

UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

Universiti Putra Malaysia

CARA MENGENDALIKAN DAN MENANGANI STRES

www.facebook.com/muhammadabdulrahimhabib

BERILMU BERBAKTI
WITH KNOWLEDGE WE SERVE



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

Universiti
Putra
Malaysia

OBJEKTIF PEMBENTANGAN

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

MENANGANI STRES

1. Alternatif menghadapi tekanan, konflik, kekecewaan dan perubahan
2. Memahami teknik khas menangani stres

Anda tentu tidak mahu menimpa
nasib sebegini.....

... paper hat



Worker dead at desk for five days

From the New York Times: Bosses of a publishing firm are trying to work out why no one noticed that one of their employees had been sitting dead at his desk for five days before anyone asked if he was feeling okay. George Turtlebaum, 51, who had been employed as a proof-reader at a New York firm for 30 years, had a heart attack in the open-plan office he shared with 23 other workers.

He quietly passed away on Monday, but nobody noticed until Saturday morning when an office cleaner asked why he was working during the weekend.

His boss, Elliot Wachiaski, said: "George was always the first guy in each morning and the last to leave at night, so no one found it unusual that he was in the same position all that time and didn't say anything. He was always absorbed in his work and kept much to himself."

A post mortem examination revealed that he had been dead for five days after suffering a coronary. George was proofreading manuscripts of medical textbooks when he died.

You may want to give your co-workers a nudge occasionally. The moral of the story: Don't work too hard. Nobody notices anyway.



Tekanan punca tindakan ganas

Ibu percaya kejadian bukan disengajakan, sedia maafkan perbuatan anak

Oleh Fara Faridah dan Nur Hafidza

TAMBIN: Zahara Amin sedang menendak kan anaknya, Nurhidli, 10-murid jika bendera pemuda berusia 14 tahun terbalik itu dalam kejadian yang mencetuskan kemarahan orang-orang di sini beberapa hari.

“Kalau bendera itu yang dibuat, saya percaya mungkin disebabkan kelainan atau masalah lain yang menjadikannya sanggup bertindak demikian,”

ibu yang mendidik anaknya itu yang kini dalam tahanan polis jika ada kesempatan dan keadaan mengizinkan.

Bekas berikta, Nurhidli yang pernah belajar di Universiti Teknologi Malaysia (UTM). Stafnya tetapi tidak membolehkan pelajaran bahasa pengantar dengan jaring membolehkan masalah dalam belajarnya.

“Mungkin dia agak pendirian, mungkin masalah dengan orang-orang di situ, dia tidak pernah pun mahu dia pergi dengan orang-orang di situ, dia hanya mahu pergi di kalangan kakak.”

“Kalau bendera itu yang dibuat, saya percaya mungkin disebabkan kelainan atau masalah lain yang menjadikannya sanggup bertindak demikian.”

Zahara juga mahu berjumpa anaknya itu yang kini dalam tahanan polis jika ada kesempatan dan keadaan mengizinkan.

Bekas berikta, Nurhidli yang pernah belajar di Universiti Teknologi Malaysia (UTM). Stafnya tetapi tidak membolehkan pelajaran bahasa pengantar dengan jaring membolehkan masalah dalam belajarnya.

“Mungkin dia agak pendirian, mungkin masalah dengan orang-orang di situ, dia tidak pernah pun mahu dia pergi dengan orang-orang di situ, dia hanya mahu pergi di kalangan kakak.”

“Kalau bendera itu yang dibuat, saya percaya mungkin disebabkan kelainan atau masalah lain yang menjadikannya sanggup bertindak demikian.”

dan jaring putih ke hitam. Namun dia beralasan kerana bendera, terutamanya sebagai pegawai sebuah bank di Selangor dan tidak mahu memberi sebarang alasan apabila bendera itu terbalik.

Beliau berkata, Nurhidli yang pernah belajar di Universiti Teknologi Malaysia (UTM). Stafnya tetapi tidak membolehkan pelajaran bahasa pengantar dengan jaring membolehkan masalah dalam belajarnya.

“Mungkin dia agak pendirian, mungkin masalah dengan orang-orang di situ, dia tidak pernah pun mahu dia pergi dengan orang-orang di situ, dia hanya mahu pergi di kalangan kakak.”

