

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Pengurusan Tekanan



Tekanan ialah perasaan tekanan, ketegangan atau ketegangan yang datang daripada menangani situasi yang mencabar. Ia adalah sebahagian daripada kehidupan dan ia berlaku kepada semua orang. Walau bagaimanapun, sama ada situasi dianggap tertekan berbeza dari seseorang ke seseorang. Mengetahui perkara yang anda rasa tertekan secara peribadi boleh membantu anda menghadapi kehidupan dengan lebih baik.

Gejala obsesif kompulsif juga ditemui pada orang yang didiagnosis dengan gangguan psikiatri dan neurologi lain, seperti Tourette sindrom, Gangguan Spektrum Autistik, epilepsi, trauma kepala dan hadapan lesi lobus telinga. Tanda-tanda dan gejala ini menyedihkan, masa mengambil dan mengganggu rutin biasa seseorang dengan ketara, kerja, atau aktiviti sosial dan perhubungan.

Tekanan boleh datang dari setiap aspek kehidupan.

Sumber biasa termasuk:

Kehidupan peribadi

- Melalui perceraian.
- Kematian orang yang disayangi.
- Menderita penyakit.
- Masalah kewangan.
- Perubahan besar lain di rumah atau dalam kehidupan.

Persekitaran

- Cuaca
- Trafik
- Kesesakan
- Kebisingan



Di tempat kerja

- Tarikh akhir mesyuarat.
- Konflik dengan bos atau pekerja.
- Mengendalikan pelbagai projek.



Tanda & gejala

Setiap orang bertindak balas terhadap tekanan secara berbeza. Menyedari tanda-tanda tekanan boleh membantu anda mengambil langkah untuk mengelakkannya daripada menjadi lebih teruk. Berikut ialah beberapa manifestasi biasa tekanan.



Tanda-tanda fizikal

- Alergi,
- Sakit kepala:
- Peningkatan kadar denyutan jantung.
- Sakit belakang
- Masalah pencernaan.
- Sakit Perut
- Kegelisahan

Tanda-tanda emosi

- Kerengsaan atau mudah marah.
- Rasa cemas atau takut.
- Tertekan.
- Kemurungan.





Kesan tekanan kepada individu

- Perubahan selera makan.
- Masalah tidur.
- Peningkatan penggunaan alkohol, dadah lain atau terlibat dalam tingkah laku ketagihan lain (seperti perjudian, seks atau permainan) untuk mengelakkan perasaan tertekan.
- Kesukaran untuk menumpukan perhatian.
- Kealpaan
- Peningkatan pemikiran negatif.

Strategi Pengurusan Tekanan



Pengurusan masa

Cari keseimbangan dalam kehidupan seharian belajar mengurus masa dengan cekap dan mengutamakan tugas.

dengan



Bersikap realistik tentang apa yang boleh anda lakukan

Tetapkan matlamat yang realistik dan boleh dicapai untuk diri sendiri supaya anda tidak kecewa atau berkecil hati. Penetapan matlamat juga merupakan cara yang baik untuk memulakan diri anda mengatur dan merancang masa anda. anda



kebenaran menyalahkan, yang rasa pesimisme terhadap diri sendiri.

Berfikir positif

Hadapi dan kurangkan pemikiran negatif anda yang tertekan seperti jangkaan realistik, berhak, dan melakukan sesuatu dengan cara anda sendiri.

Elakkan bersikap keras pada diri sendiri. Kenal pasti beberapa sifat positif anda dan kurangkan kritikal. Tingkatkan jumlah perbincangan diri yang positif seperti 'Ini sukar, tetapi saya boleh melakukannya!'



Kekal sihat

Kekalkan gaya hidup sihat - makan dengan cukup, baik, tidur yang bersenam dengan kerap dan elakkan alkohol dan dadah.



Mempunyai sistem sokongan

Membangunkan sistem sokongan dengan rakan sebaya, ahli keluarga, sokongan, atau kumpulan rohani.

Jika perlu, dapatkan bantuan profesional psikologi seperti berjumpa kaunselor atau doktor.

Teknik Pengurangan

Tekanan Berikut ialah beberapa teknik berguna yang boleh anda amalkan untuk mengurangkan tekanan. Pilih yang paling sesuai dengan anda dan gunakan dengan kerap untuk hasil terbaik.

Senaman relaksasi

Belajar untuk merehatkan diri anda melalui senaman pernafasan dan relaksasi mental seperti imejan visual atau meditasi.



Latihan fizikal

Melibatkan diri dalam senaman seperti berjoging atau bermain sukan bukan sahaja menguatkan badan fizikal anda tetapi juga mengurangkan tekanan mental dengan cara yang sihat dan semula jadi.



Cari hobi

Membangunkan hobi baharu dan menyeronokkan, seperti mengikuti pelajaran muzik atau kelas memasak. Ini boleh mengalihkan fikiran anda daripada peristiwa yang tertekan.



Buat rancangan untuk menguruskan tekanan

Beri diri anda masa untuk berehat. Jadualkan aktiviti yang bermakna dan menyeronokkan dan berpegang padanya.



Kekalkan rasa humor

Daripada mengadu tentang kekecewaan hidup, cuba ketawa mengenainya kerana ketawa boleh melegakan tekanan, meningkatkan toleransi kesakitan dan menguatkan sistem imun.



Intinya ialah kita bertanggungjawab terhadap perasaan kita, sama ada kita berasa tertekan atau tidak dan juga bagaimana kita memilih untuk menguruskan tekanan.

Ingat bahawa kita mempunyai kuasa untuk memilih ketenangan berbanding tekanan.

Dapatkan sokongan

Ia sentiasa membantu untuk bercakap dengan seseorang yang mengenali atau mengambil berat tentang anda. Ini termasuk ahli keluarga, rakan, rakan sekerja dan kaunselor anda.



Untuk maklumat lanjut tentang bagaimana anda boleh mendapatkan bantuan profesional di IMH, sila hubungi kami di 6389-2000 (untuk pertanyaan), atau 6389-2200 (untuk temu janji).