

KONFLIK NI SEDAP MACAM CORNFLAKES TAK?

CR. NURUL HIDAYAH MAT SARIP (KB;PA)
KETUA UNIT PSIKOLOGI KAUNSELING
PEGAWAI PSIKOLOGI (KAUNSELING)
KLINIK KESIHATAN KUALA LUMPUR



BHons. Counseling (USIM)

MA Counselling (Family & Marital Counseling) (USIM)

Psychosocial Response To Disaster in Malaysia LEP 2.0 Trainee (JICA, Japan)

Registered Professional Counsellor (LKM) KB: 03022 PA: 02682

PENGALAMAN (2012 hingga 2025)

Hospital Kuala Pilah (2012-2015)
Hospital Selayang (2015-2022)
Klinik Kesihatan Kuala Lumpur (2022-present)

**PENYELARAS BERSAMA UNTUK
MOBILISE PETUGAS PEGAWAI
PSIKOLOGI (KAUNSELING) BAGI
WABAK COVID-19**
- CPRC
- AKEPT

**PETUGAS MHPSS DI PUSAT KUARANTIN ZON TIMUR
SELANGOR**

-Pre Debriefing Deployment
-Post Debriefing Deployment

**PENYELARAS BERSAMA PERKHIDMATAN MHPSS
HOSPITAL SELAYANG**

- Petugas bagi Mental Health and Psychosocial Response Team (MHPRT) untuk kejadian Tragedi Kemalangan Bas di Genting Highlands (2013)
- Petugas bagi Mental Health and Psychosocial Response Team (MHPRT) Tragedi Pesawat MH370 (2014)
- Petugas bagi Mental Health and Psychosocial Response Team (MHPRT) Tragedi Pesawat MH17 (2014)
- Petugas bagi Mental Health and Psychosocial Response Team (MHPRT) untuk deployment/ pengebumian mangsa Tragedi Pesawat MH17 (2014)
- Petugas bagi Mental Health and Psychosocial Response Team (MHPRT) Tragedi Banjir Besar di Kelantan (2014)

- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) untuk Talian Psikososial CPRC, Kebangsaan (2021)
- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) di Pusat Kuarantin Berisiko Rendah, MAEPS, Serdang (2021)
- Penyelaras *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS), Hospital Selayang (2021)
- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) Petugas Kesihatan Zon Timur Selangor (2021)
- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) Petugas Kesihatan Hospital Kluster (2021)
- Petugas sebagai Pegawai Psikologi (Kaunseling) di Pusat Vaksin Hospital Selayang (SPPV) (2021)
- Pengkaji bersama stakeholder - United Nation's Children Fund (UNICEF) dengan kerjasama Burnet Institute Australia (Malaysia, Thailand, Filipina, dan Papua New Guinea) kajian bertajuk *Implementing Mental Health and Psychosocial Support Services (MHPSS) for Children and Adolescents in the East Asia and Pacific region (NMRR-21- 1363-60166)* (2021)

- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) di Pusat Kuarantin Berisiko Rendah, MAEPS 3.0, Serdang (2022)

- Petugas bagi Mental Health and Psychosocial Response Team (MHPRT) untuk pengendalian sesi *Pre* dan *Post Deployment* kepada petugas kesihatan tragedy banjir besar Kelantan (2014/ 2015)
- Petugas bagi Mental Health and Psychosocial Response Team (MHPRT) untuk Tragedi Kebakaran Pusat Tahfiz, Kuala Lumpur (2017)
- Petugas bagi mengendalikan *Post Deployment Debriefing* kepada Petugas Kesihatan (*Mental Health Professionals/ Staffs*), misi keselamatan Cox's Bazar, Bangladesh (2018)
- Sukarelawan Petugas bagi Insiden Palu, Sulawesi, Indonesia (2018)
- Berpeluang mendapat Latihan Kepakaran dalam *Psychosocial Response To Disaster in Malaysia* dan diiktiraf oleh JICA Kansai, Kobe, Japan (2018)
- Pegawai Dalam Kursus Latihan Jangka Pendek di JICA Japan semasa/ selepas insiden gempa bumi (*Earthquake of Kansai Airport, Japan*) (2018)
- Petugas (*in standby mode*) bagi Tragedi Keracunan/ Pencemaran Gas Ammonia, Pasir Gudang, Johor Bahru (2019)
- Terlibat secara langsung dalam Lawatan Kerja ke Hospital of Hatyai, Thailand, Hospital University Prince of Songkhla & Hospital Nagarind, Songkhla, Thailand, Hospital Selayang (2019)
- Rakan Strategik Program "The Biggest Patchwork" Malaysia Book Of Record, Hospital Rehabilitasi Cheras (2019)

- Petugas Menyambut Kepulangan 1st Batch Rakyat Malaysia dari Wuhan di Air Disaster Unit (ADU), KLIA (2020)
- Penyelaras bersama CPRC Kebangsaan untuk Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) di Pusat Kuarantin AKEPT (2020)
- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) untuk Talian Psikososial CPRC, Kebangsaan (2020)
- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) *on standby mode* di Pusat Kuarantin Berisiko Rendah, MAEPS, Serdang (2020)
- Penyelaras *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS), Hospital Selayang (2020)
- Petugas *Mental Health Psychosocial Response Team* (MHPSS) untuk sesi *Pre* dan *Post Deployment Debriefing* kepada Petugas Kesihatan Zon Timur Selangor (2020)

PENGALAMAN GERAK KERJA KOMUNITI / CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY (CSR) (2016-2020)

- Program CSR di Pusat Jagaan Al-Fikrah (2016)
- Program CSR di Pusat Jagaan Mahmudah, Semenyih (2017)
- Program CSR di Pusat Jagaan Nur Hasanah, Beranang (2017)
- Program CSR di Pusat Transit Gelandangan, Kuala Lumpur (2018)
- Program CSR di Asrama Damai Rumah Anak Yatim, Kuang (2018)
- Program CSR di Palu, Sulawesi, Indonesia (2018)
- Program CSR di Banda Aceh, Indonesia (2018)
- Program CSR di Taman Seri Puteri, Cheras (2018)
- Program CSR di Pertubuhan Baitus Sakinah Hidayah, Sepang (2018)
- Program CSR di Flat Danau Kota, Setapak (2018)
- Program CSR di Program Ziarah Kasih di Hospital Rehabilitasi Cheras (2019)
- Program Penyerahan PFA Care Kit kepada Petugas Barisan Hadapan di PKRC, MAEPS, Serdang (2020)
- Program Penyerahan PFA Care Kit kepada Petugas Barisan Hadapan di Hsel (2020)

GERAK KERJA KOMUNITI (CSR)

SUMBANGAN PENULISAN

SUMBANGAN SEBAGAI PEGAWAI PSIKOLOGI (KAUNSELING) KEPADA AKTIVITI PENULISAN DAN PENGHASILAN MODUL BAGI PERKHIDMATAN PSIKOLOGI KAUNSELING, KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA (2011-2019)

1. Kajian Geran FRGS: "Kemahiran Insaniah di kalangan Islamic Genius" (2011)
2. Desertasi : "*Factors Influenced Stress among Married Couples*" (2012)
3. Pembinaan Ujian Psikologi : SOHFAZZ E-Family Stress, Universiti Sains Islam Malaysia (2013)
4. Penulisan *Article* Portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia Kumpulan Kesihatan Mental – 5 Bahasa Cinta (2014)

11. Modul MyGroda (Grief Response Organ Donation Awareness) (2016-2017)
12. Penulisan *Article* Portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia Kumpulan Psikologi Kaunseling (2016-2017)
13. Modul Khidmat Nasihat, kementerian Kesihatan Malaysia (2017)
14. Modul Kaunseling Khidmat Nasihat (2017)
15. Modul Kaunseling Terapi Gantian Metadon (2017)
16. Modul MyGRODA, National Transplan of Organ Donation, Ministry of Health (2018)
17. Modul Pengurusan Stres : Employee Stress Management Aim To release (E-SMART) (2018)
18. Kertas Kerja Penambahbaikan Skim Perkhidmatan Profesion Psikologi Kaunseling (2019)
19. Modul Latihan Sokongan Psikososial Pasca Bencana LEP 2.0 (2019)
20. Modul Pembangunan Self Care First to Disaster, Jabatan Perkhidmatan Awam (2019)

5. Buku Pengurusan Krisis Psikologi Kementerian Kesihatan Malaysia – Tragedi MH370 dan MH17 (2015)
6. Penulisan *Article* Portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia Kumpulan Psikologi Kaunseling – Auritorian Komunikasi Dalam Organisasi (2015)
7. Penulisan *Article* Portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia Kumpulan Kesihatan Mental – Burn Out (2015)
8. Penulisan *Article* Portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia Kumpulan Kesihatan Mental – Emosi dan Karenah Warga Emas (2015)
9. Penulisan *Article* Portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia Kumpulan Kesihatan Mental – Emosi Kanak-Kanak Pintar (2015)
10. Modul Team Building (SYBOT), Persatuan Profesion Psikologi KKM – (2016)



PENAMPILAN DI MEDIA



PENAMPILAN DI MEDIA SOSIAL (2016-2020)

1. Rancangan Selamat Pagi Malaysia – Fokus N1 : Keseimbangan Psikologi Penting Untuk Kehidupan Individu ; 9 Mei 2016; Radio Televisyen Malaysia
2. Rancangan Duo Syamsul – Sikit Tapi Cukup ; 9 Oktober 2017 ; TV Al-Hijrah
3. Rancangan Bicara Naratif – Psikologi & Covid ; 12 April 2020 ; Radio Televisyen Malaysia
4. Rancangan USIM Bersama Kaunselor – Sihat Luar Sihat Dalam ; 22 April 2020 ; USIM TV
5. Rancangan USIM Bersama Kaunselor – Jantung Sihat, Emosi Sihat, Tingkahlaku pun Sihat ; 30 April 2020 ; USIM TV
6. Rancangan Geng Pagi Sinar – Slot Meja Bulat : Kesihatan Mental ; 9 Oktober 2020 ; Sinar FM

PENAMPILAN DI MEDIA SOSIAL (2022)

1. Rancangan Wanita Hari Ini – Si Mulut Tempayan ; 18 Februari 2022 ; TV3
2. Rancangan Wanita Hari Ini – Amarah ; 21 Julai 2022 ; TV3

PENAMPILAN DI MEDIA SOSIAL (2023)

1. Rancangan Awani Niaga – Kesihatan Mental Milik Semua. Hentikan Stigma ; 6 November 2023 ; Astro Awani

PENAMPILAN DI MEDIA SOSIAL (2021)

1. Rancangan Geng Pagi Sinar – Slot Borak Jam 8 : Tips Mengurus Stress PKP 2.0 ; 3 Februari 2021 ; Sinar FM
2. Slot Perspektif Sihat bersama DJ Saff – Psikologi & Vaksin ; 22 Mac 2021 ; Selangor FM
3. Slot Bicara Wanita; Psikologi Wanita : Gincu, Ijazah & Cinta ; PUSPANITA Cawangan KKM; 24 Mac 2021; FB Live Pusanita Cawangan KKM & FB Pusanita Kebangsaan
4. Panel Penyampai di FB Mingguan Wanita bagi Slot : Dilema Anda Pakar Jawab sebanyak 4 siri bermula 17 Julai 2021
 - i) Siri 1 - Dera PKP : Fizikal & Emosi Sampai Bila Nak Sabar?
 - ii) Siri 2 - Kebimbangan Melampau, Berat Untukku Tanggung
 - iii) Siri 3 - Hilang Orang Tersayang, Duka Jangan Dibiarkan Lama
 - iv) Siri 4 - Aib. Gangguan Seksual Bos & Rakan Lelaki. Pasrah atau Berindak
5. Rancangan Wanita Hari Ini – Lelaki Memang Baran? ; 19 Julai 2021 ; TV3
6. Rancangan Selamat Pagi Malaysia – Dilema Ibu Bapa 'BDR' bersama Anak-Anak 'PDPR' Semasa Pandemi ; 29 Julai 2021 ; Radio Televisyen Malaysia
7. Rancangan Borak Rakyat TV Siri 5 – Kesihatan Mental Rakyat, Apa Solusi ; 14 Ogos 2021 ; TV Pusat Kebudayaan USIM
8. Rancangan Wanita Hari Ini – Ketagihan Berbelanja Dalam Talian ; 25 Ogos 2021 ; TV3
9. Rancangan NONA - Sisipan ringkas tips & cara mengatasi masalah / musibah bersama pasangan, terutama ketika musim pandemik ; 5 September 2021 ; TV3
10. Rancangan Assalamualaikum – Emosi Keresahan dan Serangan Panik ; 25 September 2021 ; TV Al-Hijrah
11. Rancangan Wanita Hari Ini Extra – Lanskap Comel ; 2 Oktober 2021 ; TV3
12. Rancangan Infiniten “Antara Aku dan Dia” ; 29 November 2021 ; TV Okey ; Radio Televisyen Malaysia

PENAMPILAN DI MEDIA SOSIAL (2024)

1. Rancangan Diari Rawat N1 – Cabaran Kesihatan Mental dan Diet Sihat Tahun Baru ; 3 Januari 2024 ; TV1, Radio Televisyen Malaysia

PENAMPILAN DI MEDIA SOSIAL (2025)

1. Rancangan Usrati Jannati – Buka Mata dan Bukan Malu ; 17 April 2025 ; TV1, Radio Televisyen Malaysia, TV Jakim

PENAMPILAN DI MEDIA 2020



Slot Bicara Naratif RTM



SLOT BERSAMA KAUNSELOR



PENAMPILAN DI MEDIA 2021

SINAR FM



WHI

SPM



WHI



NONA

ASSALAMUALAIKUM



WHI EXTRA



SELANGOR FM



INFINITEEN RTM



E-KAUNTER NETIZEN TV AL-HIJRAH



WHI



WANITA
Dilema Anda
Pakar Jawab

Dera PKP: Fizikal & Emosi, Sampai Bila Nak Sabar?

EDISI 1

Wanita SABTU 17 JULAI 2021
FB MINGGUAN WANITA
SLOT 8.30 MALAM



Pn. Nurul Hidayah Mat Sirip
Ketua Unit Psikologi Kaunseling
Pegawai Psikologi (Kaunseling)
Hospital Selangor

**MINGGUAN
WANITA**

WANITA
Dilema Anda
Pakar Jawab

Aib. Gangguan Seksual Bos & Rakan Lelaki. Pasrah Atau Bertindak?

Wanita FB Mingguan Wanita,
28 Ogos 2021/ 8.30 pm



Pn. Nurul Hidayah Mat Sirip
Ketua Unit Psikologi Kaunseling
Pegawai Psikologi (Kaunseling)
Hospital Selangor

WANITA
Dilema Anda
Pakar Jawab

Kebimbangan Melampau, Berat Untukku Tanggung

Wanita SABTU 31 JULAI 2021
FB MINGGUAN WANITA
SLOT 8.30 MALAM
EDISI 3



Pn. Nurul Hidayah Mat Sirip
Ketua Unit Psikologi Kaunseling
Pegawai Psikologi (Kaunseling)
Hospital Selangor

WANITA
Dilema Anda
Pakar Jawab

Hilang Orang Tersayang, Duka Jangan Dibiar Lama

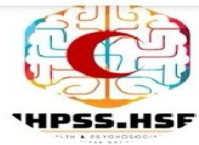
FB Mingguan Wanita,
14 Ogos 2021/ 8.30 pm



Pn. Nurul Hidayah Mat Sirip
Ketua Unit Psikologi Kaunseling
Pegawai Psikologi (Kaunseling)
Hospital Selangor



mhpss selayang



MHPSS Hospital Selayang

28 subscribers · 8 videos

SUBSCRIBE

Mari kita belajar
**TEKNIK
PERNAFASAN
YANG BETUL**

3:04

Latihan Pernafasan by MHPSS
Hospital Selayang

MHPSS Hospital Selayang
1 month ago · 240 views

<https://youtu.be/jQnaoCaDUWc>



1:35

MHPSS Hospital Selayang Simple
Officiation Ceremony

MHPSS Hospital Selayang
1 month ago · 91 views

<https://youtu.be/bB53P2oF3Tg>



5:23

Progressive Muscle Relaxation
MHPSS Hospital Selayang

MHPSS Hospital Selayang
2 weeks ago · 63 views

https://youtu.be/Cn5bQ-GI_fA



9:01

Video Pendamping Buku Elektronik
Interaktif "Cabaran 14 Hari" - Kuarantin
COVID-19

MHPSS Hospital Selayang
3 weeks ago · 29 views

<https://youtu.be/xgs4SlqPghg>



4:08

Petolongan Cemas Psikologi
(Psychological First Aid) - MHPSS
Hospital Selayang

MHPSS Hospital Selayang
3 weeks ago · 37 views

<https://youtu.be/pcD05JR912g>



2:03

Pengenalan kepada Perkhidmatan
Kesihatan Mental & Sokongan
Psikososial (MHPSS) Hospital Selaya...

