seperti solat sunat, membaca Al-Qur'an, membaca buku serta membersihkan rumah.



"Katakanlah (wahai Muhammad S.A.W): "Tidak sekali-kali akan menimpa kami sesuatu pun melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Dialah Pelindung yang menyelamatkan kami, dan (dengan kepercayaan itu) maka kepada Allah jualah hendaknya orang-orang yang beriman bertawakal."

-(Surah At-Tawbah: 51)

3

E-POSTER

STIGMA MENGENAI COVID-19

SIAPA YANG BERISIKO

APA YANG BOLEH DILAKUKAN

3



STIGMA MENGENAI COVID-19

Ketakutan dan kerisauan terhadap COVID-19 boleh mengundang stigma

SIAPA YANG BERISIKO BERDEPAN DENGAN STIGMA?

- Individu dari kumpulan agama tertentu yang dikaitkan dengan COVID-19
- Individu yang baru pulang dari mengembara
- Responder kecemasan dan kakitangan perubatan
- Kakitangan polis and tentera
- Individu yang disyaki dijangkiti COVID-19
- Individu yang telah pulih dari jangkitan tersebut

STIGMA TERHADAP DIRI SENDIRI MENYEBABKAN

Kemurungan
Masalah tidur
Pengasingan diri
Penggunaan dadah
Menyalahkan diri sendiri
Kebimbangan melampau

STIGMA SOSIAL MENYEBABKAN

Penderaan emosi
Keganasan fizikal
Penyisihan masyarakat
Penafian khidmat asas
Berdepan dengan kata-kata kesat



STIGMA MENGENAI COVID-19

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

Melengkapkan diri dan berkongsi maklumat yang tepat dari sumber yang sahih

Bersuara terhadap tingkah laku & pendapat yang negatif dalam medial sosial

Pastikan imej dan kenyataan yang dikongsi tidak menguatkan kepercayaan stigma yang sedia ada

Beri galakan dan dorongan kepada sesiapa yang mengalami stigma

Berterima kasih kepada kakitangan kesihatan, polis dan tentera

Beri galakan kepada orang yang berisiko untuk menerima rawatan





STIGMA MENGENAI COVID-19

Virus tidak mendiskriminasi, kita juga sepatutnya tidak!

● COVID-19 tidak mengenali bangsa, negara atau etnik ●

Walaupun virus ini bermula dari negara China, namun keturunan cina tidak menyebabkan seseorang lebih berisiko mendapat penyakit ini.

● Individu yang memakai topeng muka tidak semestinya sakit ●

Antara sebab lain seseorang memakai topeng muka adalah untuk mengelakkan reaksi alahan terhadap debunga atau pencemaran udara

● Anda boleh hentikan stigma ●

Dapatkan maklumat tepat & sahih untuk mengelakkan penyalahafsiran maklumat.

● Suarakan jika anda diganggu ●

Anda digalakkan untuk membuat laporan jika berdepan dengan stigma.

● Beri sokongan kepada individu yang terkesan dengan stigma ●

Galakkan perkongsian pengalaman dengan individu yang mengalami stigma. Dengar dengan empati dan validasi emosi mereka.

E-POSTER

PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI

TIPS MENJADI PENDENGAR YANG BAIK

CONTOH SOALAN / PERNYATAAN



PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI

Kita Atasi Bersama

Merupakan intervensi sokongan yang dijalankan sewaktu krisis

OBJEKTIF

- Mengurangkan tekanan emosi akibat krisis
- Membantu klien memenuhi keperluan asas sewaktu krisis
- Memberi sokongan kepada klien untuk kembali berfungsi secara optima

KENAPA DIPERLUKAN?

Klien dapat mengharungi kesukaran dengan lebih baik jika:

- berasa selamat, tenang dan dapat berhubung dengan orang lain
- mendapat sokongan fizikal, emosi dan sosial
- lebih berkeyakinan untuk mengatasi kesukaran & mempunyai harapan

PRINSIP TINDAKAN

1

PERSEDIAAN (*PREPARATION*)

- Dapatkan maklumat tentang: situasi terkini, perkhidmatan & bantuan yang ada serta isu-isu keselamatan

2

KENALPASTI (*LOOK*)

- Kenalpasti aspek keselamatan (status risiko klien)
- Kenalpasti aspek klien; samada intervensi perubatan diperlukan
- Kenalpasti & nilai keperluan serta kebimbangan klien

3

DENGAR (*LISTEN*)

- Berhubung dengan klien yang memerlukan sokongan & dengar luahan hati mereka dengan empati
- Aplikasi teknik validasi emosi & tenangkan klien sewajarnya

4

HUBUNG (*LINK*)

- Menghubungkan klien dengan bantuan praktikal & sokongan sosial
- Bantu klien berdepan dengan masalah



PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI

Kita Atasi Bersama

TIPS MENJADI PENDENGAR YANG BAIK



- Memberikan sepenuh tumpuan
- Mendengar luahan hati dengan teliti
- Mendengar dengan empati dan belas kasihan
- Sentiasa menghormati klien

TINDAKAN YANG WAJAR DILAKUKAN

- Berkomunikasi dengan jujur
- Beri maklumat secara ringkas dan mudah difahami
- Validasi emosi klien
- Menjaga kerahsiaan klien
- Beri penekanan kepada potensi klien & kaedah yang mampu diaplikasi klien dalam menghadapi situasi sukar



TINDAKAN YANG TIDAK WAJAR DILAKUKAN

- Memaksa klien berkongsi
- Kerap mencelah sewaktu klien sedang bercerita
- Menilai klien secara luaran (*judgemental*)
- Memberi maklumat atau janji palsu
- Menggunakan istilah teknikal yang sukar difahami





PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI

#KitaAtasiBersama

CONTOH SOALAN / PERNYATAAN YANG SESUAI

SOALAN BERBENTUK EFEKTIF



- Bagaimana saya boleh bantu anda?
- Apa bantuan yang anda perlukan?
- Ada sesiapa yang saya boleh tolong hubungi?
- Adakah anda rasa, ianya akan membantu sekiranya kita berbincang tentang perkara ini?