“Kalau bendera itu yang dibuat, saya percaya mungkin disebabkan kelainan atau masalah lain yang menjadikannya sanggup bertindak demikian.”

Kami beritahu bendera itu yang terbalik tersebut oleh Nurhidli dalam kejadian itu. Kami beritahu bendera itu yang terbalik tersebut oleh Nurhidli dalam kejadian itu. Kami beritahu bendera itu yang terbalik tersebut oleh Nurhidli dalam kejadian itu.

Kami beritahu bendera itu yang terbalik tersebut oleh Nurhidli dalam kejadian itu. Kami beritahu bendera itu yang terbalik tersebut oleh Nurhidli dalam kejadian itu.

Kami beritahu bendera itu yang terbalik tersebut oleh Nurhidli dalam kejadian itu. Kami beritahu bendera itu yang terbalik tersebut oleh Nurhidli dalam kejadian itu.

Suspek ditahan ketika cuba serang anggota polis

Pelajarancam terjun

Dipercayai alami tekanan perasaan panjang tembok, berdiri atas bumbung

>>Oleh Ahmad Saifi Mansor
 ope@metro.com.my

BUTTERWORTH: “Buat apa berdiri tengah panas-mai (mari) sini,” demikian pujuk anggota bomba kepada seorang pelajar lelaki yang berdiri di atas bumbung tangga sebuah sekolah tiga tingkat setinggi 10 meter, semalam.

Kejadian kira-kira jam 11.30 pagi itu berlarutan selama 15 minit di sebuah sekolah menengah, di sini, apabila pelajar tingkatan tiga berusia 15 tahun berkenaan secara tiba-tiba memanjat tangga bangunan sekolah itu sekali gus mengemparkan pihak sekolah.

Anggota bomba dan penyelamat terpaksa mengambil masa kira-kira enam minit untuk memujuk pelajar berkenaan yang dipercayai

mengalami tekanan perasaan sebelum ditengkan pengurusan sekolah.

Sebelum kejadian, lebih 1,000 pelajar sekolah dua sesi terbahit baru selesai mengikuti latihan kebakaran dan pelajar berkenaan bertindak di luar jangkaan.

Sumber berkata, kejadian itu menimbulkan kekecohan di kalangan warga sekolah apabila pelajar berkenaan yang sedang mengikuti pembelajaran secara tiba-tiba keluar dari dalam kelas.

Menurutnya, pelajar terbahit berlari sambil menjerit di koridor tingkat tiga sebelum bertindak memanjat tembok lalu berdiri di atas bumbung tangga yang menghubungkan antara dua bangunan.

Katanya, pelajar berkenaan yang turut memegang sikat kemudian menjerit serta marah semua orang yang

menghampirinya termasuk guru dan mengancam terjun.

“Keadaan itu menimbulkan kebimbangan kepada pengurusan sekolah hingga terpaksa menghubungi Jabatan Bomba dan Penyelamat serta anggota polis untuk mengawal situasi di luar kawalan berkenaan.

“Selepas dipujuk pelajar terbahit mengalah lalu memanjat tembok sebelum diselamatkan, namun dia kembali bertindak di luar kawalan dan meronta-ronta apabila cuba ditengkan.

“Berikutan itu, anggota polis terpaksa menjerit pelajar itu yang melarikan diri ke dalam kelanya sebelum di hantar ke Hospital Pulau Pinang (HPP) untuk rawatan,” katanya.

Sumber berkata, kejadian seumpama itu pertama kali

berlaku dalam tempoh 10 tahun dan pelajar yang sedang menjalani kaunseling dipercayai menghadapi tekanan perasaan.

Menurutnya, pelajar berkenaan juga dipercayai menghadapi kemurungan berikutan hidup seronong diri bersama ibunya berusia 40-an yang sudah berpisah dan tidak mempunyai rami rakan selain suka menyendiri.

Katanya, pengurusan sekolah terpaksa melakukan pelbagai kaedah mengatasi keadaan itu termasuk memberi tugas harian kepada pelajar terbahit bagi mengalakkan berasa dipingirkan.

“Pelajar berkenaan dari keluarga susah dan dia kadangkala berdepan masalah emosi dan pihak sekolah memahami keadaan dialaminya serta cuba mengatasinya,” katanya.