MHPSS Hospital Selayang
1 month ago · 90 views

<https://youtu.be/WLZ7v7Lmvso>

PENAMPILAN DI MEDIA 2022



SALAM FM



WHI



PENAMPILAN DI MEDIA 2023



ASTRO AWANI

PENAMPILAN DI MEDIA 2024

TV1 RTM
DIARI RAWAT N1



rtm
Tanaman Sastera Aliran

Diari Rawat

PENGACARA
MUNAWAR AZME

PENGACARA
NERWAN FARYUM

**CABARAN KESIHATAN MENTAL
DAN DIET SIHAT TAHUN BAHARU**

NURUL HIDAYAH MAT SARIP
PEGAWAI PSIKOLOGI (KAUNSELING)
KLINIK KESIHATAN KUALA LUMPUR
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PUAN SYAZA LYANA IDRIS
PAKAR PEMAKANAN WANITA
JOM SAYHEART

**RABU - 3 JANUARI 2024
9.00 MALAM**

TV1 **BERITA 13** **MY TV** **RTM** **LIVE** **BERITA RTM**

PENAMPILAN DI MEDIA 2025



TV1





ANUGERAH/ PENGHARGAAN DALAM PERKHIDMATAN

1. *Penghargaan Petugas Haji Idaman Musim Haji 1445H/ 2024M*
2. *Anugerah Perkhidmatan Cemerlang Tahun 2023*
3. *Anugerah Kesihatan Awam (Ikon Kesejahteraan Minda) Tahun 2023*
4. *Anugerah Ikon Idaman Profesion Pegawai Psikologi (Kaunseling) Siri 2 Tahun 2023*
5. *Anugerah Perak Projek Inovasi International Counseling Convention Tahun 2022*
6. *Anugerah Kecemerlangan Pegawai Psikologi KKM Tahun 2021*
7. *Anugerah Perkhidmatan Cemerlang Tahun 2020*
8. *Anugerah Perkhidmatan Kaunseling Cemerlang JKNS Tahun 2019*
9. *Anugerah Perlaksanaan Program Pengurusan Kewangan Peribadi Terbaik 2018*
10. *Anugerah Pentaullahan LEP 2.0- Kursus Psychosocial Disaster JICA, Japan Tahun 2018*
11. *Anugerah Pentaullahan Jurulatih AKRAB KKM Tahun 2016*
12. *Anugerah Perkhidmatan Cemerlang Tahun 2015*
13. *Penghargaan Petugas MHPSS Kebangsaan KKM Tahun 2021*
14. *Penghargaan Petugas MHPSS Kebangsaan KKM Tahun 2019*
15. *Penghargaan Petugas MHPSS Kebangsaan KKM Tahun 2020*
16. *Penghargaan Petugas MHPSS Kebangsaan JKNS Tahun 2020*
17. *Penghargaan Perkhidmatan Cemerlang Kepada Pesakit Mac Tahun 2020*
18. *Penghargaan Perkhidmatan Cemerlang Kepada Pesakit Mei Tahun 2019*

SIJIL PENGHARGAAN



ANUGERAH IKON IDAMAN PROFESION PEGAWAI
PSIKOLOGI (KAUNSELING) KKM TAHUN 2023 (SIRI 2)

anjuran :
JK PENGURUSAN INTEGRITI &
AMALAN PSIKOLOGI KAUNSELING SESI 2022/2023
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

DIBERIKAN KEPADA



NURUL HIDAYAH
BINTI MAT SARIP

(3 Penghargaan)

KETUA PROFESION PSIKOLOGI KAUNSELING
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



ANUGERAH IKON KESEJAHTERAAN MINDA 2023

Nurul Hidayah binti Mat Sarip
Pegawai Psikologi (Kaunseling) S44
Klinik Kesihatan Kuala Lumpur

Mega Apresiasi
BAHAGIAN KESIHATAN JIWA
IKWPKLAP 2023
Anugerah RM
22 Februari 2024



PETUGAS HAJI 1445H/2024M

ROMBONGAN KEBAJIKAN



كُنْ فَيَكُونُ

His Command is, "be", and it is!

Quran 36:82

"Jadilah! Maka terjadilah ia"

**How Do You Feel
Today?**

**Bagaimana perasaan
anda hari ini?**

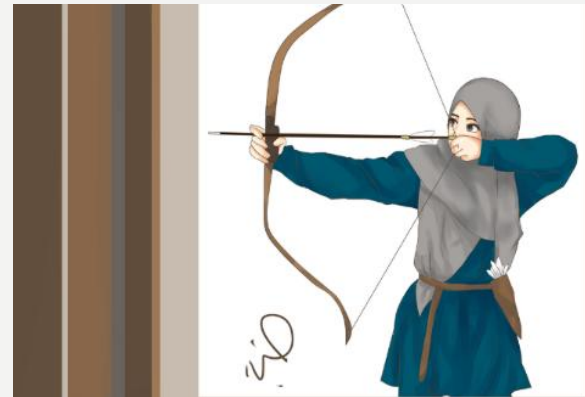


KELOPAK VS JANTUNG

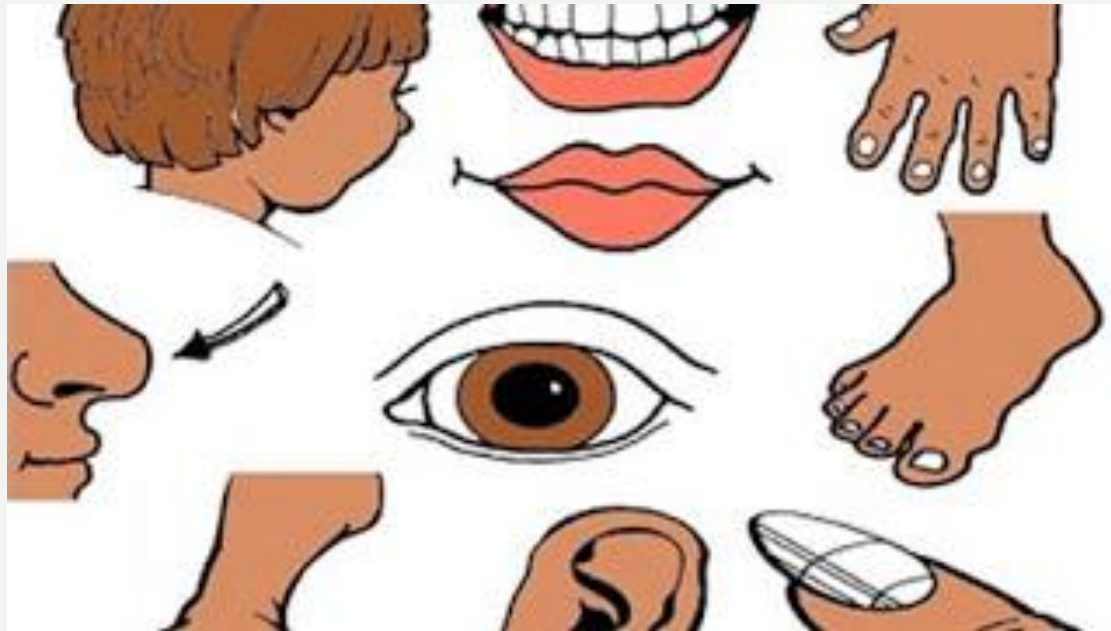




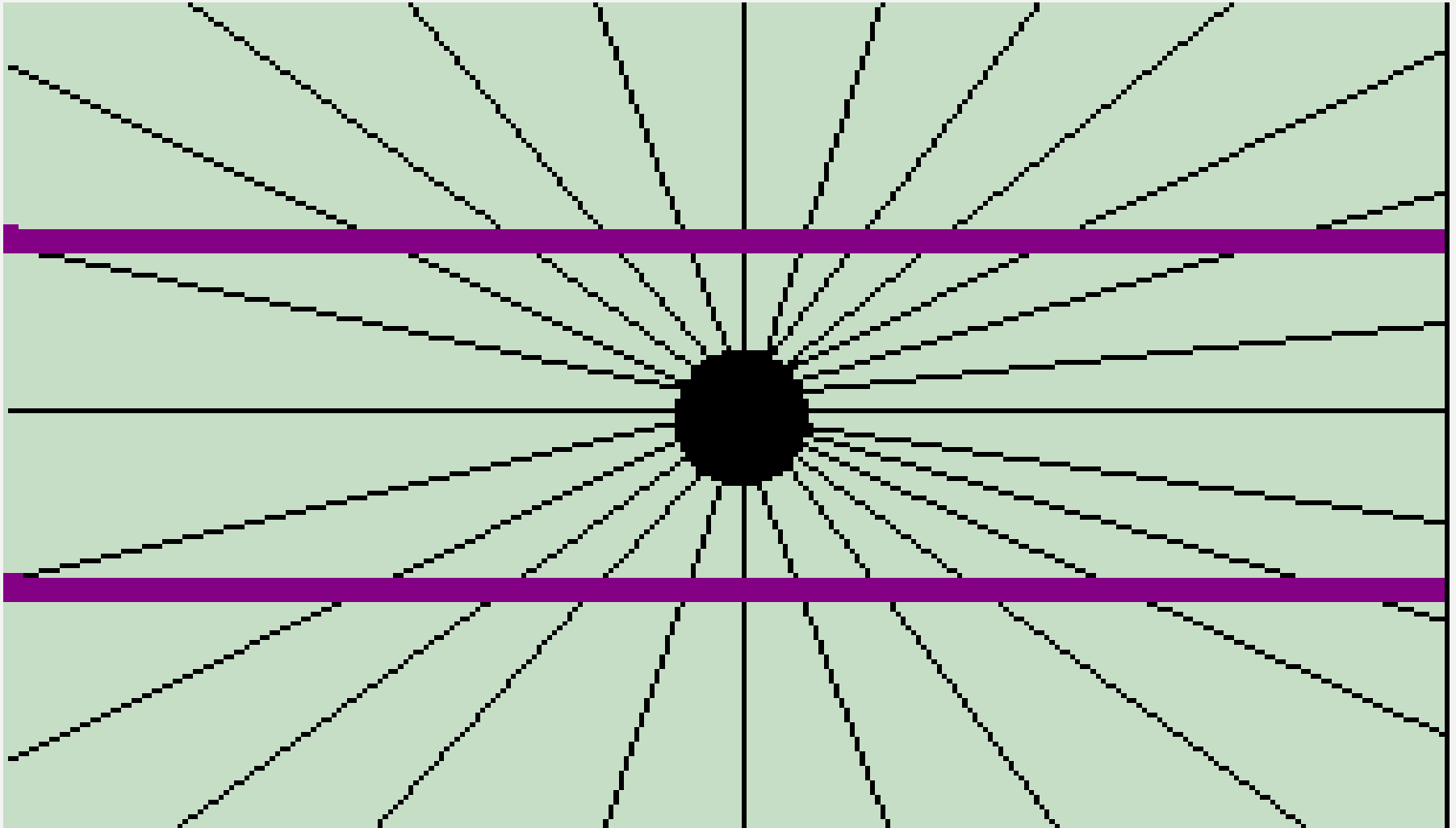
REFRESHMENT



I LOVE MY PART OF BODY



Garisan purple itu lurus atau cembung?



KONFLIK???

- **Didefinisikan sebagai satu proses interaksi yang menunjukkan kepada perbezaan, pertentangan pendapat, perselisihan faham dan tidak sehaluan seseorang individu dengan individu yang lain, di dalam kelompok mahupun di dalam organisasi**



KONFLIK???

JENIS-JENIS KONFLIK

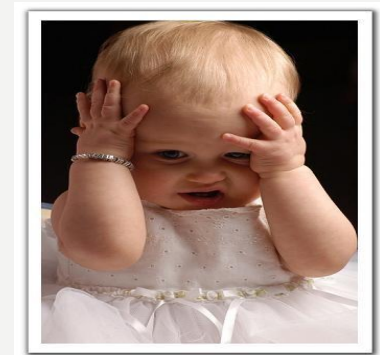
**Diri
Sendiri**

Keluarga

**Jiran
Tetangga**

Organisasi

**Rakan
sebaya**



Kenapa Berlakunya Konflik?

KERANA...

*Setiap individu mempunyai idea,
pendapat, perancangan, impian,
harapan dan kemahuan yang
tersendiri.*

CINTA ATAU BENCI.

**Jika anda MEMBENCI seseorang, ini akan
MENYAKITKAN anda lebih daripada
orang yang anda BENCI.**

**Jika anda MENYINTAI seseorang, ini akan
MENSEJAHTERAKAN diri anda lebih
daripada orang yang anda CINTAI.**





***Kunci kejayaan dalam
perhubungan manusia ialah
untuk melayan manusia yang
memerlukan idea dan perasaan
yang perlu dihormati walaupun
kita tidak bersetuju dengan
mereka.***

Tolong Menolong



MINDA SIHAT

Minda Sihat apabila kita dapat mengurus stres dan emosi dengan baik. Stres, emosi dan tingkah laku saling kait mengait apabila berlakunya konflik. Sekiranya dapat diurus dengan baik akan menampilkan kita sebagai individu yang berketrampilan

MENTAL HEALTH

- **FACTS ABOUT % MENTAL HEALTH**

- **BRAIN OF STRESS**

VS

- **BRAIN OF RELAX**

- **HOW YOU CAN LOWER YOUR STRESS AND RELAX**

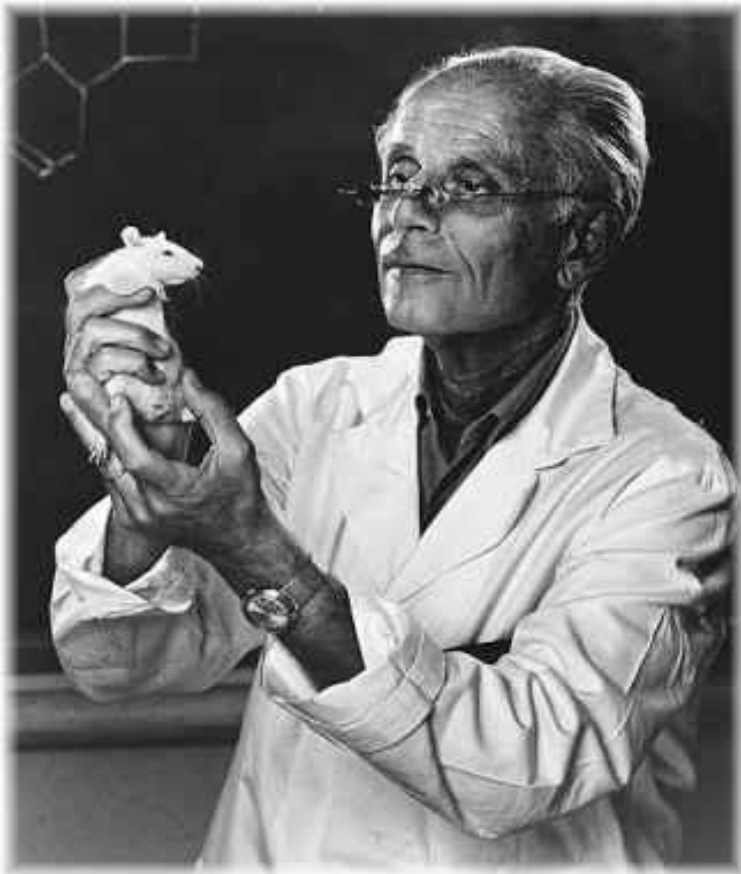


STRESS LESS STAY POISE



“If you want to help your patients deal with their stress, you’re going to have to learn to handle your own.”

— Dr. Matthew Budd, Harvard University



➤ **Perkataan stress pertama kali diperkenalkan pada tahun 1930 oleh Hans Selye**

"I cannot and should not be cured of my stress, but merely taught to enjoy it."

"Stress is the nonspecific response of the body to any demand made upon it" — Hans Selye, MD

"Man should not try to avoid stress any more than he would shun food, love or exercise." — Hans Selye, MD

$$S = P > R$$

Stress occurs when the
pressure is greater than the
resource

Stress is a fact of life, a
universal condition,
and therefore
unavoidable

If we cannot eliminate
stress, how can we
come to terms with it?