PERNYATAAN BERBENTUK REFLEKSI

- Ini mesti sesuatu yang mengejutkan anda
- Anda nampak kecewa dan marah
- Saya boleh lihat betapa risaunya anda terhadap keselamatan anak anda
- Walaupun sukar, anda telah membuat perkara yang sewajarnya buat masa ini



PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI

Kita Atasi Bersama



CONTOH SOALAN / PERNYATAAN YANG KURANG SESUAI



Bersabarlah...

Janganlah bersedih...

Anda masih bertuah!

Ini semua takdir Tuhan~

Saya faham perasaan anda...

Mengapa anda berbuat demikian?

Mengapa anda berasa sedemikian rupa?

Usah berfikir mengenai hal tersebut lagi!

Orang lain lebih derita berbanding anda!

Semua akan baik-baik sahaja. Jangan risau~

Keadaan mungkin akan menjadi lebih teruk...

Mesti ada sebab mengapa perkara ini berlaku...

Adakah anda tidak mematuhi arahan pihak berkuasa?

Jangan menangis, ini tidak akan menyelesaikan masalah...

Apakah yang anda sedang buat sewaktu kejadian itu berlaku?

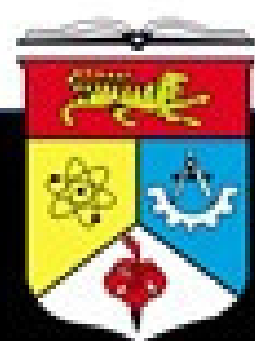
Mesti anda telah melakukan sesuatu yang menyebabkan hal ini!

KIT

TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL SEMASA

WABAK COVID-19

**TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL
SEMASA WABAK COVID-19**



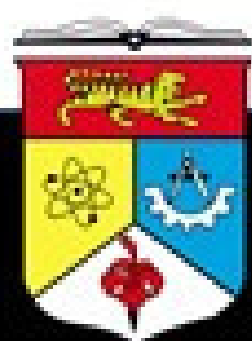
**JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ**



STRES?

STRES ATAU
TEKANAN SEMASA
KRISIS ADALAH
NORMAL.

YANG PENTING
BAGAIMANA KITA
MENGURUSKANNYA

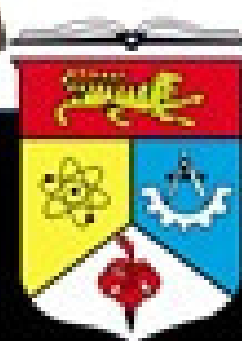


JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ



AKSES MAKLUMAT YANG TEPAT SECARA BERKALA

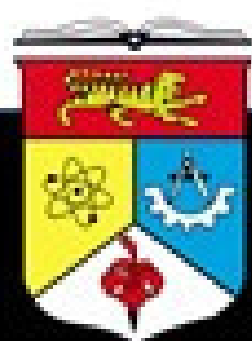
LAMBAKAN
MAKLUMAT
MENGUNDANG
KEBIMBANGAN
MELAMPAU



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

JAGA KEPERLUAN ASAS DIRI

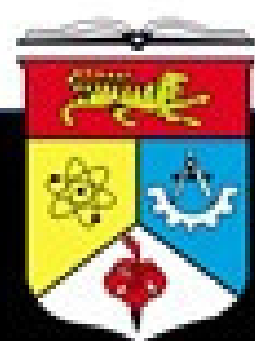
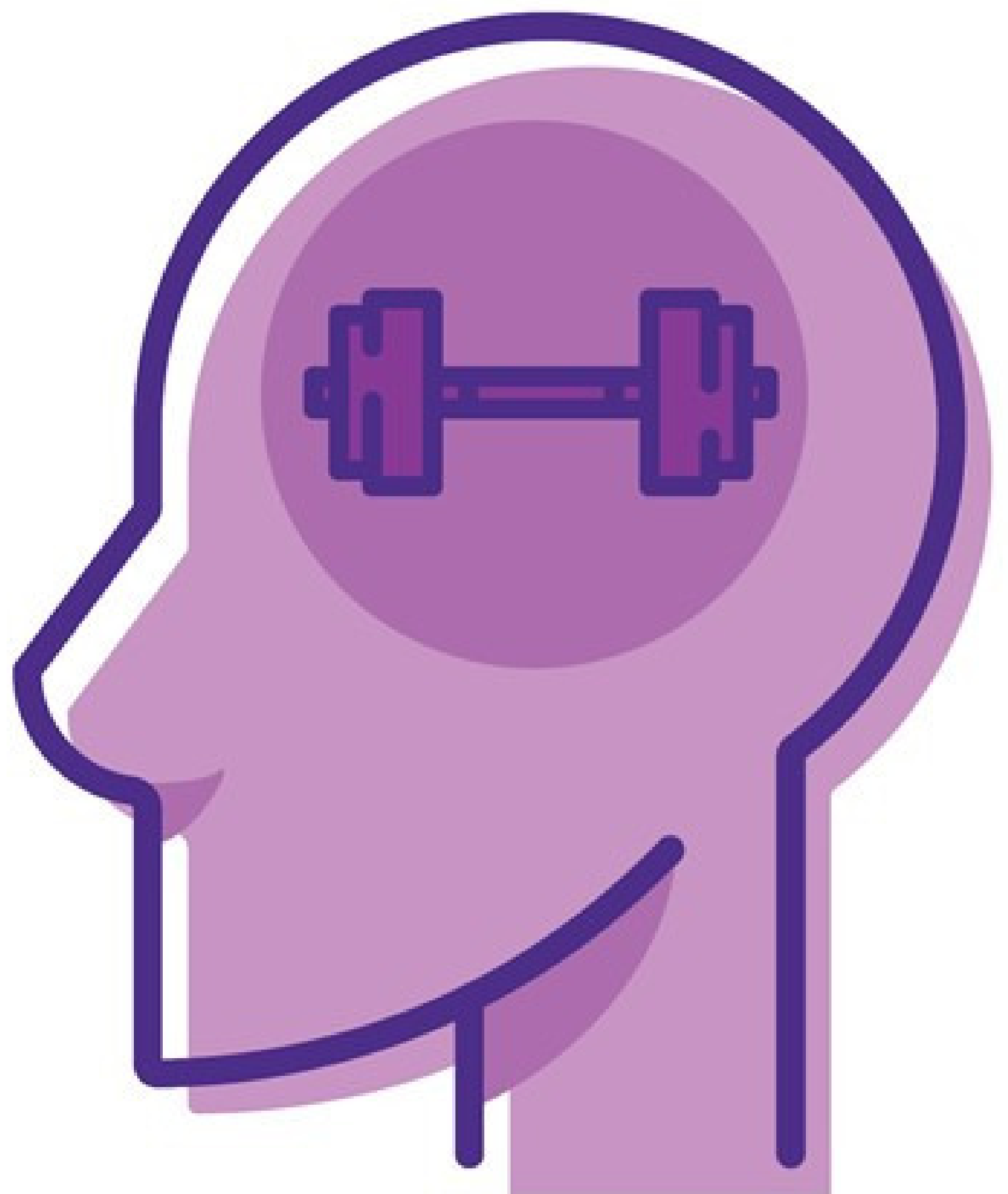
MAKAN,
BERSENAM,
BEREHAT DAN
TIDUR
SECUKUPNYA