2 - Kosmo - Friday, January 21, 2011

Tak guna artis kurangkan tekanan

Oleh NAN HIDAYAT NAN AZHIE

SURAB: Kementerian Pertahanan tidak berminat untuk mengantar artis berbakat untuk menyertai kumpulan pertempuran yang berprestasi di luar negara.

Menurutnya, Menteri Pertahanan Mohd. Hafidz berkata, meskipun beliau mahu melihat bakat yang ada di kalangan artis berbakat, namun ia tidak berminat untuk menyertai kumpulan pertempuran yang berprestasi di luar negara.

“Kita ada cara kita sendiri, jadi saya rasa tentera kita tidak perlu untuk dihiburkan oleh artis.”

DATUK SRI AHMAD ZAHID HAMDI

Ahmad Zahid enggan mengada ingan. Anggota Menteri P. Ahmad Zahid memberitahu, seramai 300 orang menghadiri program dan agenda tahunan



AHMAD ZAHID (tengah) dengan anak-anak Zuhairi (kiri) dan Mohd. Saiful Qudus di Pangkalan Udara Subang semalam.

pelbagai puncak dari ATM serta Agkutan Berprestasi (Agk) bersemita menyertai kumpulan pertempuran yang berprestasi.

Mohd. Saiful Qudus, 27, yang juga berbakat dalam kumpulan pertempuran yang berprestasi, berkata, beliau mahu menyertai kumpulan pertempuran yang berprestasi.

Menurutnya, Menteri Pertahanan Mohd. Hafidz berkata, meskipun beliau mahu melihat bakat yang ada di kalangan artis berbakat, namun ia tidak berminat untuk menyertai kumpulan pertempuran yang berprestasi di luar negara.

“Kita ada cara kita sendiri, jadi saya rasa tentera kita tidak perlu untuk dihiburkan oleh artis.”

DATUK SRI AHMAD ZAHID HAMDI

Ahmad Zahid enggan mengada ingan. Anggota Menteri P. Ahmad Zahid memberitahu, seramai 300 orang menghadiri program dan agenda tahunan

Apa kata Artis

YAM YAM sebagai kakak artis berbakat berbakat? Kalau diberi pilihan, anggota tentera di luar negara, pasti saya tak akan berpaling-paling.

YAM YAM

MUNIKIN mungkin boleh jadi artis berbakat berbakat? Kalau diberi pilihan, anggota tentera di luar negara, pasti saya tak akan berpaling-paling.

MUNIKIN

SAYA rasa tidak mungkin dia menyertai kumpulan pertempuran yang berprestasi di luar negara, kerana saya mahu menyertai kumpulan pertempuran yang berprestasi di luar negara.

SAYA



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

Universiti
Putra
Malaysia

APA ITU STRES ?

**Tindak balas yang
menimbulkan cabaran dan
ancaman terhadap zon
keselesaan dan kebahagiaan
seseorang**



SIMPTOM DAN KESAN

ON YOUR BODY	ON YOUR THOUGHTS AND FEELINGS	ON YOUR BEHAVIOR
Headache	Anxiety	Overeating
Chest pain	Restlessness	Under-eating
Pounding heart	Worrying	Angry outbursts
High blood pressure	Irritability	Drug abuse
Shortness of breath	Depression	Excessive drinking
Muscle aches	Sadness	Increased smoking
Back pain	Anger	Social withdrawal
Clenched jaws	Mood swings	Crying spells
Tooth grinding	Job dissatisfaction	Relationship conflicts
Stomach upset	Feeling insecure	Decreased productivity
Constipation	Confusion	Blaming others
Diarrhea	Burnout	
Increased sweating	Forgetfulness	
Tiredness	Resentment	
Sleep problems	Guilt	
Weight gain or loss	Inability to concentrate	
Sex problems	Seeing only the negatives	
Skin breakouts		



KEKECEWAAN

- Berlaku apabila matlamat yang ingin dicapai tergugat.