75%

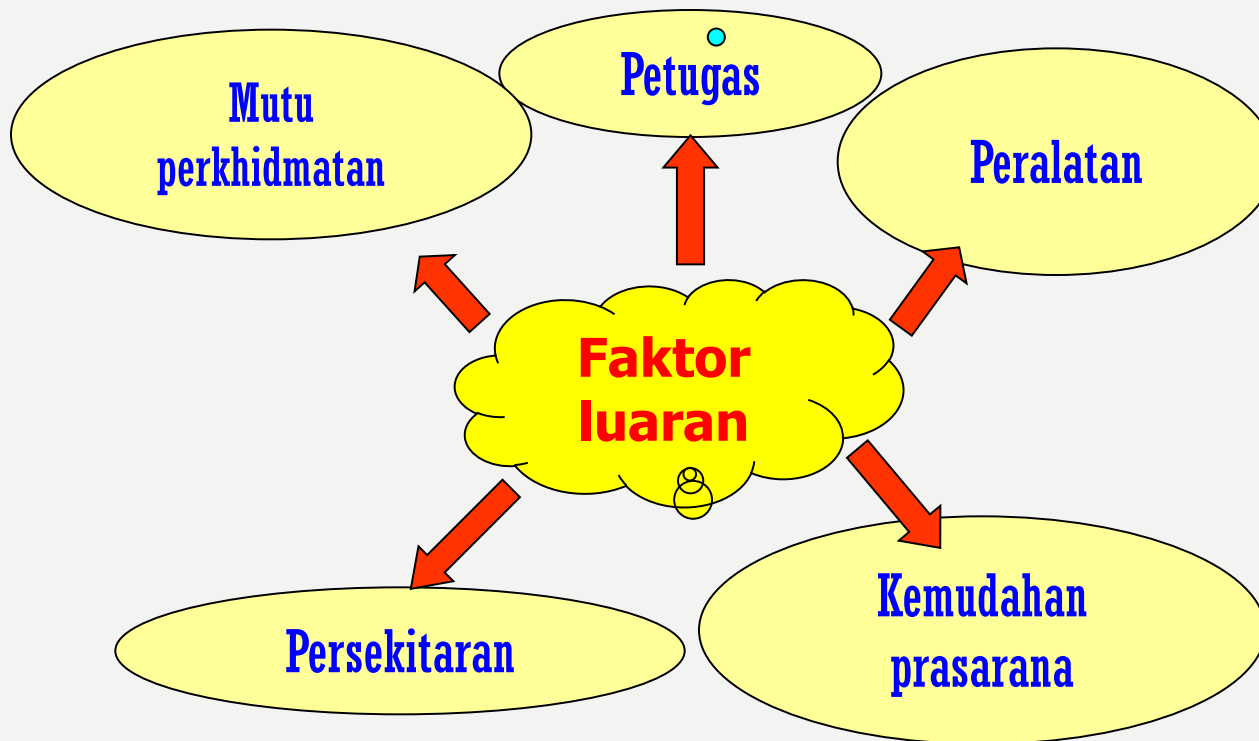
***masalah tempat kerja
DISEBABKAN OLEH
FAKTOR KOMUNIKASI***

Chris Cole

**KOMUNIKASI BOLEH MEMBINA
ATAU MEMBUNUH !**

Kenapa ??

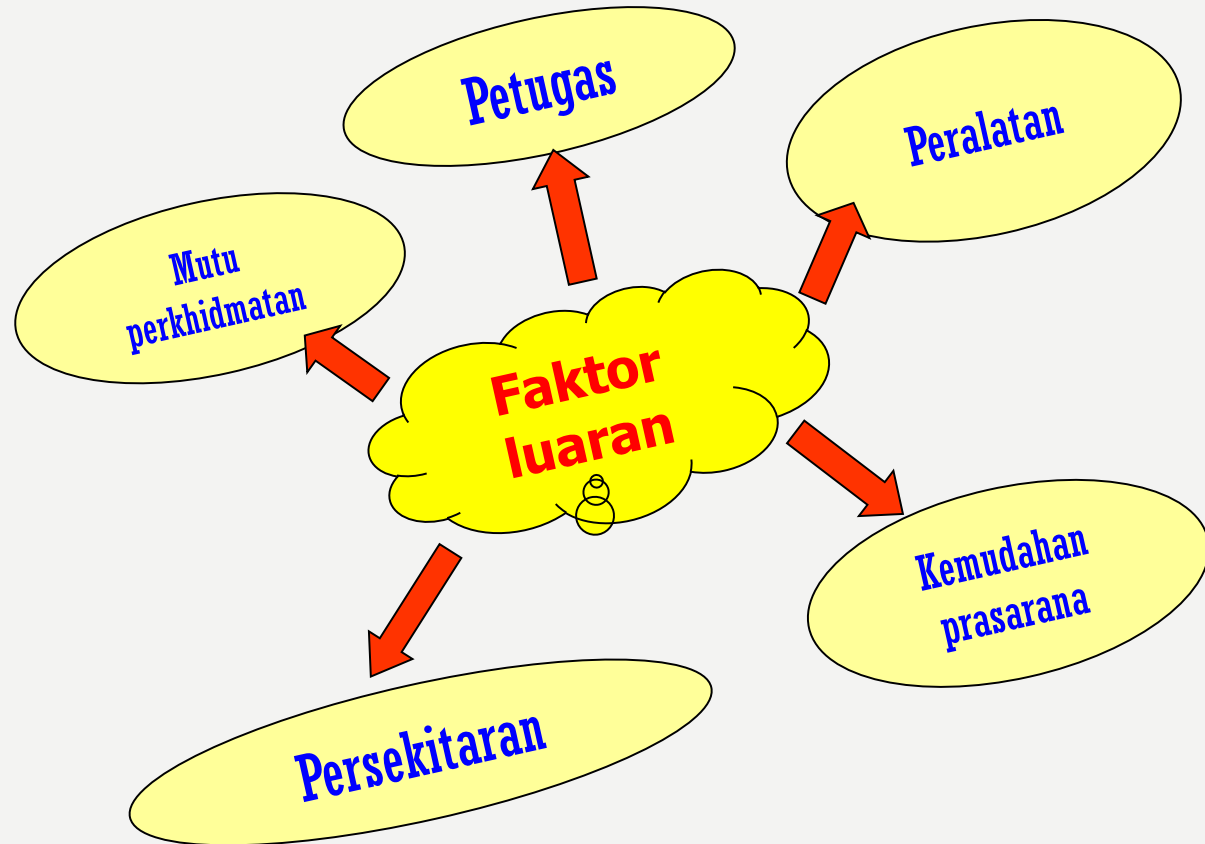
Kekurangan
'soft skills'



- Tidak senyum (42%)
- Cakap kasar (7%)
- Kata-kata kesat
- Kata-kata menghina
- Layanan kasar (11%)
- Sikap sambil lewa (7%)
- Tidak prihatin (13%)
- Wargatua
- OKU
- Pilih kasih (20%)
- Merungut (33%)

Kenapa ??

- masa menunggu lama (23%)
- kaunter staf tidak mesra pelanggan (11%)
- staf tidak beri tumpuan kepada isu yang dibincangkan (7%)
- penerangan tidak jelas (8.8%)
- pesakit yang perlu rawatan segera lewat diberi perhatian (10%)
- informasi yang diberi tidak tepat / betul (8%)
- penerangan di farmasi kurang jelas (9%)
- perkhidmatan tidak ikut piagam pelanggan (15%)
- tidak menunjukkan ketekunan dan usaha (12%)





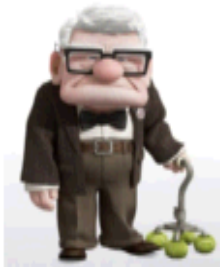
**KISAH SUAMI ISTERI....
SEORANG LELAKI &
SEORANG WANITA😊**

Suatu hari sewaktu sampai di rumah, sepasang suami isteri berbual-bual..

**Abang, saya tak suka la dekat bos saya.
Suka beri kerja banyak-banyak.**



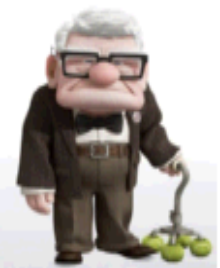
Kalau tak suka, cari la kerja lain..



**Saya suka kerja saya. Tapi bos
saya tu..**



**Awak biar dia buli awak,
macam tu la jadinya..**



Sambungan..

Mana abang tahu saya stress? Abang dengar tak apa yang saya kata?



Saya dengar la ni..

Kenapa abang tak pernah faham saya?



??????



Lelaki dan Perempuan Berkomunikasi

Perempuan -

- Apabila beremosi, mereka menggunakan generalisasi tetapi bermaksud meminta pertolongan.
- Apabila berfikir, mereka akan bercakap mengenainya.
- Tujuan untuk berkongsi.
- Proses ekspresi ini membolehkan akal mereka bebas berfikir.

Lelaki -

- Senyap sebagai cara berkomunikasi.
- Sebelum bercakap, lelaki suka senyap terlebih dahulu. Memikirkan apa yang dialami
-

 Fred retweeted



kepoh™
@Duurianne



Suami tengah baca suratkhabar.
"Alamak barang naik lagi..."

Isteri di dapur menjawab...

"Jap ya bang...dah nak habis cuci
pinggan ni."



1/5/14, 2:01 PM

SEBENARNYA..

Perempuan boleh mendengar cadangan lelaki, namun dalam keadaan tertentu, dia lebih memerlukan lelaki mendengar dan memahami emosinya.

Lelaki pula boleh diberi nasihat, iaitu apabila mereka memintanya.

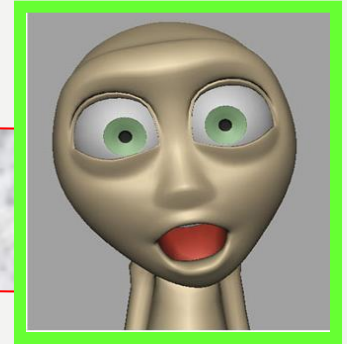


5 Punca Konflik

1. *Jangkaan atau harapan yang tidak jelas*
2. *Komunikasi yang tidak jelas, tidak efektif atau lemah*
3. *Bidang kuasa yang kurang jelas*
4. *Sikap atau sifat dalaman seseorang individu*
5. *Perubahan organisasi*

KESAN Positif ATAU Negatif?

Kesan Positif



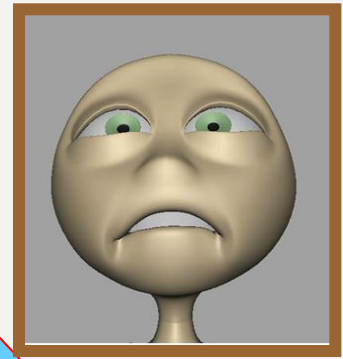
Sebagai cabaran

Sumber tenaga untuk tujuan-tujuan yang lebih berguna

Memberi lebih banyak perspektif dan produktif

Pengajaran untuk mengatasi tekanan pada masa hadapan

Sebagai amaran



Kesan Negatif

Perasaan emosional
yang tidak dikehendaki
akan wujud atau tidak stabil

Mengelak untuk melakukan
sesuatu yang mungkin
akan menjadi penyesalan
suatu hari nanti

Sentiasa
berfikir

Tabiat buruk-
merokok, minum
arak, agresif

Mudah
marah

Mudah
menangis

Masalah
interpersonal

Prestasi kerja
menurun

Mudah
penat

② 5 sec
LET'S CHECK!



2 Jam 53 Min

- **3 jam** buat kerja betul-betul
- pecahkan :
 - 30 min x 6 kali
 - 1 jam 3 kali
 - 2+1 jam,
 - 3 jam straight lumpsum
- Asalkan kerja kita **siap!**



MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS

simplypsychology.org



7 HARI ANDA...?

Get to know about
self- care

- **Self-care is taking steps to tend to your physical and emotional health needs to the best of your ability.**



MYTH



Self-CARe iS All ABOuT PAmPeRinG yOuRSelf

Self-care is simply the act of caring for yourself. Sometimes that looks like sipping tea with a face mask on, but it can also include creating boundaries.

MYTH

Self-CARe iS Only fOR peOple with pOOR mentAl heAlth

Self-care is for everyone. In fact, you're already doing it. Even the most basic functions of life count as self-care. If you've gone to bed early to get a good night's sleep, that's self-care.



MYTH



- Self-CARe iS inDulGent AnD SelfiSh

- **You need to care for yourself to be able to care for others. It's not selfish to fulfill your needs. Blocking off time in your calendar for "me time" is essential to avoid burnout.**





WHY IS SELF-CARE IMPORTANT?

Self-care is an important part of living a healthy and happy lifestyle. Looking after yourself both mentally and physically is crucial to taking control of your health.



SELF-CARE HELPS IMPROVE OVERALL HEALTH

**Take care of yourself by doing things
you enjoy so you can remain
physically, mentally, and emotionally
healthy for the
rest of your life.**



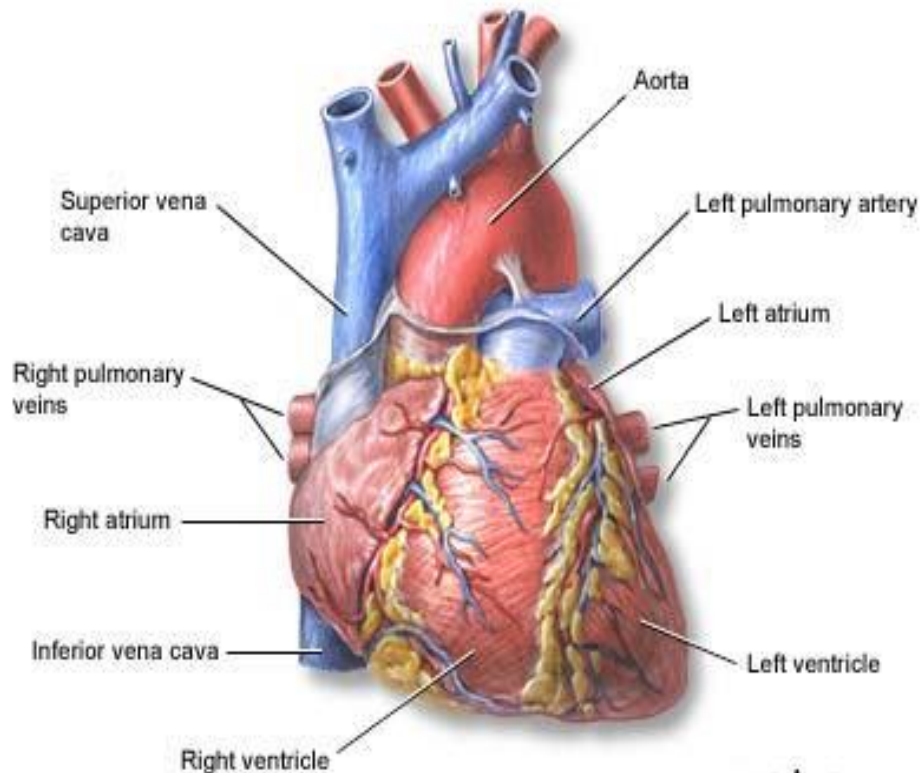
SELF-CARE CAN BOOST YOUR SELF-ESTEEM

As well as helping to calm your nerves, taking time to relax and look after yourself can have a positive impact on the way you see yourself: treating yourself with kindness can make you look upon yourself more kindly.