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

KENALPASTI TAHAP TENAGA PSIKOLOGI DIRI

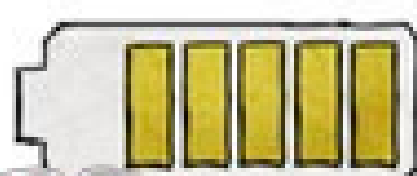
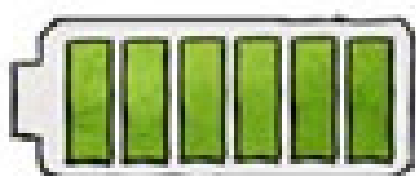
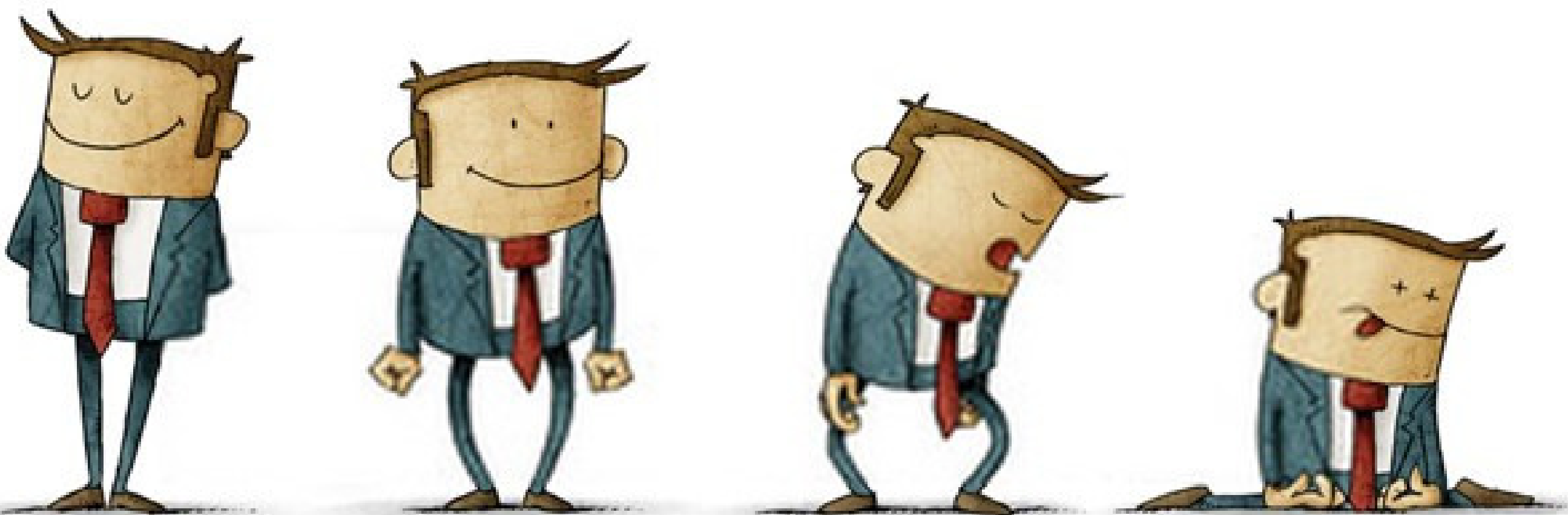
ANDA PERLU
"MENGISI
SEMULA"
SETELAH
"HABIS"
DIGUNAKAN



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

SENTIASA MENILAI TAHAP STRES DIRI

TAHAP STRES YANG TINGGI BOLEH
MEMPENGARUHI KEUPAYAAN BEKERJA



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

PELBAGAIKAN TEKNIK PENGURUSAN STRES

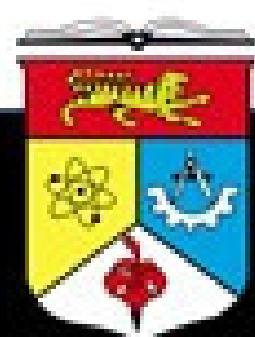
ANDA JUGA BOLEH
MENGUNAKAN
TEKNIK YANG ANDA
BIASA LAKUKAN.

