

STRESS

DALAM KEHIDUPAN

Oleh:

Wan Saniah Wan Yahya
Kaunselor
Universiti Malaysia Perlis



Unit Kaunseling UniMAP



STRESS MENURUT KAMUS DEWAN

- **Stress adalah satu keadaan di mana seseorang menghadapi tekanan secara berterusan yang boleh menyebabkan seseorang betul-betul patah jiwa, keadaan jiwa tertekan (pressure), tension, ketegangan perasaan, susah hati runsing (frust) dan bimbang**
- **Perasaan runsing akibat masalah kehidupan atau bebanan kerja**



STRESS MENURUT SAINS

- **Stress adalah respon fisiologi, mental dan fizikal terhadap stressor**
- **Stressor ialah punca stress iaitu faktor-faktor fizikal, sosial atau psikologi yang menyebabkan stress dan memerlukan penyesuaian untuk menghadapinya**



DUA JENIS STRESS

1. *Eustress*

- *Stress positif yang boleh bertindak sebagai motivasi diri*
- *individu menerima stress dengan hati yang terbuka*

2. *Distress*

- *stress yang sering berulang*
- *menyebabkan masalah mental dan kesihatan*



TANDA-TANDA STRESS

- ❖ **Menghadapi masalah tidur**
- ❖ **Kerja bertanggung**
- ❖ **Masalah membuat keputusan**
- ❖ **Sukar menguruskan diri sendiri**
- ❖ **Sifat seteru, cepat naik angin**
- ❖ **Tahap kekecewaan tinggi**
- ❖ **Cepat terkejut**
- ❖ **Berpeluk tubuh, menggigit kuku**
- ❖ **Menyalahgunakan dadah**



- 
- ❖ **Sesak nafas**
 - ❖ **Hilang upaya berfikir secara berkesan**
 - ❖ **Gangguan Kesihatan**
 - ❖ **Gatal**
 - ❖ **Selsema**
 - ❖ **Letih, lesu**
 - ❖ **Panik**
 - ❖ **Gelisah**
 - ❖ **Ulser**
 - ❖ **Sakit kepala**
 - ❖ **Serangan jantung**

Faktor yang mempengaruhi stress

□ **FAKTOR DALAMAN**

- . **Perwatakan**
- . **Kendiri yang terlalu ideal**
- . **Kognitif**
- . **Personaliti tidak selaras**
- . **Kelemahan dalam komunikasi**
- . **Keperluan dan kehendak**
- . **Konflik**

□ **FAKTOR LUARAN**

- . **Sosial dan tempat kerja**
- . **Hubungan dengan keluarga, rakan-rakan**
- . **Persekitaran**
- . **Overload (terlalu banyak tanggungjawab)**
- . **Perubahan hidup / persekitaran baru**



TEKNIK MENGURUSKAN STRESS

- **Kenalpasti stress dan stressor**
- **Kawal respon emosi**
- **Tukar cara berfikir**
- **Relaxation/meditasi/senaman**
- **Tidur yang cukup**
- **Diet yang seimbang**
- **Pengurusan masa yang bijak**
- **Elakkan gangguan**
- **Dapatkan sokongan profesional**
- **Luahkan perasaan**
- **Mandi dalam air suam**
- **Menguasai kemahiran menyelesaikan masalah**
- **Sembahyang/Doa**



Senaman kurangkan stress

- **Duduk di kerusi, angkat kaki anda kira-kira lima sentimeter daripada permukaan lantai.**
- **Luruskan kaki ke depan, kemudian turunkan kembali ke posisi asal. Ulang sebanyak 12 kali.**
- **Duduk tegak di atas kerusi. Tarik nafas dalam-dalam sambil menahan perut anda selama kira-kira 10 saat. Lepaskan. Ulang sebanyak 12 kali. Latihan pembentukan perut ini sangat berkesan jika dapat dilakukan secara rutin.**
- **Duduk tegak sambil kedua-dua kaki menapak di lantai. Letakkan kedua-dua belah tangan anda di sisi meja. Tekan belakang anda sekuat-kuatnya, tahan untuk beberapa saat kemudian lepaskan. Ulangi sampai kiraan 12. Selamat Mencuba!**



**Anggaplah stress satu perangsang
kepada minda dan diri. Jika
boleh biarlah hidup ini sentiasa
ada stress. Barulah bagus.
Barulah minda kita sentiasa
berkembang.**

**-Dr. Ibrahim
(Pengarah Eksekutif Positive
Mind Resources)**



**Semoga apa yang dipaparkan
akan memberi manfaat kepada
kita bersama.**

**Unit Kaunseling UniMAP turut
menyediakan Ujian Personaliti
Stress. Sekiranya anda berminat
sila hubungi**

04-9798038

e-mail :

wansaniah@unimap.edu.my



Semoga berjumpa lagi!

**Unit Kaunseling
Universiti Malaysia Perlis
Tel: 04-9798038/012-5596314**



UniMAP

Unit Kaunseling UniMAP