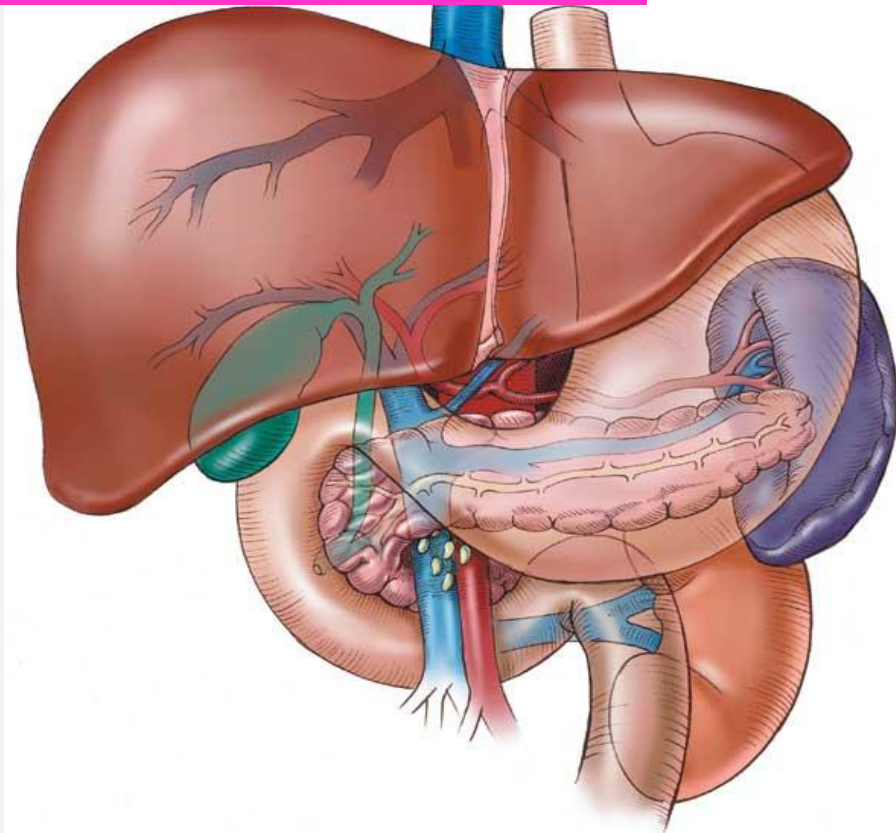


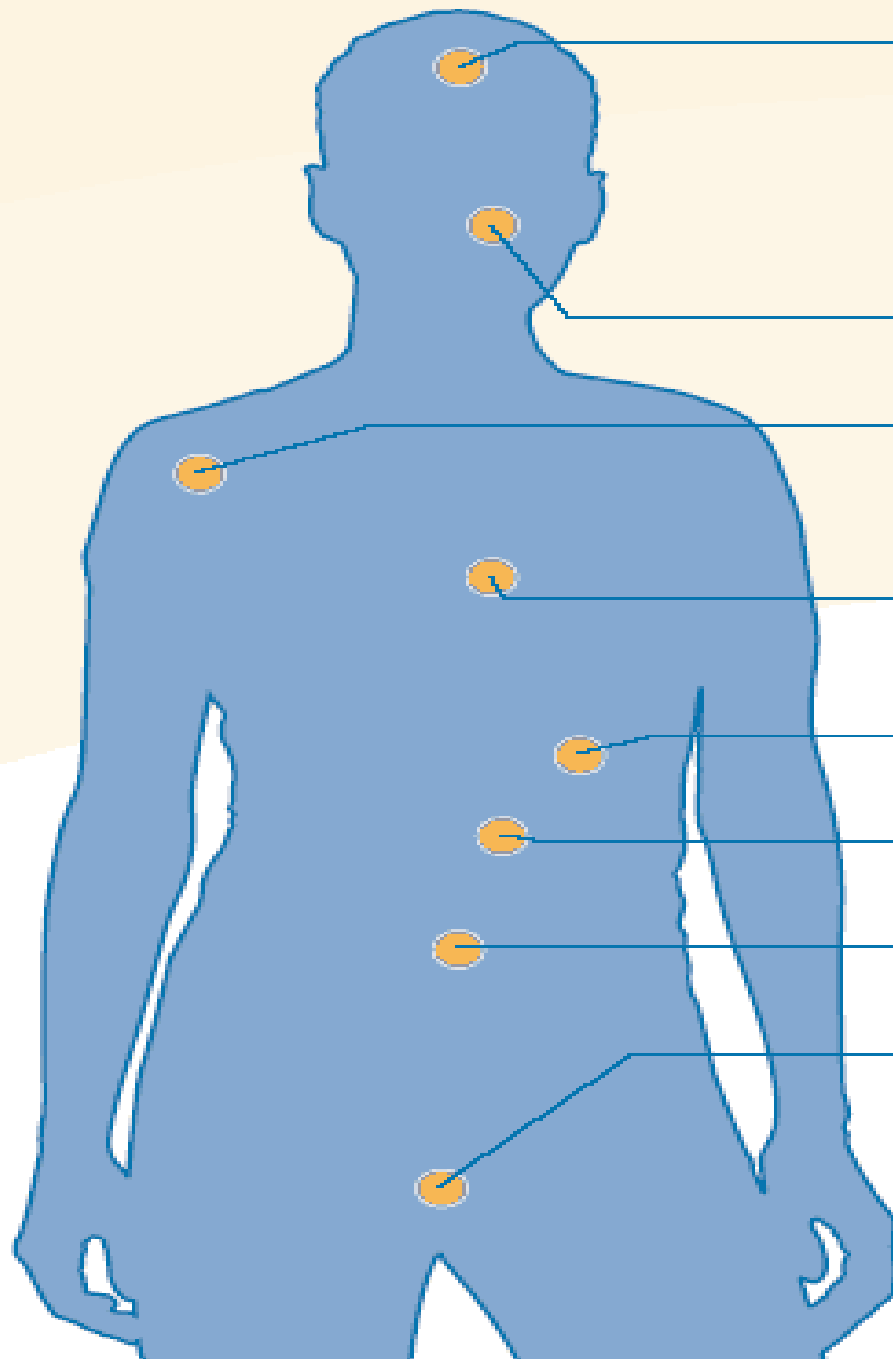
SELAIN OTAK, ORGAN MANUSIA APA YANG MENGAWAL EMOSI?

**JANTUNG DAN HATI
ORGAN DAN KAREKTOR PERLU SENTIASA
SEIMBANG JIKA TIDAK KITA AKAN SAKIT**



ADAM.





BRAIN AND NERVES

Headaches, feelings of despair, lack of energy, sadness, nervousness, anger, irritability, increased or decreased eating, trouble concentrating, memory problems, trouble sleeping, mental health problems (such as panic attacks, anxiety disorders and depression)

SKIN

Acne and other skin problems

MUSCLES AND JOINTS

Muscle aches and tension (especially in the neck, shoulders and back), increased risk of reduced bone density

HEART

Faster heartbeat, rise in blood pressure, increased risk of high cholesterol and heart attack

STOMACH

Nausea, stomach pain, heartburn, weight gain

PANCREAS

Increased risk of diabetes

INTESTINES

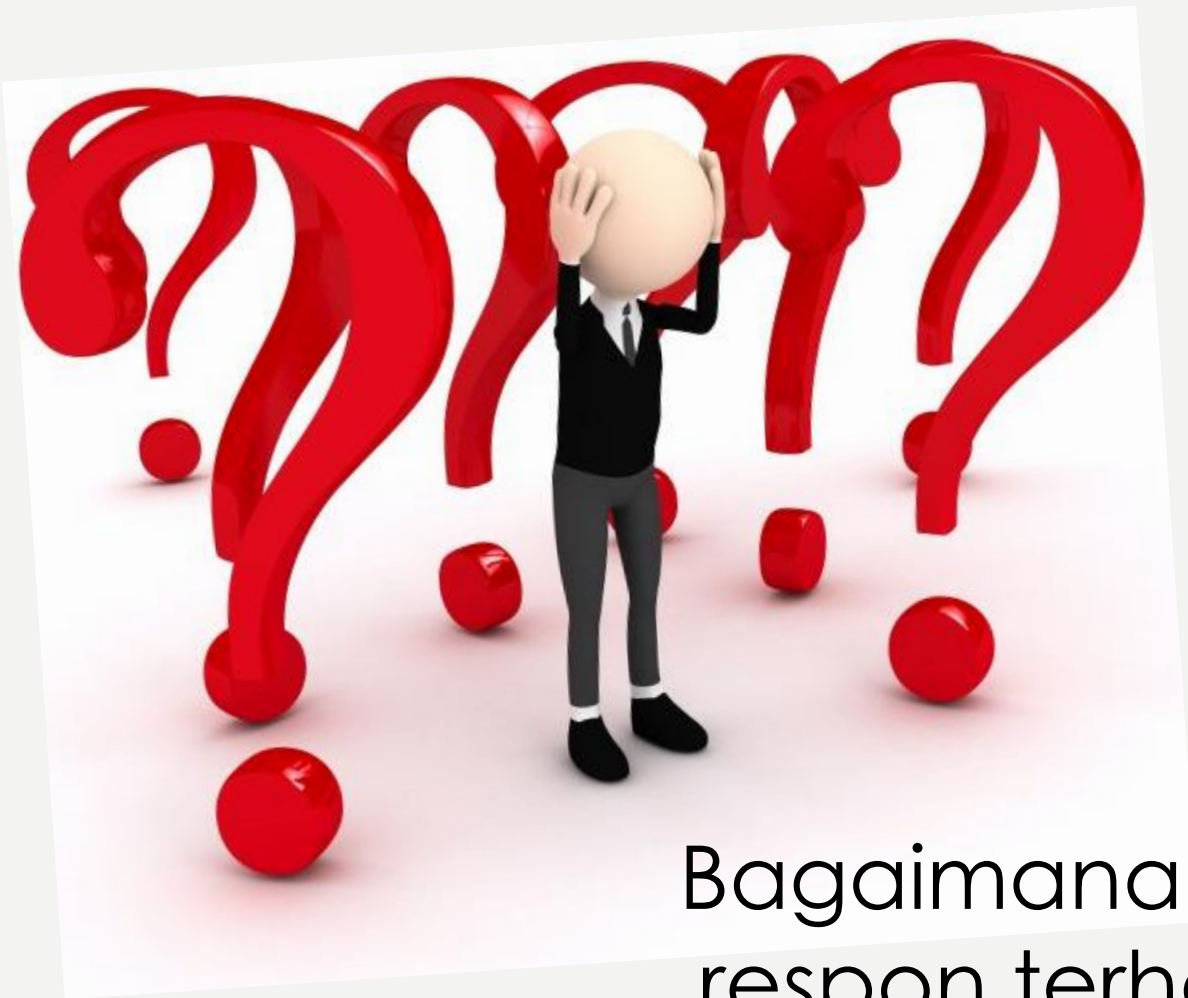
Diarrhea, constipation and other digestive problem

REPRODUCTIVE SYSTEM

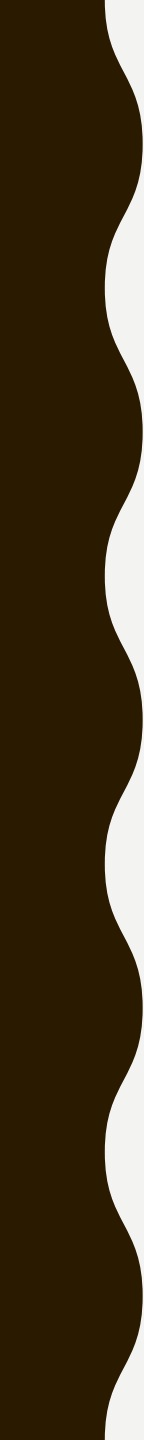
For women-irregular or more painful periods, reduced sexual desire. For men-impotence, lower sperm production, reduced sexual desire

IMMUNE SYSTEM

Lowered ability to fight or recover from illness



Bagaimana anda biasa
respon terhadap stres?

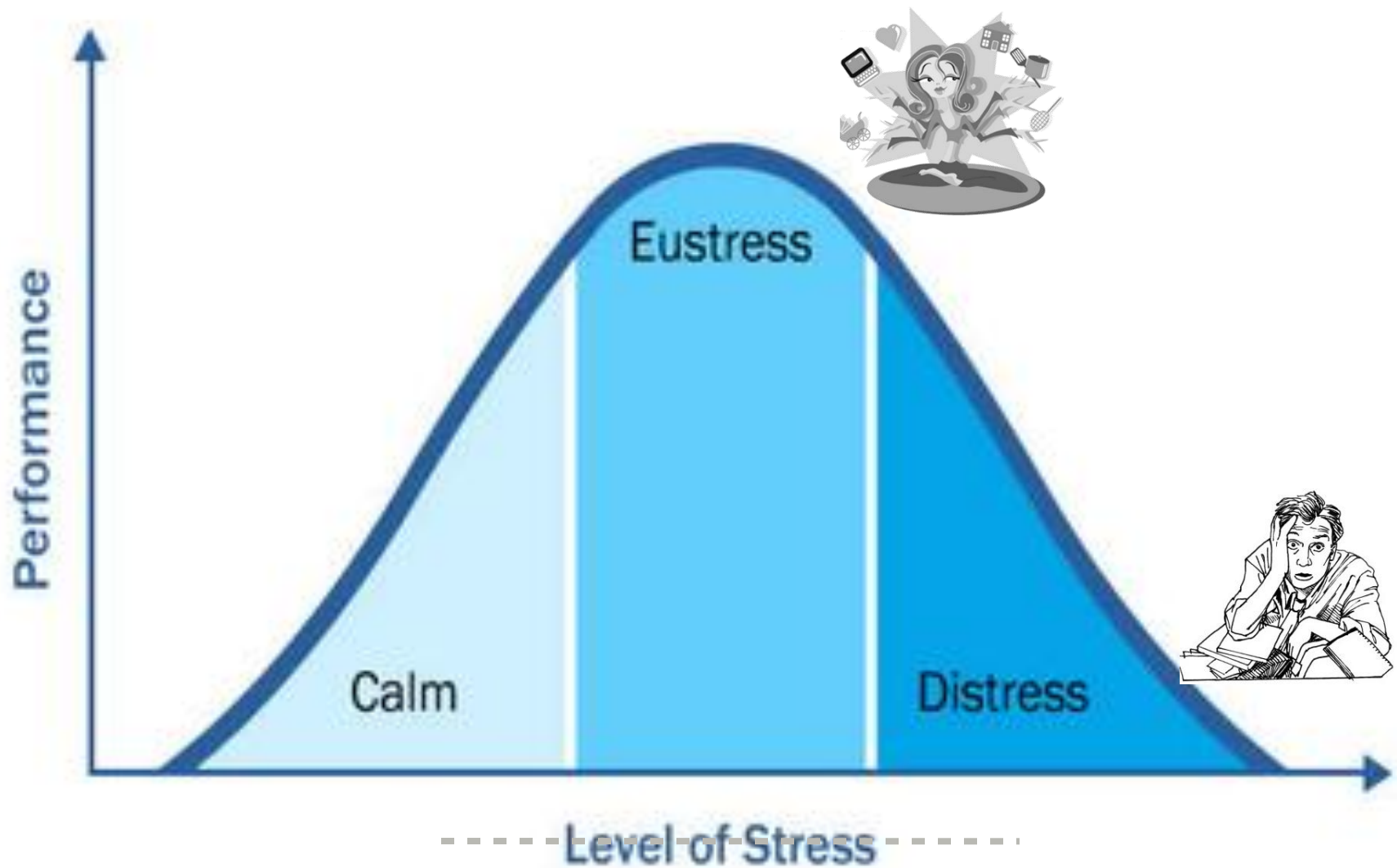


Is this you?

Foot on the gas – An angry, agitated, or “fight” stress response. You’re heated, keyed up, overly emotional, and unable to sit still.

Foot on the brake – A withdrawn, depressed, or “flight” stress response. You shut down, pull away, space out, and show very little energy or emotion.

Foot on both – A tense or “freeze” stress response. You become frozen under pressure and can’t do anything. You look paralyzed, but under the surface you’re extremely agitated.



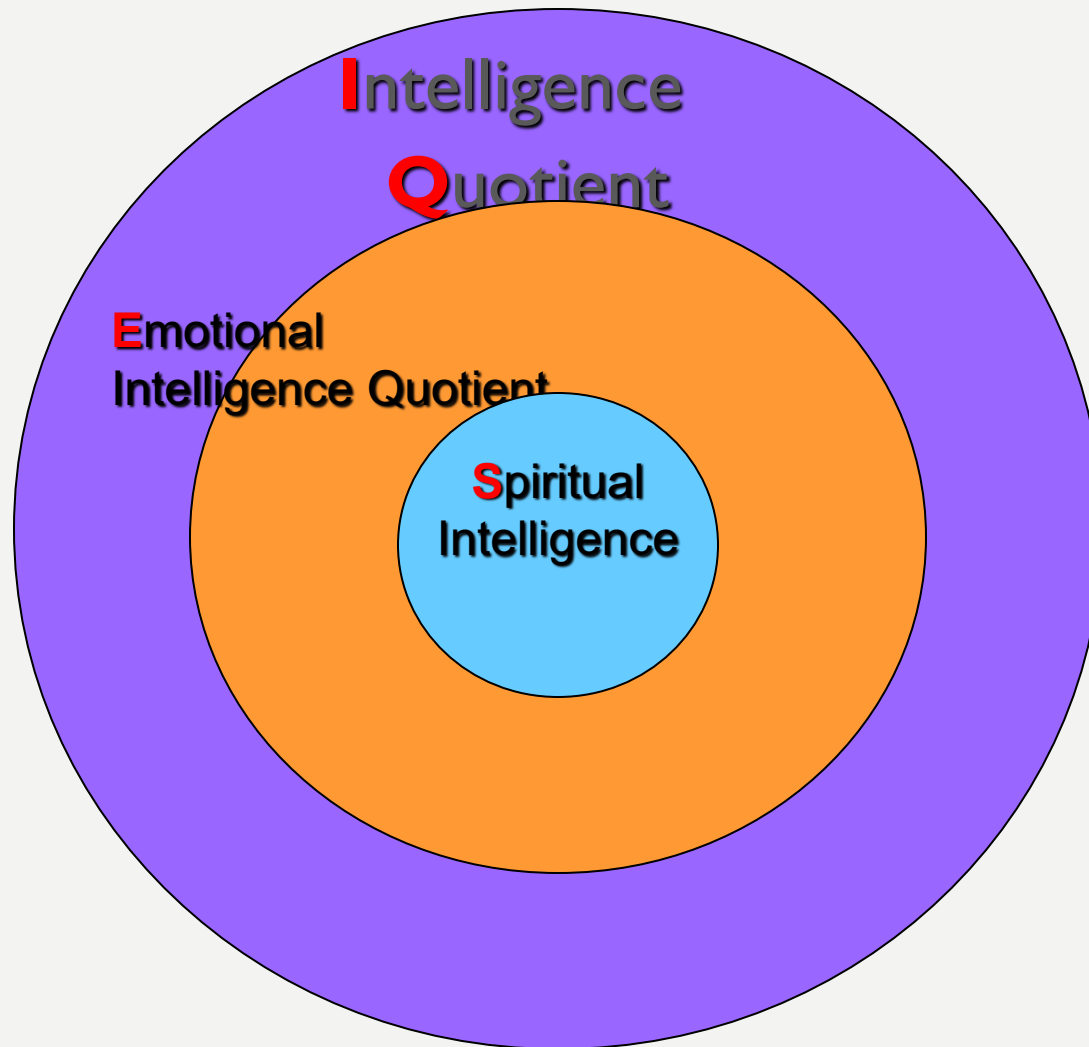
Eustress:

Stres sehari-hari yang mempunyai kesan yang positif.