INGAT!

BERHENTI...

TARIK NAFAS...

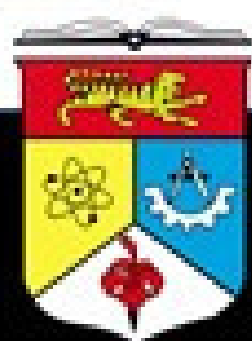
...BARULAH
BERFIKIR



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

ELAKKAN DARI MELAKUKAN **AKTIVITI** **KURANG SIHAT**

SEPERTI MEROKOK, MINUM ARAK
ATAU MENGAMBIL DADAH



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

KEKALKAN HUBUNGAN ANTARA KELUARGA DAN RAKAN-RAKAN

SOKONGAN SOSIAL
ADALAH PENTING
TERUTAMA SEMASA
KRISIS

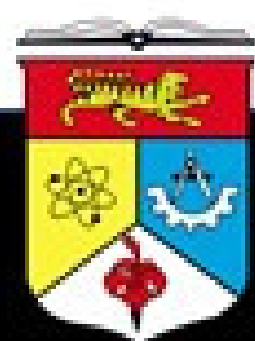


JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ



JAGA KATA-KATA DAN PERTUTURAN

**SUPAYA TIDAK MENAMBAHKAN STRES
ATAU MENCETUSKAN PANIK**

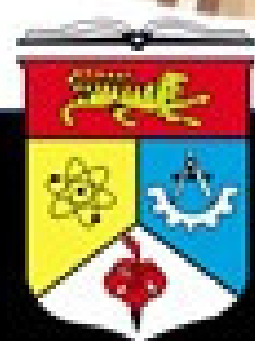


**JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ**

BERDOA DAN BERIBADAH

(MENGIKUT KEPERCAYAAN Masing-masing)

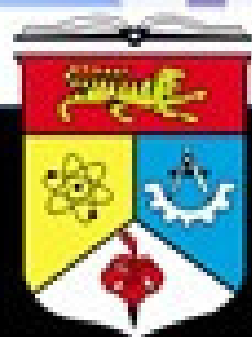
MOHON AGAR DIKURNIAKAN **KETABAHAN**
DALAM MENEMPUHI KRISIS YANG
MELANDA SERTA KEADAAN CEPAT PULIH
SEPERTI SEDIA KALA.



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

LUAHKAN PERASAAN ANDA KEPADA SESEORANG YANG DIPERCAYAI

**BEBAN EMOSI ANDA PERLU DILEPASKAN.
ELAK TANGGUNG BEBAN TERSEBUT
SEORANG DIRI.**



**JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ**

KIT

KIT PENJAGAAN DIRI SEMASA KUARANTIN

IMPAK PSIKOLOGI SEMASA KUARANTIN

PUNCA STRES SEMASA KUARANTIN

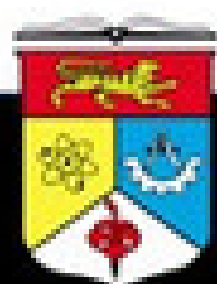
TIPS KURANGKAN STRES SEMASA KUARANTIN

Kit Penjagaan Diri Semasa

KUARANTIN



Sumber Rujukan: Brooks, Samantha K et al. 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, Volume 395, Issue 10227, 912 - 920



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ

APA ITU KUARANTIN?

Kuarantin merupakan pengasingan dan batasan pergerakan yang dikenakan kepada **seseorang yang berpotensi terdedah kepada penyakit berjangkit.**

KENAPA PENTINGNYA KUARANTIN?

Kuarantin sangat penting **bagi memastikan risiko sebaran penyakit dapat dielakkan sekiranya insan tersebut menjadi tidak sihat.**

Tempoh kuarantin pula bergantung kepada tempoh inkubasi sesuatu virus.