“Saya amat kecewa dengan hubungan ibu bapa yang semakin retak sekarang ini. Saya cuma harapkan sedikit kebahagiaan. Saya sudah suruh mereka jumpa pakar psikologi atau kaunseling tetapi mereka tidak suruh saya dan adik saya masuk campur. Saya rasa tidak berguna dan kadangkala saya sangat marah, bukan sebab mereka tetapi keadaan ini”



KONFLIK

- Berlaku apa tidak dapat membuat pilihan
- “ Patut ker tidak ni? Saya dilamarkan oleh boyfriend saya untuk kahwini saya..Saya sangat sayangkan dia tetapi saya masih study lagi ni.Saya risau ayah saya akan tidak mempedulikan saya sekiranya saya buat hal ketika masih belajar tapi saya tak sanggup untuk kehilangan kedua-duanya”



PERUBAHAN

- Transaksi kepada kehidupan baru yang memerlukan penyesuaian
- “Dulu sebelum ayah ada kerja, kitaorang hepi jer, duit dapat, rumah besar, apa yang kita nak semua dapat. Tapi lepas tak de kerja, semua berubah. Saya dan keluarga saya terpaksa tinggal di kawasan flat dan duit terpaksa di catu dan terpaksa berjimat cermat. Saya malu berdepan dengan kawan-kawan saya dan rasa hilang kawan. Saya rasa susah nak kendalikan masalah ini”



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

Universiti
Putra
Malaysia

Apa Yang Perlu Dilakukan Apabila Kita Stress?



"My doctor told me to avoid any unnecessary stress, so I didn't open his bill."



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERAKHYA

Universiti
Putra
Malaysia

Self Massage



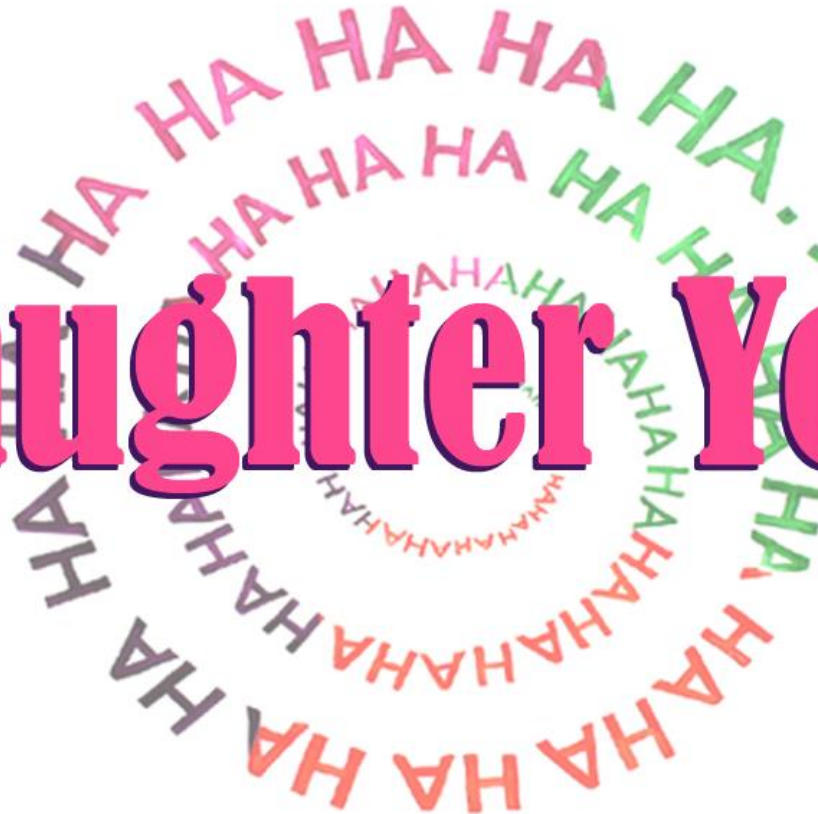


UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERAKYAT

Universiti
Putra
Malaysia

Laughter

Laughter Yoga





UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

Universiti
Putra
Malaysia

Pesanan Untuk Diri Saya dan Anda

“Jangan Putus Asa”
**“Kita tidak boleh mengubah
masa lalu”**



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

Universiti
Putra
Malaysia

Terima Kasih



- **Muhammad Abdul Rahim bin Habib** K.B.;P.A.
Pegawai Psikologi/Kaunselor Berdaftar (M'sia 00565)

No Telefon: 0128568781/086855358

EMEL: mah_rahim@upm.edu.my

www.facebook.com/muhammadabdulrahimhabib