Distress:

Stres sehari-hari yang mempunyai kesan yang negatif.

INTRO: IQ – EQ - SQ



MARI KITA LIHAT.....



IQ: Intelligent Quotient adalah dimensi yang mengukur kecerdasan mental/akal.

EQ: Emotional Quotient mengukur kecerdasan emosi. Keupayaan mengenali emosi sendiri & menghargai emosi orang lain.

SQ: Spiritual Quotient merujuk kepada kesedaran terhadap aspek spiritual dan ketuhanan.

IQ : 20%

EQ : 80%



SQ



SUCCESS

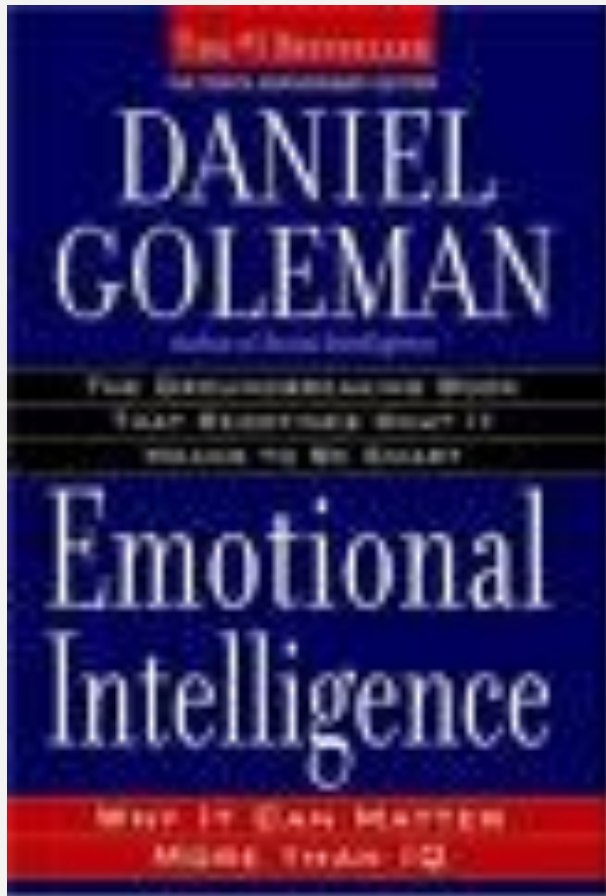


**PERKARA
UTAMA
DALAM EQ**

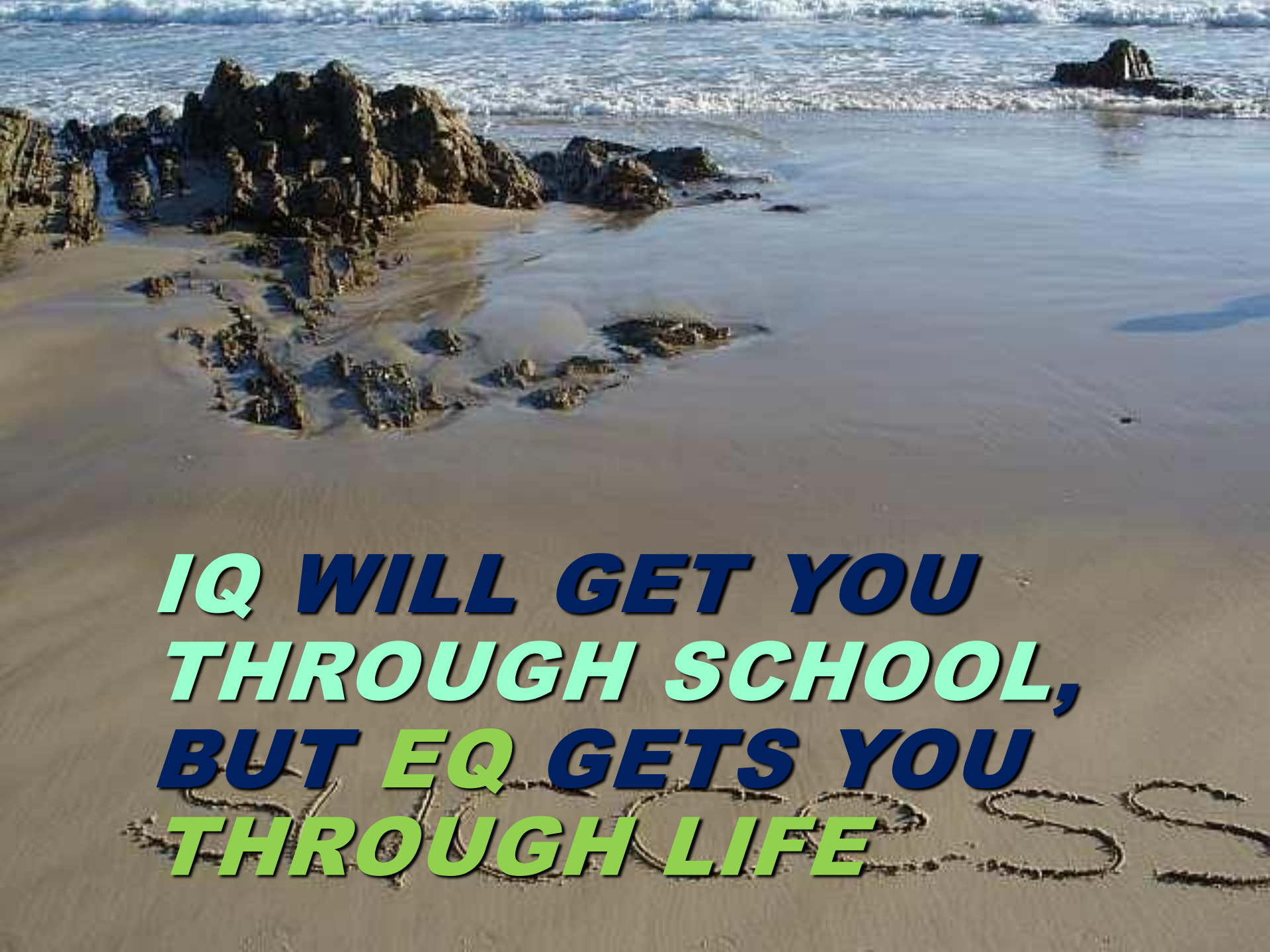


PETER SALOVEY

KENAPA PERLU EQ YANG TINGGI...??



IQ yang tinggi belum tentu menjamin kejayaan jika dibandingkan dengan EQ. IQ menyumbang 20 % manakala **EQ 80%** dalam kejayaan.



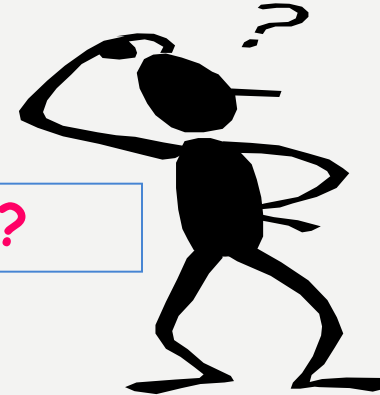
***IQ WILL GET YOU
THROUGH SCHOOL,
BUT EQ GETS YOU
THROUGH LIFE***



NOW!



ANDA BAGAIMANA?





**THERAPY
TIME!!!**

Stand Up.mp3





STAND UP

I was built to be the best
Number one and nothing less
Leave me to my destiny
I have waited patiently
I have vision' oh I believe
I know I can count on me

(chorus)

So **stand up** for the champions
For the champions **stand up**
Stand up ,stand up
For the champions for the champions
Stand up for the champions
For the champions **stand up**
Stand up ,stand up
For the champions for the champions
Stand up

Here we go it's getting close
Now it's just who wants it most
It's just life that's how it is
Cause we have our strength and
weaknesses

Oh I have vision' oh can't you see
I'm on the move make way for me
(chorus)

4x

And when I fall down
I have to pick myself back up

So stand up stand up for the champions
For the champions **stand up**
Stand up stand up
For the champions for the champions
Stand up

4x

Stand up stand up
For the champions for the champions

self care

Aktiviti bagi
mengimbangkan kehidupan
yang diperlukan untuk
kesihatan, dan
kesejahteraan hidup

Memperuntukkan masa
bagi memelihara diri secara
fizikal, mental, spiritual dan
emosi

Aktiviti bagi meningkatkan
tenaga, memulihkan
kesihatan dan
mengurangkan tekanan.

Aktiviti yang dapat
meningkatkan kesihatan
tubuh, bagi membuat diri
lebih tenang dan berharga.

----- Let's booster up!

Roll with it!

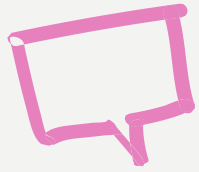
Roll your feet over a rolling pin for 5 minutes to relieve tension.



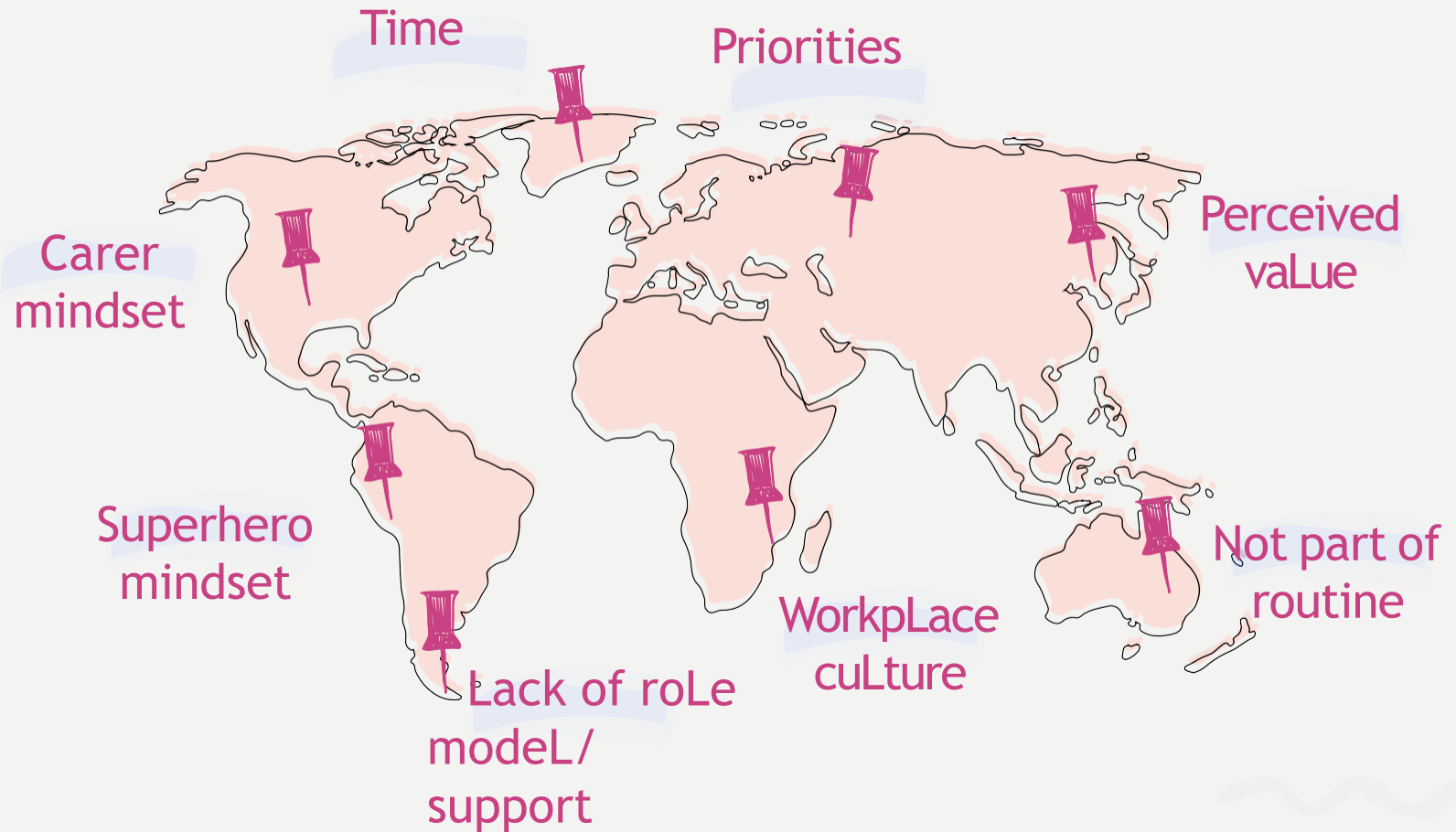
Triggers
endorphins,
happiness-
inducing brain
chemicals

Contoh pengganti:



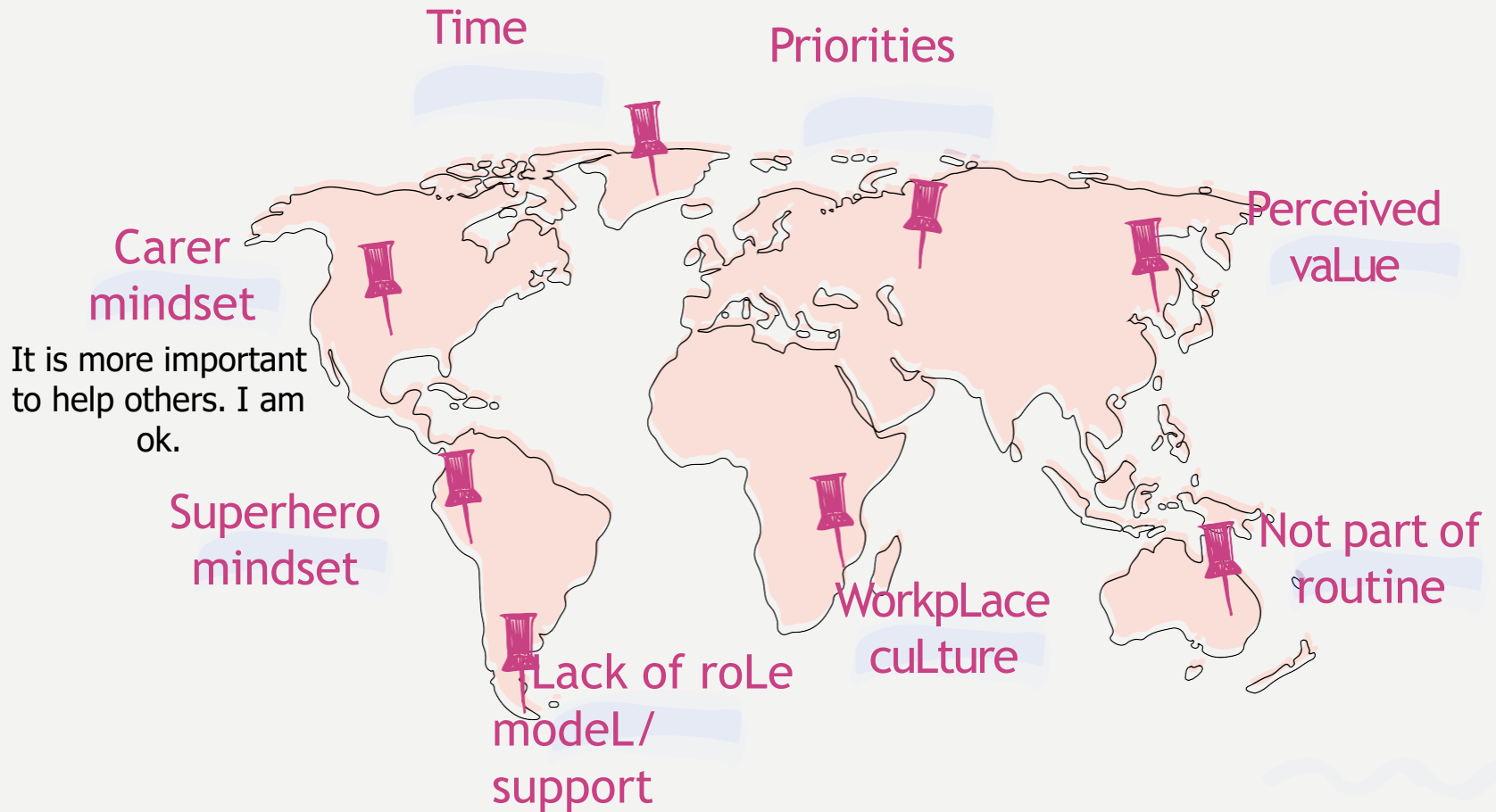
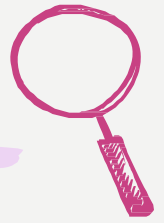