Impak Psikologi
semasa
KUARANTIN



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ



GANGGUAN EMOSI

seperti takut, risau,
gelisah, mudah marah,
keliru, kecewa, sedih,
rasa bersalah

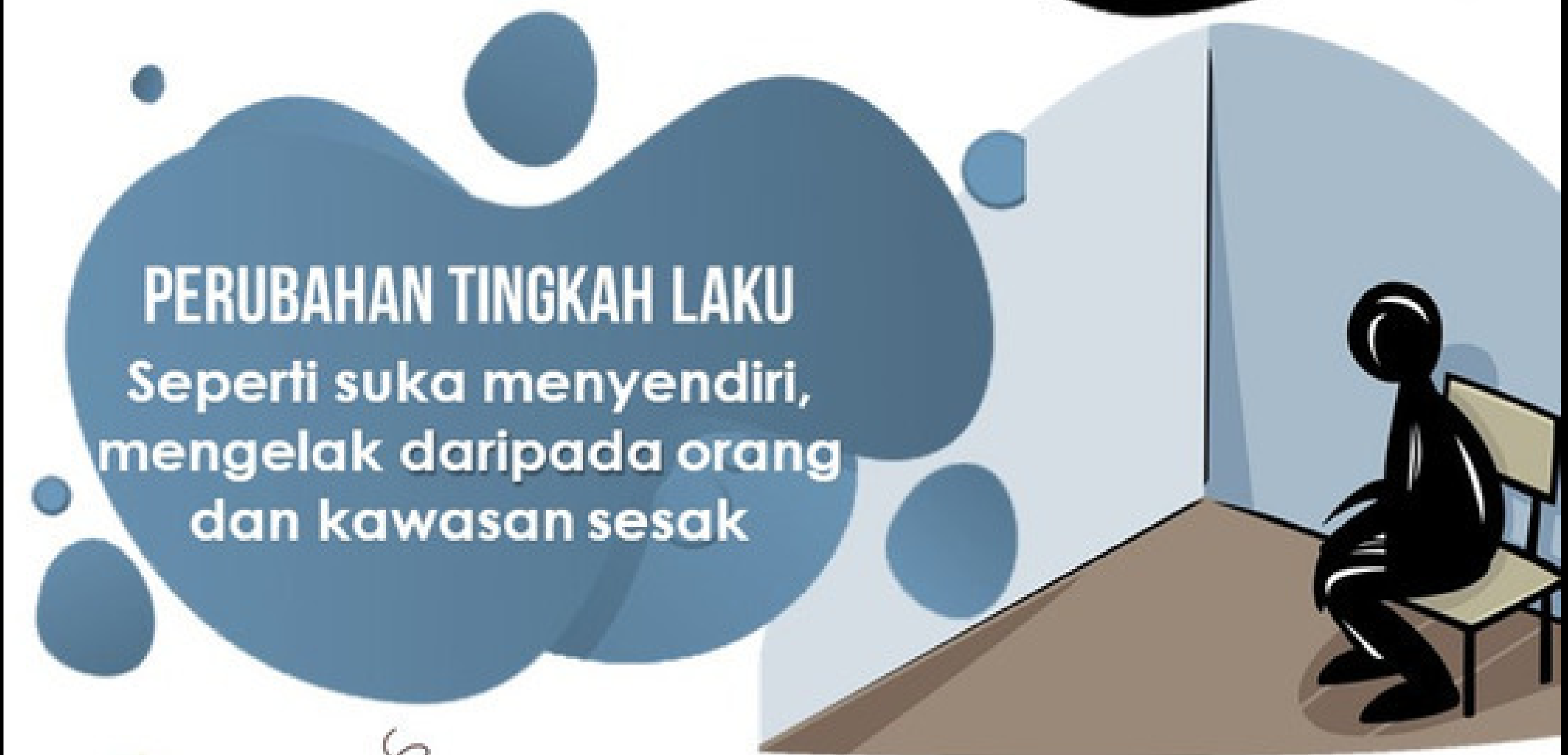
GANGGUAN TIDUR



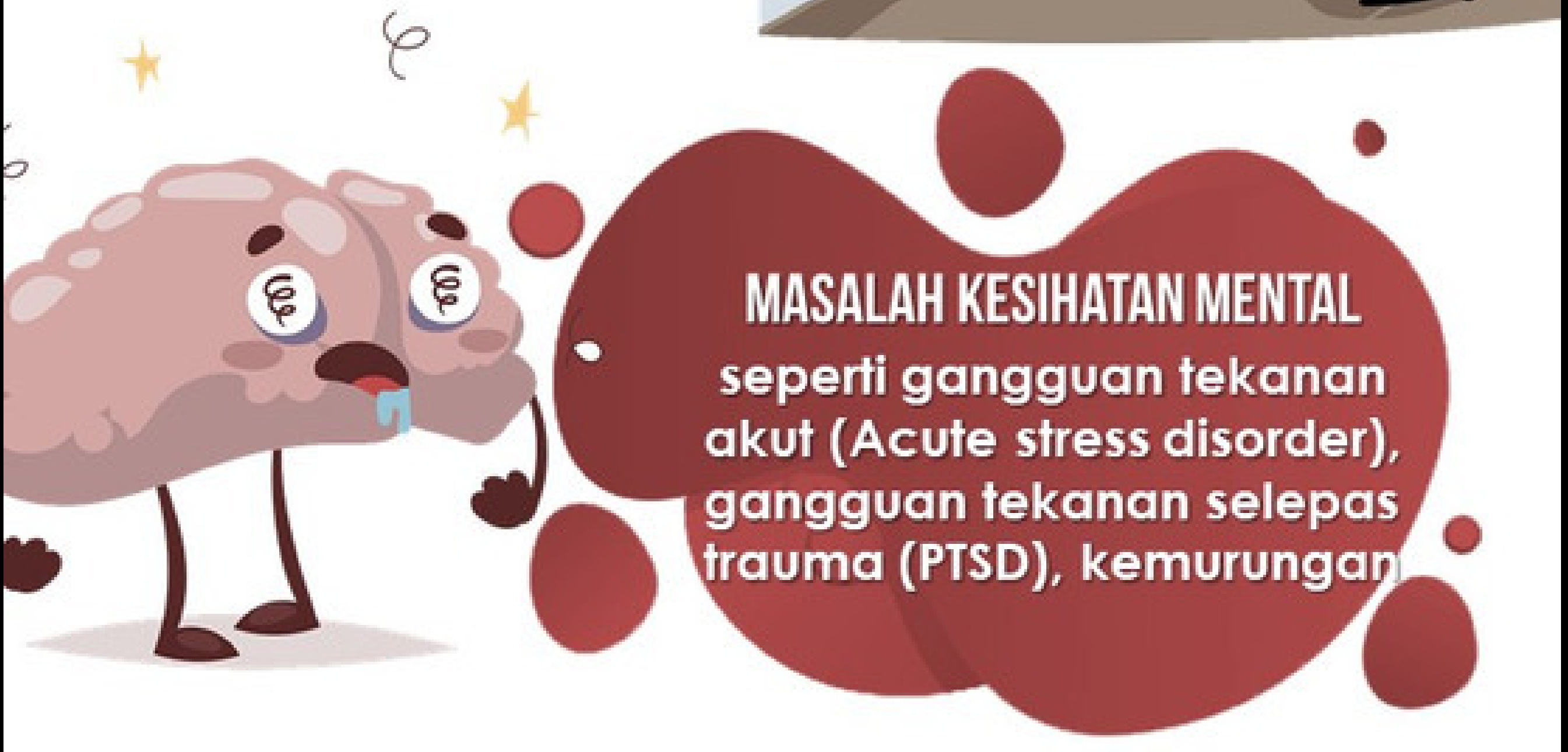
MASALAH FOKUS, KEPEKAAN
DAN SUKAR MEMBUAT
KEPUTUSAN



**KEMEROSOTAN
PRESTASI KERJA**



PERUBAHAN TINGKAH LAKU
Seperti suka menyendiri,
mengelak daripada orang
dan kawasan sesak



MASALAH KESIHATAN MENTAL
seperti gangguan tekanan
akut (Acute stress disorder),
gangguan tekanan selepas
trauma (PTSD), kemurungan

Punca Stres semasa **KUARANTIN**



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ



TEMPOH KUARANTIN

Tempoh kuarantin yang lama menunjukkan ramai yang mempunyai gangguan emosi, terutama jika tempoh melebihi 10 hari.



