

Menjaga kesejahteraan minda sepanjang bekerja di rumah sewaktu PKP
Astro Awani
28 Mac 2020
Dr Firdaus Abdul Gani
Setiausaha, Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA)

SEJAK 18 Mac 2020, rakyat Malaysia telah dikenakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi membendung penyebaran wabak COVID-19.

Ini berikutan pertambahan bilangan kes yang membimbangkan dari hari ke hari sehingga melibatkan sejumlah kematian.

Pada 25 Mac 2020 pula, tempoh dua minggu yang diberikan telah dilanjutkan lagi sehingga 14 April ini bagi melihat keberkesanan tindakan PKP ini.

Ini bermakna ramai yang terpaksa meneruskan untuk bekerja dari rumah sepanjang tempoh tersebut.

Menyeimbangkan antara kerja dan kehidupan apabila bekerja dari rumah boleh mendatangkan cabaran bagi seseorang.

Ini disebabkan oleh beberapa faktor :

- 1) Perubahan dari segi rutin harian atau kebiasaan. Banyak aktiviti atau tugas yang tidak dapat dilakukan seperti biasa.
- 2) Menyesuaikan diri untuk bekerja dari rumah memerlukan disiplin yang tinggi.
- 3) Kurang interaksi dengan dunia luar.

4) Sumber yang terhad untuk menjalankan tugas.

Selain daripada itu, ketidaktentuan tentang isu semasa berkaitan wabak serta ekonomi juga mendatangkan kebimbangan pada diri individu.

Antara langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai keseimbangan antara kerja dan kehidupan di rumah serta mengelakkan tekanan adalah:

1) Kenal pasti ruangan khusus di rumah untuk bekerja. Ruang tersebut haruslah selesa serta kurang gangguan daripada persekitaran.

2) Memastikan jadual harian yang teratur setiap hari. Bangun awal seperti waktu bekerja biasa serta jalankan tugasan mengikut waktu bertugas yang sebenar.

3) Penjagaan diri yang baik (Self –care): Pastikan bahawa anda makan makanan yang sihat dan seimbang, bersenam, tidur secukupnya serta kurangkan pengambilan minuman yang mengandungi kafein.

4) Dapatkan rehat yang secukupnya. Cari waktu untuk melakukan aktiviti yang seronok untuk merehatkan minda dari tekanan. Teknik relaksasi seperti teknik pernafasan dalam, mendengar muzik, urutan serta teknik relaksasi otot dapat membantu mengurangkan stres dan kegemuruhannya.

5) Pendedahan yang terhad kepada gajet dan media termasuk media sosial. Peruntukan masa yang khusus setiap hari untuk melayari internet atau media sosial terutamanya berita berkaitan pandemik jika ia mendatangkan rasa kebimbangan yang ketara. Pastikan anda mendapat berita dari sumber yang dipercayai serta elakkan menyebarkan berita palsu atau diragui kesahihannya.

6) Teruskan untuk berhubung dengan rakan serta keluarga yang lain melalui talian atau media sosial. Ini penting untuk mengelakkan rasa sunyi serta merupakan satu medium untuk berkongsi kebimbangan dengan orang lain.

7) Gunakan masa lapang yang ada untuk melakukan perkara yang selama ini ingin anda lakukan tetapi tidak dapat dilakukan sebelum ini disebabkan oleh kekangan masa seperti memasak, membuat kuih, berkebun atau membaca.

8) Anda juga boleh gunakan masa terluang ini untuk aktiviti peningkatan kerjaya seperti mengikuti kursus / belajar dalam talian.

9) Menjalankan aktiviti keagamaan serta kerohanian di rumah. Ia dapat dilakukan secara individu seperti mengaji atau bersama-sama; contohnya solat berjemaah. Aspek spiritual atau peneguhan rohani telah dikenalpasti sebagai salah satu cara yang berkesan untuk mengurangkan tekanan.

10) Pastikan anak-anak juga diberikan jadual yang teratur bagi memudahkan mereka menjalankan aktiviti harian yang merangkumi sesi belajar, bermain serta berehat. Ambil maklum kebimbangan yang dialami oleh mereka tentang wabak ini dan berikan fakta yang tepat mengenai perkara tersebut. Yakinkan mereka tentang keselamatan diri mereka serta tindakan berjaga-jaga yang harus dilakukan seperti mencuci tangan serta penjarakan sosial.

11) Pastikan anda juga mengamalkan tindakan pencegahan wabak mengikut saranan Kementerian Kesihatan serta ikuti arahan yang diberikan oleh kerajaan.

12) Rancang setiap keperluan serta pembelian secara mingguan bagi mengelakkan rasa panik serta memudahkan urusan harian anda. Ini juga mengelakkan anda keluar dari rumah dengan kerap.

13) Berikan sokongan dan bantuan kepada orang lain yang memerlukan mengikut kemampuan diri. Terdapat banyak ruang untuk melakukan kebaikan ketika ini dan ia boleh dilakukan secara dalam talian tanpa perlu keluar dari rumah. Melakukan perkara yang positif mendatangkan rasa seronok dalam diri seseorang.

Adalah penting untuk kita berikan tumpuan khusus untuk kesejahteraan minda sepanjang bekerja di rumah sewaktu PKP ini bagi mengelakkan berlakunya tekanan serta gangguan emosi.

Ia juga akan memudahkan kita untuk kembali bekerja apabila tamatnya tempoh PKP ini jika kita mengamalkan rutin atau jadual kerja yang teratur.

**© 2020 Astro Awani Network Sdn. Bhd.
(535275-D) All Rights Reserved.**

Source: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/menjaga-kesejahteraan-minda-sepanjang-bekerja-di-rumah-sewaktu-pkp-235655>