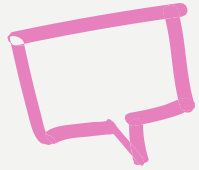
CHALLENGES



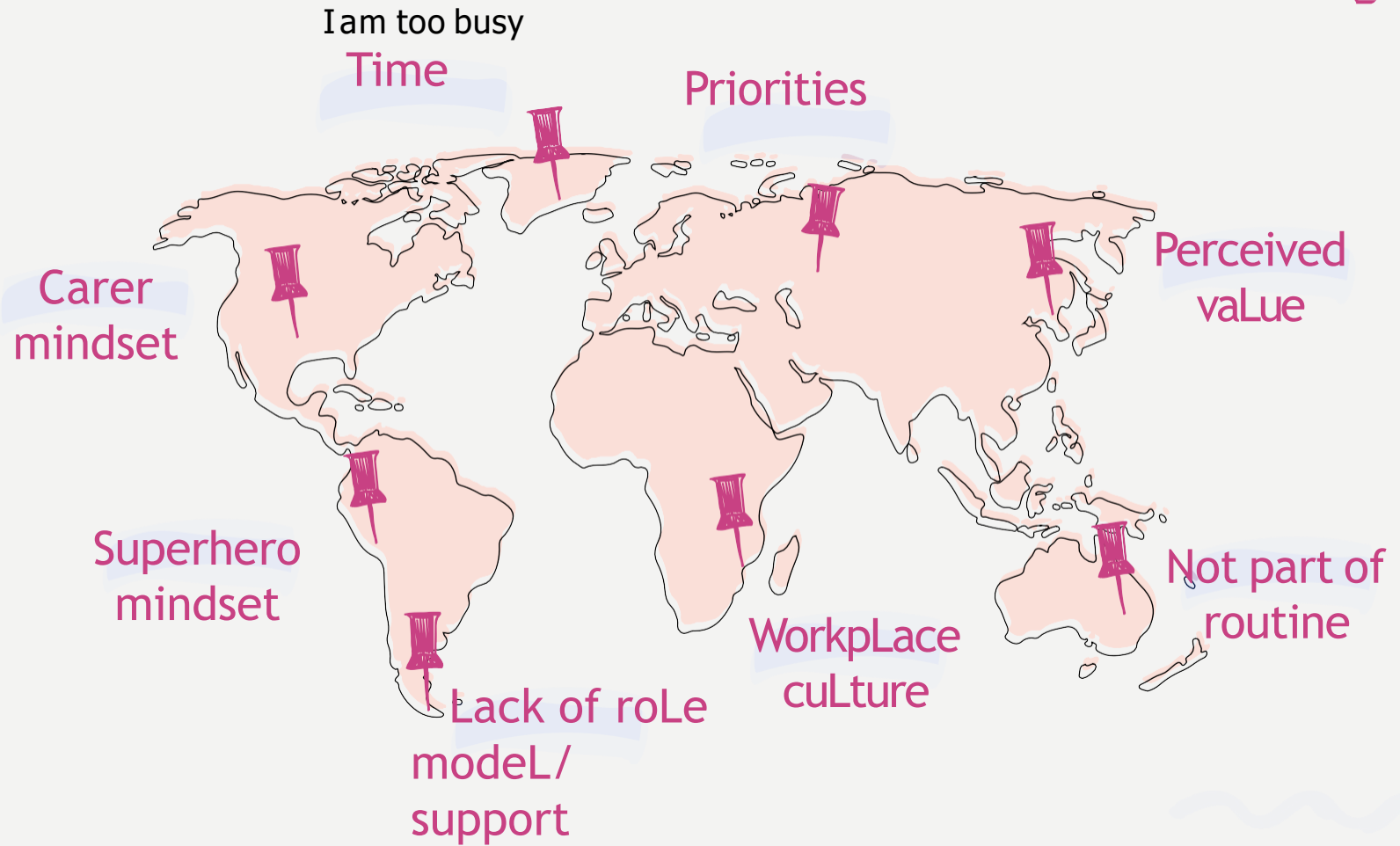


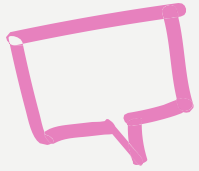
CHALLENGES



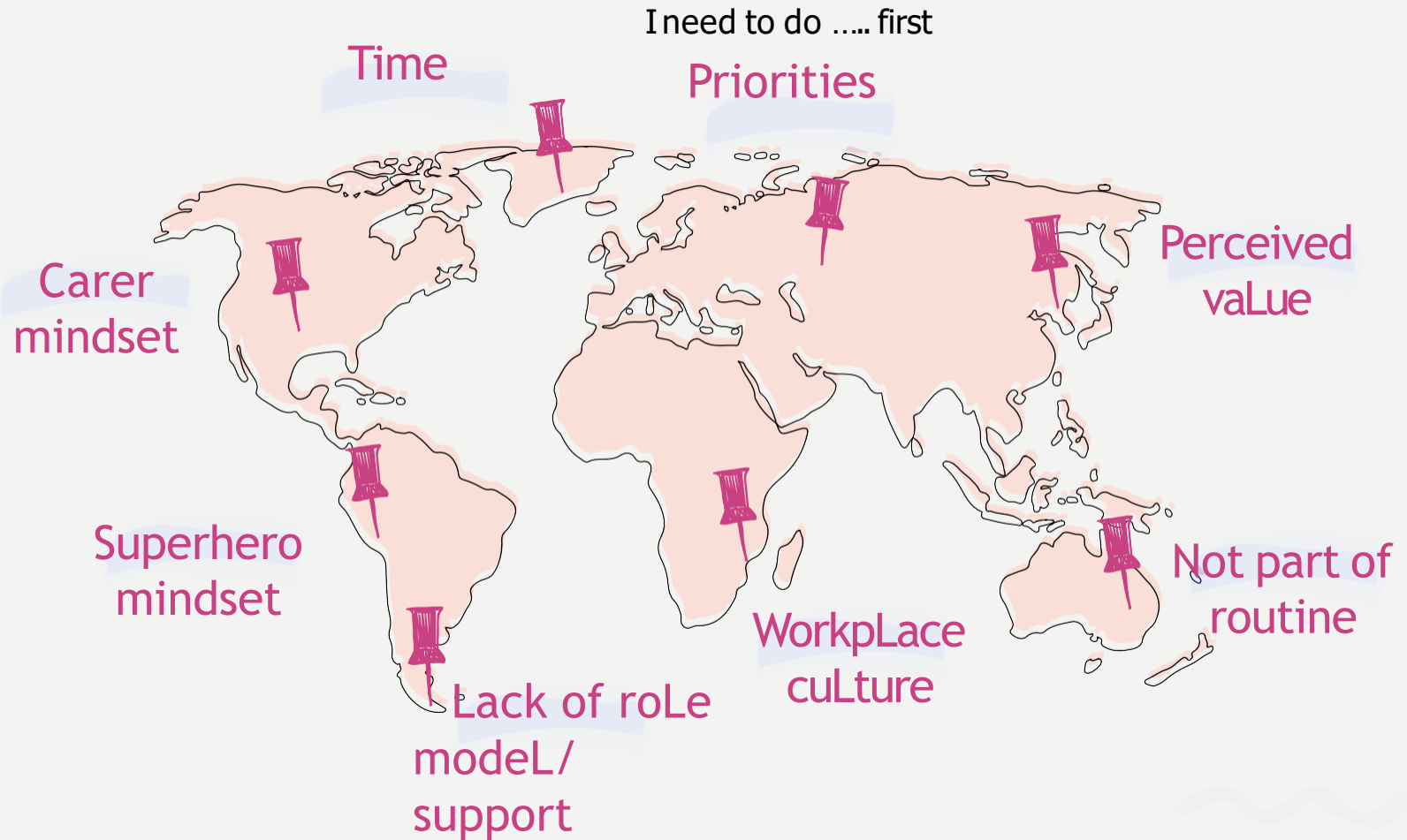
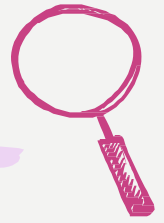


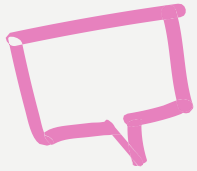
CHALLENGES



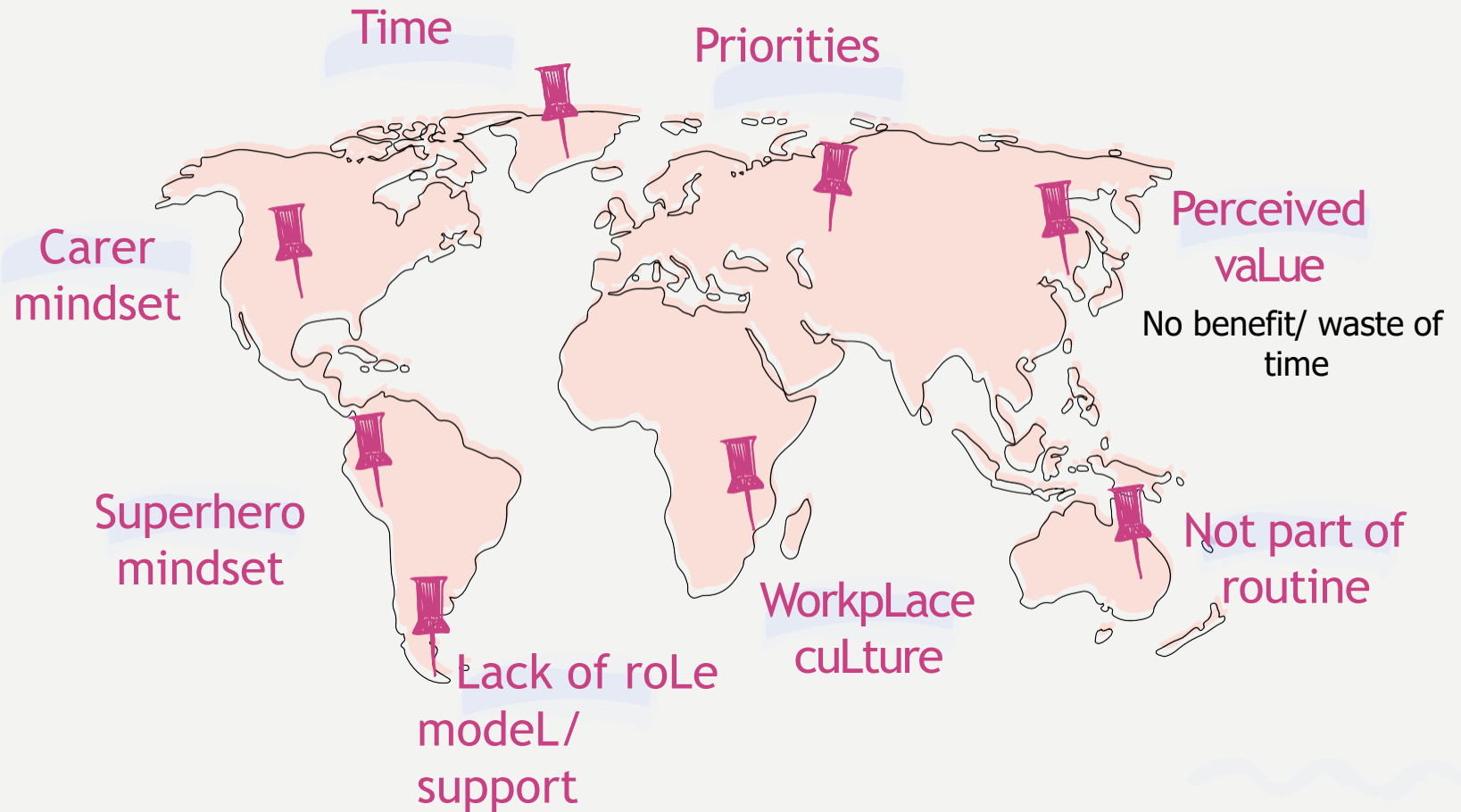


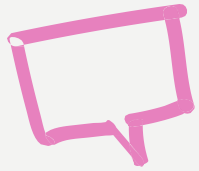
CHALLENGES



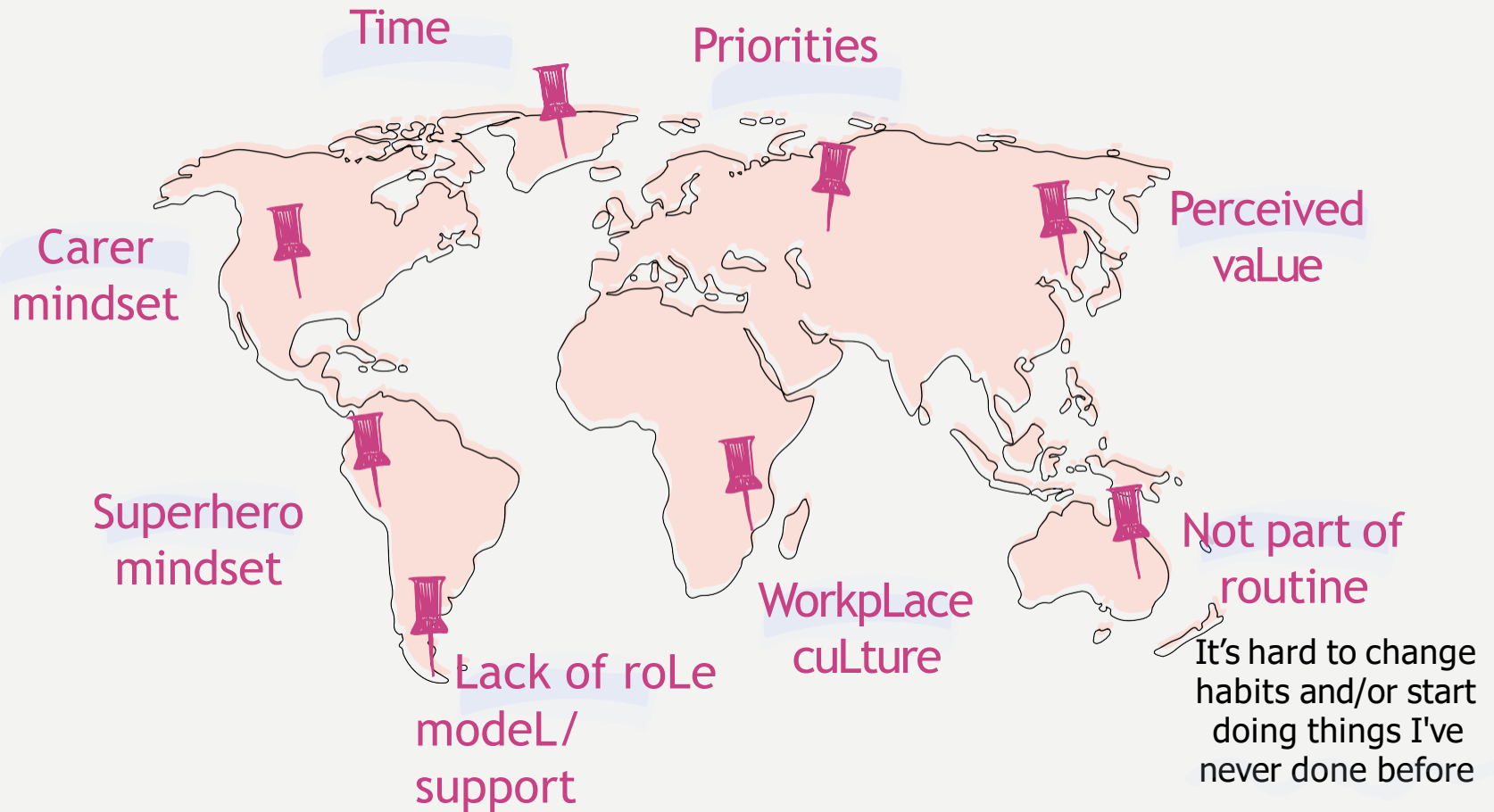
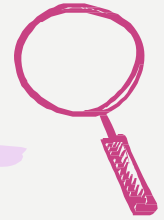