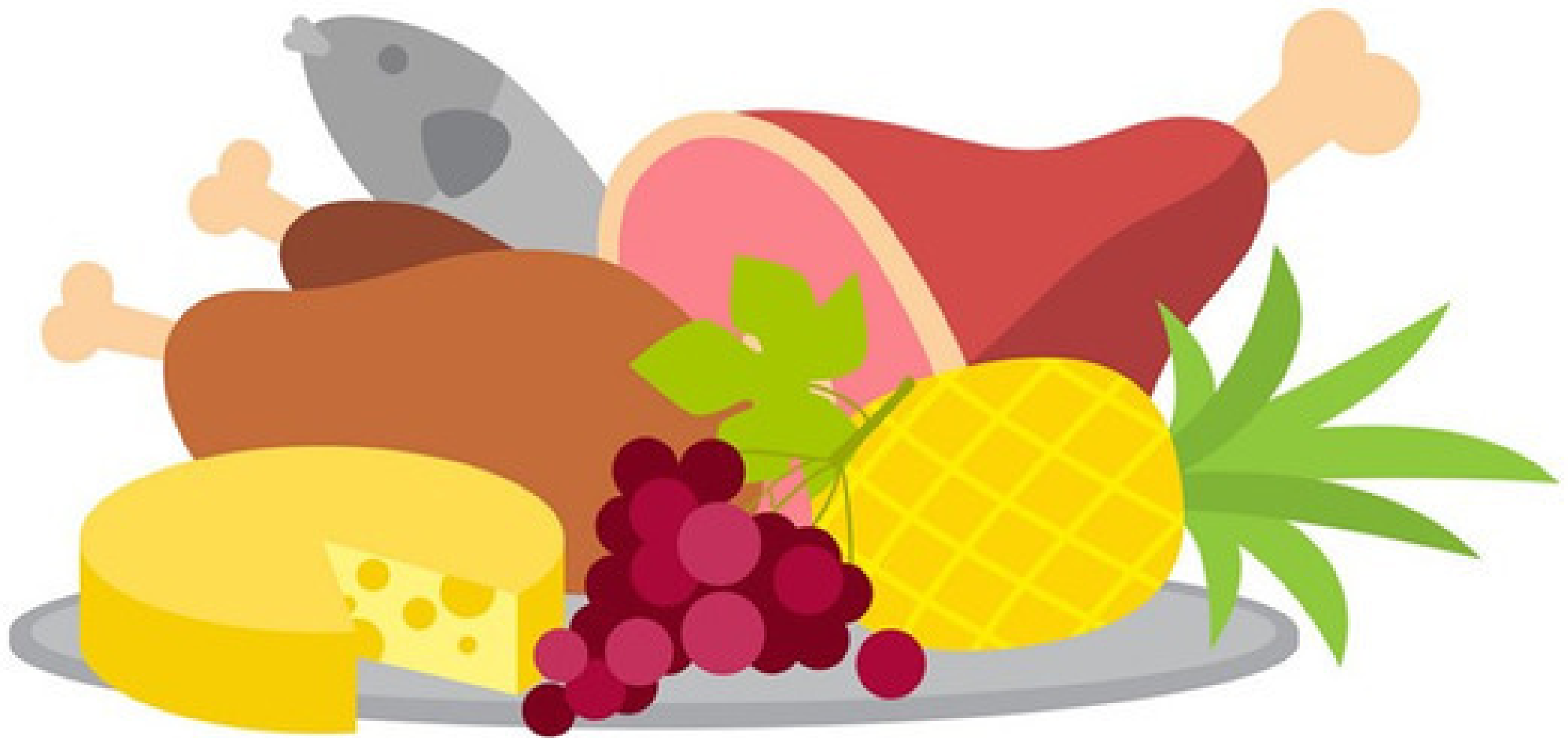
KEBIMBANGAN MENDAPAT JANGKITAN

Individu yang menghadapi tempoh kuarantin menjadi lebih bimbang sekiranya mereka mempunyai sebarang simptom dan kebimbangan ini boleh berterusan sehingga tempoh berbulan-bulan.



KEBOSANAN DAN KEKECEWAAN

Apabila seseorang tidak dapat meneruskan rutin harian dan ditinggalkan daripada masyarakat, ia boleh mengakibatkan tekanan dan kekecewaan terutama jika tidak dapat melakukan aktiviti yang digemari seperti berbelanja keperluan asas.



KURANG BEKALAN ASAS

Kekurangan bekalan asas seperti makanan, pakaian dan air sewaktu kuarantin boleh menyebabkan individu terlibat mengalami kebimbangan dan kemarahan.



KURANG MAKLUMAT

Individu yang dikuarantin berdepan lebih tekanan sekiranya tidak dibekalkan dengan maklumat sewajarnya berkenaan garis panduan berkenaan tahap risiko dan kaedah serta kewajaran proses kuarantin. Keadaan akan lebih rumit jika terdapat penyebaran maklumat palsu.



KEWANGAN

Aspek kewangan yang terjejas merupakan antara faktor utama yang menyumbang kepada tekanan sewaktu kuarantin; terutama jika punca pendapatan individu tersebut berkaitan secara langsung dengan wabak yang sedang melanda.



