



# PANDUAN MENGHILANGKAN STRES

## APA ITU STRES ?

Stres adalah reaksi terhadap tekanan yang berlebihan dan ianya bukanlah sejenis penyakit. Walau bagaimanapun, ianya boleh menjejaskan kesihatan sekiranya berlaku dalam jangkamasa yang panjang. Stres merupakan tindakbalas fizikal dan emosi yang berlaku apabila kehendak kerja tidak setanding dengan kemajuan, sumber atau keperluan pekerjaan.



## PUNCA STRES DI TEMPAT KERJA

### 1. JENIS KERJA

- Kerja yang menjemukan atau kerja yang berulang-ulang.
- Terlalu banyak kerja dan kurang masa.



### 2. TANGGUNGJAWAB

- Mengalami konflik tugas [tiada tanggungjawab yang jelas].
- Bertanggungjawab terhadap kerja lain selain kerja sendiri.

### 3. HUBUNGAN RAKAN SEJAWAT

- Komunikasi tidak berkesan.
- Gangguan kerja [bullying] dan gangguan seksual.

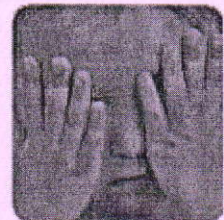


### 4. PERSEKITARAN YANG TIDAK SELESA

- Bising, panas dan sempit.

### 5. PENGURUSAN DAN ORGANISASI

- Budaya menyalahkan pekerja.
- Tiada sokongan terhadap kerja seperti peralatan yang tidak lengkap, kurang penghargaan & tiada insentif.
- Kurang sokongan untuk meningkatkan kerjaya seperti tiada kursus dan sukar naik pangkat.
- Tiada penglibatan dalam membuat keputusan atau polisi.



### 6. KETIDAKSEIMBANGAN KERJA DAN RUMAHTANGGA

- Waktu kerja yang tidak fleksibel.

## KESAN STRES

Stres boleh menjejaskan kesihatan dan mengubah tingkah laku anda kepada tingkah laku yang negatif.

Ia boleh menyebabkan :-

- Sakit kepala, keletihan, berdebar-debar, masalah seksual.
- Gelisah, cepat marah, kerisauan berlebihan, hilang tumpuan dan kurang motivasi.
- Tidak hadir kerja, merokok, mabuk dan menyalahgunakan dadah.

Kesan Jangka Panjang :-

- Hipertensi, penyakit jantung koronari dan ulser peptik.
- Kemurungan

## CARA-CARA MENGURANGKAN STRES

### 1. MENGUBAHSUAI PUNCA STRES DENGAN :

- Penyelesaian secara musyawarah.
- Perancangan kerja yang baik.
- Pengurusan masa yang bijak.
- Berkomunikasi secara lebih berkesan.
- Mengubahsuai punca stres dalam organisasi seperti polisi, prosedur dan masa yang tidak fleksibel.



### 2. MENGELAK STRES DENGAN :

- Elakkan beban kerja berlebihan.
- Mengetahui kemampuan sendiri.
- Menolak daripada membuat sesuatu yang melebihi kemampuan sendiri.
- Membuat kerja secara muafakat.



### 3. MENINGKATKAN KETAHANAN DIRI :

- Mengamalkan cara hidup sihat.
- Merehatkan minda (lakukan amalan seperti senaman pernafasan dan relaksasi otot secara progresif).
- Meningkatkan ibadah (amalkan istigfar, selawat, zikir dan doa selalu).
- Befikir secara positif.
- Mampu (menerima kritikan dengan baik)



## PERUNDANGAN

Berdasarkan Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994, adalah menjadi tanggungjawab majikan untuk menyediakan tempat kerja yang selamat dan sihat bagi menjamin kesejahteraan pekerja. Majikan juga hendaklah mengamalkan budaya tempat kerja berkualiti seperti mengutamakan persekitaran kerja yang terbuka, mengamalkan dialog dan perhubungan secara meluas, memberi peluang sama rata dan tiada diskriminasi serta memastikan penyelesaian masalah bersama. Masalah keselamatan dan kesihatan pekerjaan boleh diselesaikan oleh Jawatankuasa OSH Universiti yang ditubuhkan di bawah Seksyen 30.