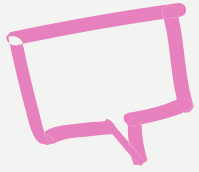
CHALLENGES



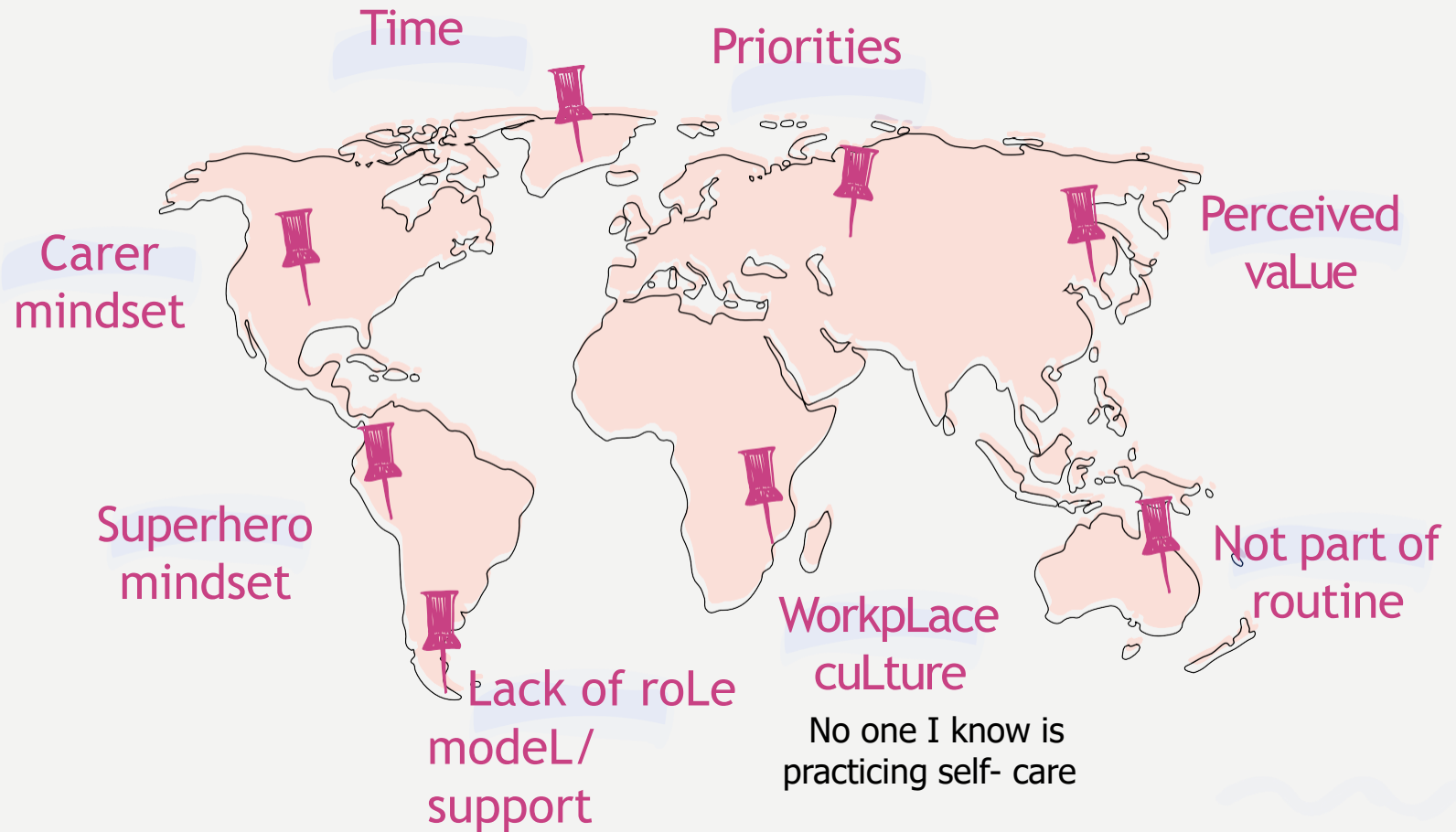
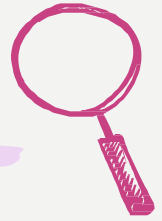


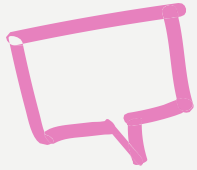
CHALLENGES



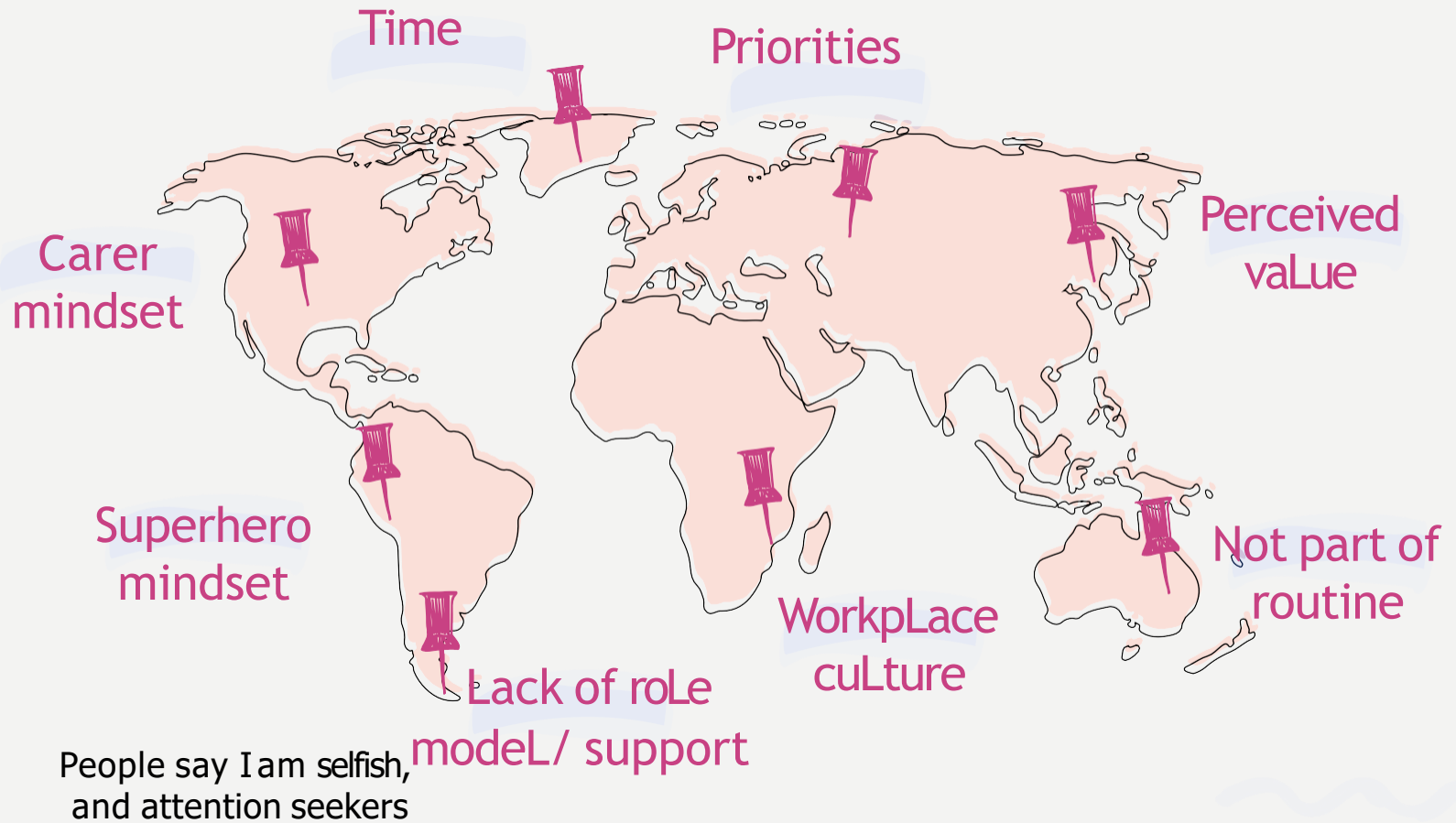
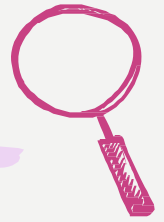


CHALLENGES



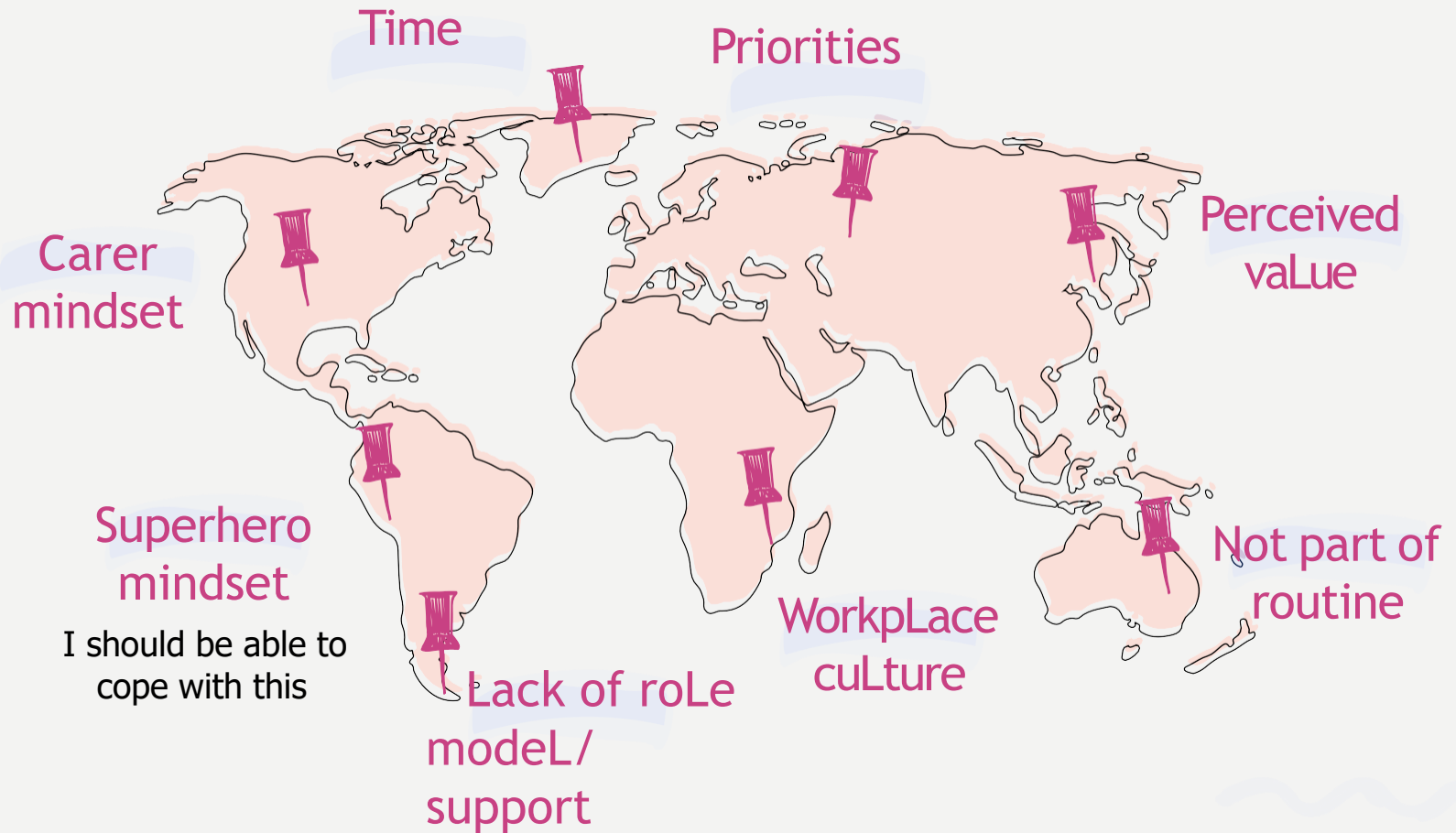


CHALLENGES





CHALLENGES



MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS

MY HIERARCHY OF SELF-CARE

acceptance, achieving
potential, morality

SELF-ACTUALIZATION

balance, positive
self-talk, creativity

respect, strength,
accomplishment

ESTEEM NEEDS

therapy, mental
health, boundaries

connection,
relationships,
intimacy

BELONGINGNESS NEEDS

reaching out to
loved ones, quality
time

security, shelter,
resources

SAFETY NEEDS

private space,
alone time, support

basic needs: food,
water, warmth,
rest

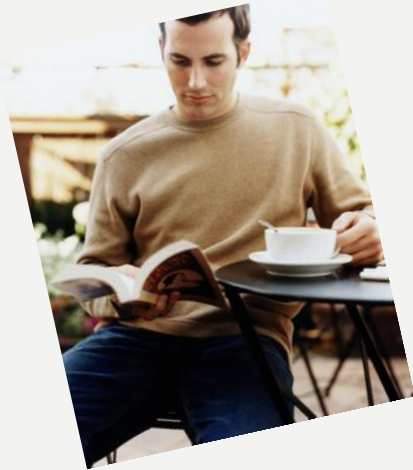
PHYSIOLOGICAL NEEDS

enough sleep,
hydration,
snacks + meals

START HERE!

----- Let's start good!

Apakah aktiviti yang
menyeronokkan bagi anda?



Break up your
routine with
exercise,
hobbies or
relaxing.

Let's stabilize our emotion!

AVOID

} Mengelak

ALTER

} Mengubah

ADAPT

} Mengubahsuai

ACCEPT

} Menerima

4 As Strategies

LEPASKAN STANDARD LAMA

Sebelum Pandemi dulu,

- 1 Bagaimana anda 'navigate' tugas?
- 2 Bagaimana rutin dan jadual anda dulu?
- 3 Bagaimana kemasnya rumah anda?
- 4 Bagaimana cara makan anda?
- 5 Bagaimana penggunaan skrin anak anda?

Tukar
standard
lama

Lebih
fleksibel

Win win
dan
'under
control'

Adjust dari masa
ke semasa:
'ONGOING
PROCESS', find
the BALANCE



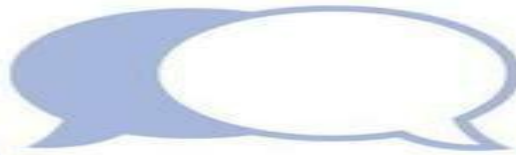
HOW TO BE ASSERTIVE

SORRY?



Only say sorry when it's necessary

RESPECT YOURSELF



Ask for what you need

ATTITUDE



Make eye-contact with other people

HOLD YOUR HEAD HIGH

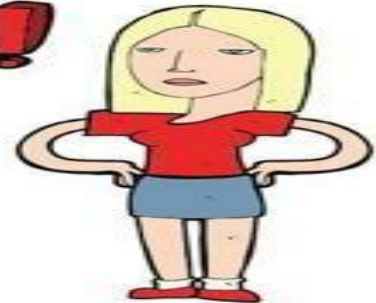


Stand straight and tall

HOW?

SET BOUNDARIES

NO!



Stop saying yes to everybody

STAND UP



Stand up for yourself

LISTEN



- L** : Look Interested
- I** : Inquire with Question
- S** : Stay on Target
- T** : Test Understanding
- E** : Evaluate the Message
- N** : Neutralize your own feeling



KEMAHIRAN MENJAWAB

KEMAHIRAN KOMUNIKASI

- **Pilih perkataan yang sesuai dan positif**
- **Tenang**
- **Bahasa yang mudah**
- **Jawapan yang jujur**
- **Hindari daripada**
 - ❖ *menjawab dengan kasar dan mendadak*
 - ❖ *membuat janji yang tidak dapat ditunaikan*

ELEMEN KOMUNIKASI BERKESAN

A: Accurate/Tepat

B: Brief/Ringkas

C: Clear/Jelas

D: Direct to the point/Terus kepada isi

E: Easy-Senang

F: Fast/Pantas

G: Good of taste/Nilai murni

H: Harmony/ Harmoni

I: Intention/Keinginan

J: Justice/Keadilan



LAKUKAN PERKARA INI KEPADA PELANGGAN MENCABAR

- MOHON MAAF JIKA PERLU
- MENGAKU KESILAPAN JIKA PERLU
- MINTA NASIHAT/ IDEA MEREKA
- BERTANYA TANPA MENGHUKUM
- BERUSAHA SEDAYA UPAYA CALM
- BERFIKIR SEBELUM BERTINDAK
- MENERIMA KRITIKAN/ LUAHAN



Untuk mengatasi pelanggan yang sedang marah

Perkara	VERBAL	NON-VERBAL
Jangan lepaskan geram anda, tenang dan relaks	√	√
Bersimpati dan menunjukkan anda faham tentang permasalahan yang dihadapi	√	√
Bersetuju dengan pelanggan jika ianya benar	√	√
Berjanji untuk mengambil tindakan dan pastikan anda melaksanakannya	√	√
Kekalkan budi bahasa dan hulkan jaminan	√	√
Mulakan perbualan dengan soalan terbuka 5W + 1 H	√	√



THE ART OF CARING

Mengandungi kelebihan hati
Compassion (belas ihsan)
Comfort (menterteramkan)
Kindness (kebaikan)
Tenderness (kelembutan/mudah tersentuh)
Listening (mendengar)
Support (sokongan)
Being there (hadir diri)

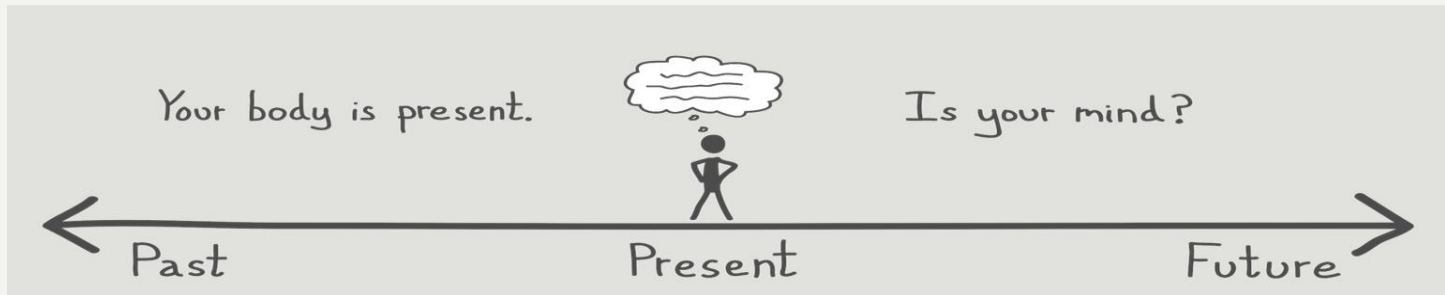


Tips 3 S

Sabar
Senyum
Sokong



..... Let's stress less!
Sini dan Kini

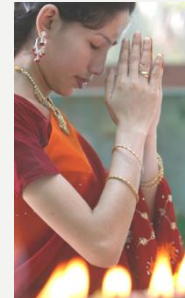


MINDFUL
BREATHING

MINDFUL
EATING

MINDFUL
WALKING

MIND
FUL
NESS...