STIGMA

Ramai individu yang pernah dikuarantin mengalami stigma & penyisihan daripada masyarakat.

Tips Kurangkan Stres
semasa

KUARANTIN



JABATAN PSIKIATRI
HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ



HADKAN TEMPOH KUARANTIN

Tempoh kuarantin hanya dihadkan kepada tempoh minimum yang diperlukan; tempoh inkubasi virus yang terlibat.



MAKLUMAT JELAS DAN TEPAT

Individu yang dikuarantin akan lebih tenang jika menerima maklumat yang sewajarnya dan mempunyai gambaran jelas berkenaan polisi kuarantin dan situasi yang dialami.



BEKALAN ASAS YANG SECUKUPNYA

Keperluan asas mencukupi adalah antara faktor penting dalam menjamin kestabilan emosi dalam tempoh kuarantin. Pihak berkuasa perlu berurusan dengan pihak pembekal untuk memastikan stok keperluan asas mencukupi untuk masyarakat.



SOKONGAN SOSIAL

Kajian menunjukkan mereka yang mempunyai kumpulan sokongan dan dapat berkongsi pengalaman antara satu sama lain dapat respon dengan lebih bagus sewaktu dikuarantin.



LAKUKAN AKTIVITI BAGI MENGELAK KEBOSANAN

Individu yang berada dalam tempoh kuarantin wajar melakukan aktiviti yang sesuai mengikut kapasiti masing-masing bagi mengelakkan kebosanan; contohnya seperti membaca, menulis, melakukan senaman ringan dan mengawal teknik pernafasan.



BERI KATA SEMANGAT KEPADA RAKAN SEKERJA


Kakitangan kesihatan yang dikuarantin kerap berdepan dengan perasaan bersalah dan merasakan mereka menyusahkan rakan sekerja.

Sokongan moral dari rakan sekerja dapat membantu mengurangkan bebanan perasaan mereka.



SUKARELA VS TERPAKSA


Individu yang mempunyai pemikiran bahawa kuarantin bersifat sukarela **untuk menjaga keselamatan orang sekeliling lebih kental** berbanding individu yang menganggap proses kuarantin merupakan sesuatu yang wajib dan terpaksa mereka lakukan walaupun tanpa keinginan.



KESIMPULAN

Kuarantin boleh menjejaskan kesihatan mental

Namun, **ia merupakan satu langkah yang perlu** bagi yang berisiko untuk menyekat penyebaran wabak.





Oleh itu, **mengetahui punca-punca stres semasa kuarantin sangat penting**

Begitu juga dengan **cara-cara mengendalikan stres semasa kuarantin.**





#kitaatasibersama

3

KIT

TIPS MENGELAKKAN KEBIMBANGAN MELAMPAU

3

#KitaAtasiBersama

*Tips Mengelakkan
Kebimbangan
Melampau*

• JABATAN PSIKIATRI HCTM •

BATASKAN FOKUS ANDA

Ayuh, **bataskan** fokus anda hanya terhadap aspek yang mampu anda kawal.

Contoh:

Pemikiran dan tindakan anda. Usah terbawa-bawa memikirkan solusi atau perkara diluar kawalan anda.



JABATAN PSIKIATRI HCTM

BERITA SAHIF SECARA BERKALA

Berhati-hati dalam menerima berita.

Sentiasa pastikan anda memperoleh berita dari sumber yang **sahif** bagi mengelakkan kekeliruan.

Cuba kawal **kekerapan** anda menerima berita terkini berkenaan situasi COVID-19.

Lambakan maklumat boleh mengundang kepada kebimbangan yang melampau.



JABATAN PSIKIATRI HCTM

KRISIS BERSIFAT SEMENTARA

Hakikatnya, krisis pandemik ini bersifat **sementara**.

Yakinkan diri bahawa anda mampu hadapinya dengan **positif** dan sudah tentu ada hikmah disebalik cabaran ini.

JABATAN PSIKIATRI HCTM

REFLEKSI PENJAGAAN DIRI

Sentiasa amalkan gaya hidup **sihat** secara fizikal dan emosi.

Sesi refleksi harian dapat membantu kita mengelakkan diri daripada sebarang aktiviti yang tidak sihat seperti terpengaruh dengan pembelian secara panik di musim pandemik ini.

Anda boleh menjadi **contoh** teladan yang baik buat keluarga dan masyarakat sekeliling.



JABATAN PSIKIATRI HCTM

4

KIT

KAD PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI

4



JABATAN PSIKIATRI
HCTM

**KAD
PERTOLONGAN
GEMAS
PSIKOLOGI**

#KitaAtasiBersama

LANGKAH 1: TENTUKAN TAHAP STRESS

Dalam skala 1 hingga 10:
1 adalah paling tenang,
10 adalah paling teruk

Sebelum anda meneruskan
hari anda, lebih baik
sekiranya anda cuba
mengurangkan tahap stres
kepada separuh



-Jabatan Psikiatri HCTM-

LANGKAH 2: PERNAFASAN

Berhenti sebentar,
luangkan sedikit masa dan
ruang untuk bersendirian

Pejamkan mata, tarik
nafas dengan panjang
dan dalam secara
perlahan-lahan

Lakukan regangan otot

Ulang beberapa kali



LANGKAH 3: GAMBARAN

Bayangkan anda sedang berada di tempat yang tenang dan dapat membuatkan anda gembira seperti berada di tepi pantai atau air terjun

Tulis di kad ini tempat kesukaan anda

.....



GAMBARAN: PENDENGARAN

Apa yang anda dapat
dengar semasa anda
berada di sana

Contoh:

Bunyi deruan air yang
mengalir, kicauan burung-
burung



-Jabatan Psikiatri HCTM-

GAMBARAN: PENGLIHATAN

Apa yang anda dapat **lihat**
semasa anda berada di
sana

Contoh:
Lautan biru yang
berombak, burung-burung
berterbangan



-Jabatan Psikiatri HCTM-

GAMBARAN: RASA

Apa yang anda
rasa semasa anda berada
di sana

Contoh:

Kesejukan air yang
mengalir di hujung kaki,
kedinginan tiupan angin



-Jabatan Psikiatri HCTM-

GAMBARAN: BAU

Apa yang anda dapat **hidu**
semasa anda berada di
sana

Contoh:
Bau bayu laut yang segar
dan nyaman

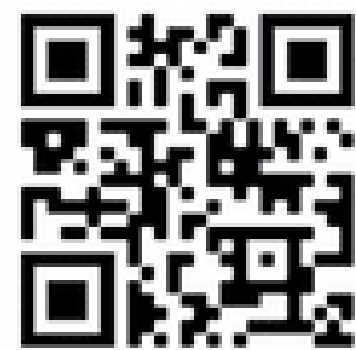


-Jabatan Psikiatri HCTM-

**JABATAN PSIKIATRI
HCTM**

Ulang langkah-langkah ini
sehingga tahap stres anda
berkurangan

Untuk maklumat lanjut,
sila imbas



Perkhidmatan Sokongan Psikologi
HCTM

#KitaAtasiBersama

5

KIT

BORANG PENJAGAAN DIRI

5

BORANG PENJAGAAN DIRI

Soalan-soalan berikut merupakan panduan refleksi terhadap kesihatan emosi seseorang.

MASA	PENYATAAN	JAWAPAN ANDA
SEBELUM	Adakah anda bersedia untuk bekerja pada hari ini?	
	Adakah anda telah memperoleh maklumat tentang krisis semasa, perkhidmatan & bantuan yang disediakan serta isu-isu keselamatan yang berkaitan?	
SEMASA	Bagaimana cara anda kekal sihat secara emosi dan fizikal?	
	Adakah anda tahu had anda?	
	Bagaimana anda dan rakan memberi sokongan antara satu sama lain?	
SELEPAS	Bagaimana anda boleh mengambil masa untuk berehat, pulih dan refleksi diri?	



RUJUKAN

#KitaAtasiBersama

Brooks, S.K., et al. 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.

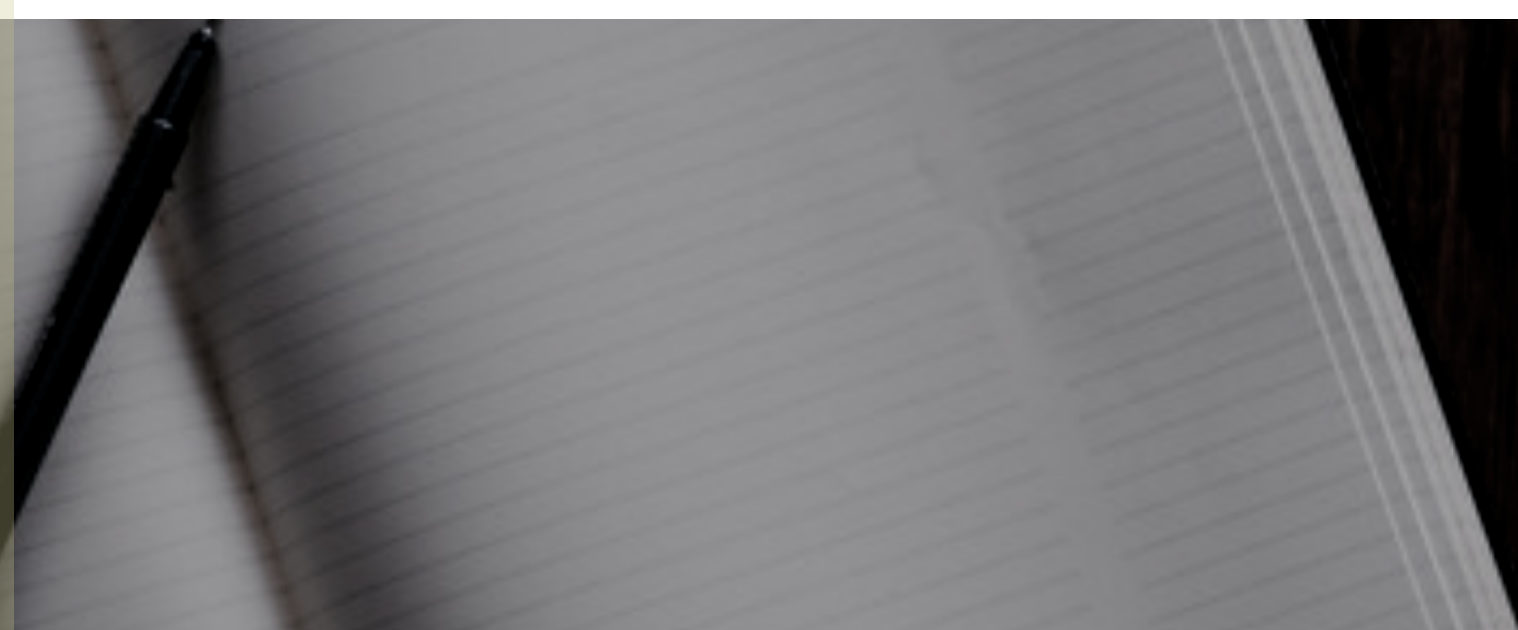
Highfield, J. 2020. Self care during Covid-19. *Intensive Care Society*.

Government of District of Columbia. Viruses Don't Discriminate And Neither Should We. *Coronavirus And Stigma*.

WHO. 2020. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak.

WHO. 2011. Psychological first aid: Guide for field workers.

Kementerian Kesihatan Malaysia



BUKU DIGITAL

PANDUAN SOKONGAN PSIKOLOGI

#KitaAtasiBersama

Maka bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan,
Bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan.

Quran [94:5-6]