CHANGE, ACCEPT, OR LET GO?

.....

"When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves."
Viktor Frankl

WHAT AM I REACTING TO?

What's happening with me: thoughts, emotions, sensations?



- How important it is?
- Is there anything I can change about this situation, right now?

WHAT ARE MY OPTIONS?

change

- What can I change?
- How can I make the changes?
- When can I do?

accept

- This is normal body reaction
- I don't have to fight/try stop it
- It will pass

let go

- Is it worth it?
- Is this something I can leave or let go & move on from?

What can I do that will best help me/ others/ the situation right now?

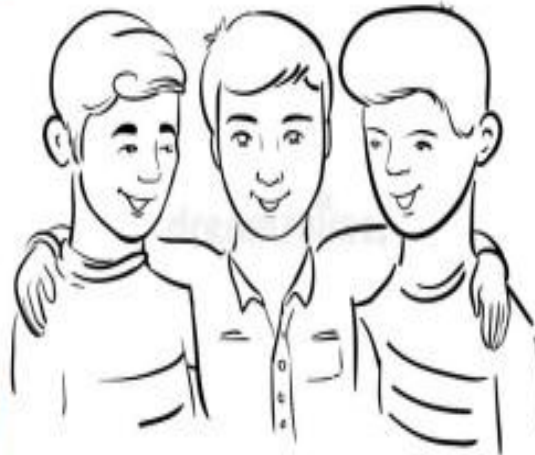
BERKONGSI MASALAH

Tidak keseorangan
dalam menghadapi
tekanan
(perceraian, sakit,
kehilangan orang
tersayang)

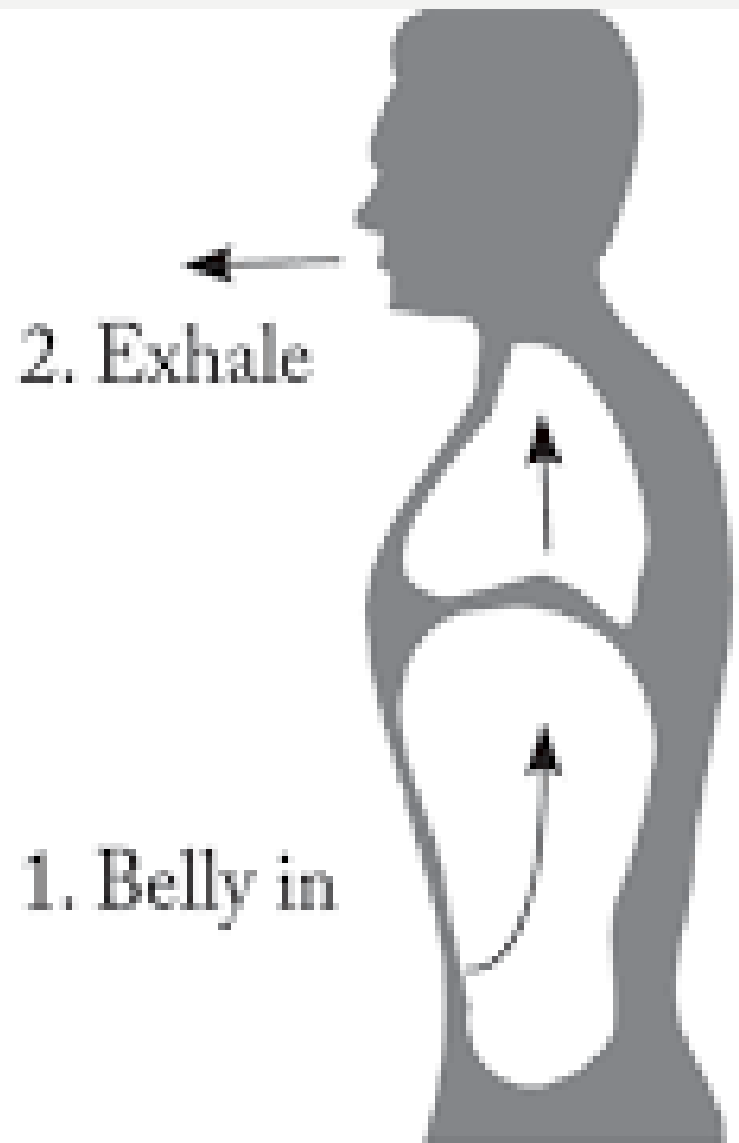
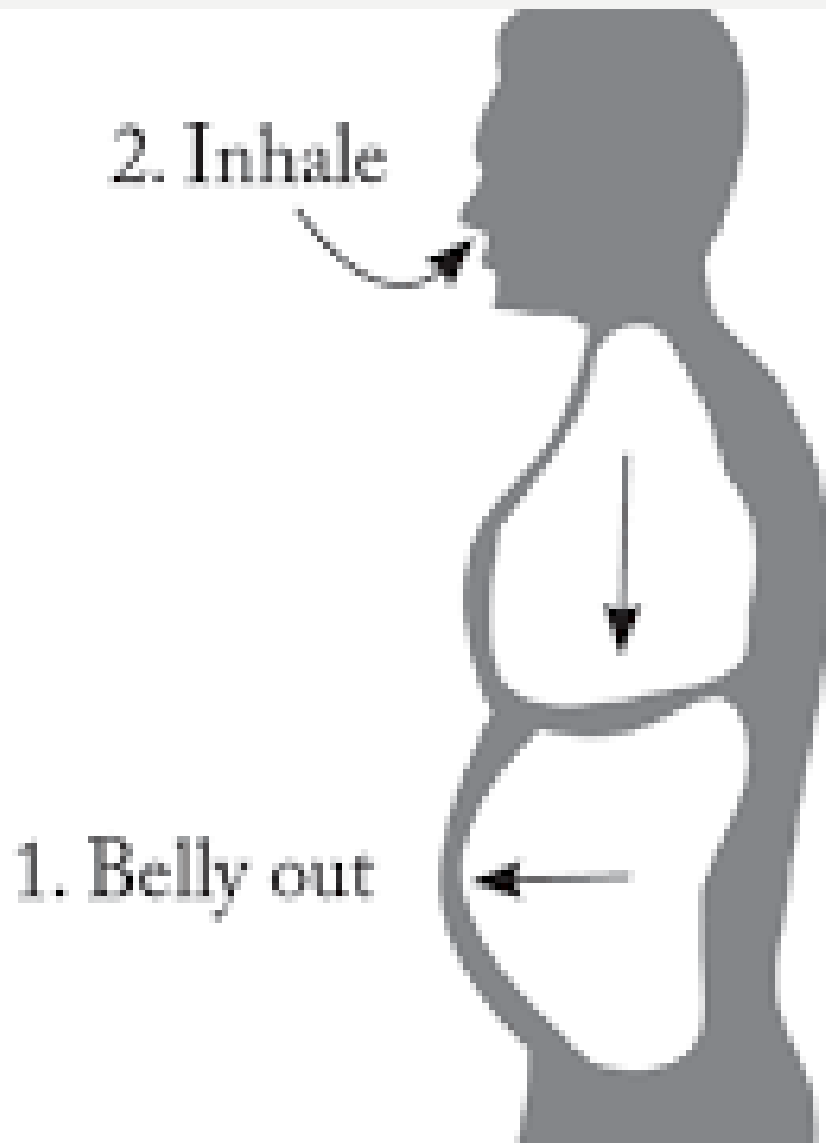
Menggalakkan
anda untuk
mengelakkan
gaya hidup
yang tidak sihat

Berkongsi
kerisauan
mengurangkan
impak tekanan
yang dihadapi

Meningkatkan
rasa kepunyaan
dan matlamat



SENTIASA LAKUKAN LATIHAN PERNAFASAN



RELAXATION ROUTINE

1. SIT
ON A CHAIR...

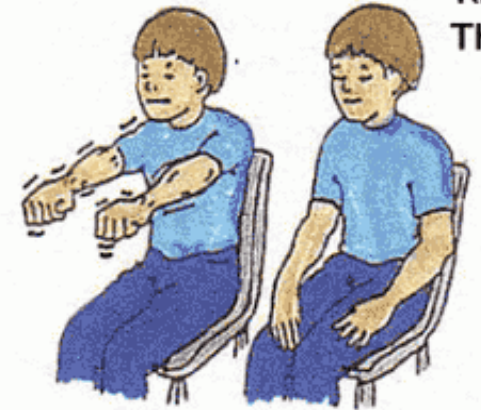


2. "SCRUNCH"
UP YOUR
FACE...



THEN...
RELAX
IT...

3. TENSE
YOUR
ARMS...



THEN...
RELAX
THEM

4. TENSE UP YOUR
SHOULDERS
AND CHEST...

THEN...
RELAX
THEM



5. TENSE UP
YOUR LEGS...



...THEN RELAX!

6. BREATHE
IN
RELAXATION...



...BREATHE OUT
TENSION

PENJAGAAN FIZIKAL



Makan secara sihat



Makan makanan sihat



Senaman



Pemeriksaan kesihatan secara berkala & sebagainya

PEMAKANAN UNTUK EMOSI YANG STABIL

- Mempelbagaikan makanan
- Mengekalkan berat ideal
$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat(KG)}}{\text{Tinggi(m)} \times \text{Tinggi(m)}}$$
- Mengelakkan lemak
 - * Ia akan meningkatkan kolestrol dalam darah dan akan mempengaruhi darah tinggi dan penyakit jantung.
- Makan banyak sayuran, kacang dan buah-buahan.
- Mengurangkan gula.
 - * Apabila mengambil gula (kuantiti banyak) dalam keadaan stress ia boleh meningkatkan kadar gula dalam darah dan insulin akan dikeluarkan dengan banyak hingga mengakibatkan depress, keletihan, pening, bimbang dan lapar.

Kurang 18.5 (Kurang Berat Badan)

18.5 - 25 (Berat Badan Normal)

25 - 30 (Berat Badan Berlebihan)

Lebih 30 (Gemuk)

PEMAKANAN UNTUK EMOSI YANG STABIL

- **Mengurangkan garam(sodium)**
***Banyak didapati dalam jeruk, baking powder, Monosodium Glutamate (MSG), minuman bergas yang boleh mengakibatkan darah tinggi dan hypertension.**
- **Mengelakkan alkohol.**
- **Mengurangkan kafein.**
***Kopi dan Coklat (kadar kafein tinggi) akan menyebabkan unsur vitamin B dalam badan kehabisan.**
- **Mengambil vitamin dan mineral.**
***Dalam keadaan stress vitamin B, C dan kalsium/magnesium akan kehabisan dan boleh menyebabkan insomnia, depress dan keletihan.**
- **Kerap makan dengan jumlah yang sedikit.**

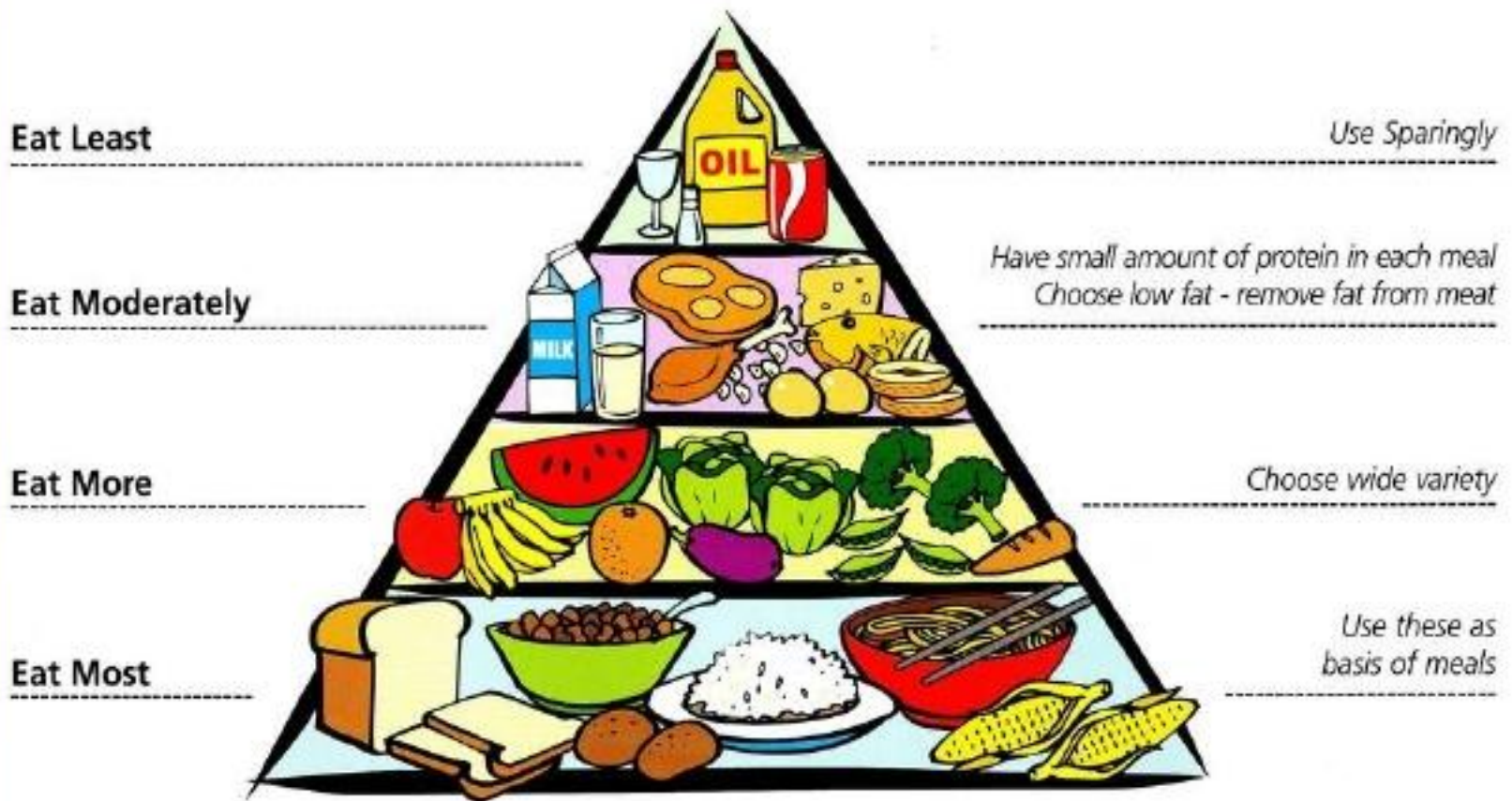
DIET SEIMBANG

- Diet yang tinggi sayur-sayuran, daging, ikan dan bijirin boleh memberi impak dalam menurunkan tahap kemurungan dan anizeti.
- Memberi tenaga kepada tubuh badan untuk bekerja dengan efisien.
- Kurangkan pengambilan gula.
- Makanan tambahan : Vitamin B9, vitamin B12 memainkan peranan dalam mengawal mood.



DIET/PEMAKANAN

Follow a healthier meal plan



Let's hydrated!



Let's stress less!

Eat it up!

Eat leafy green vegetables, almonds and low fat cottage cheese.



Rich in vitamins E and many Bs, magnesium and zinc

4 makanan yang mengurangi stres



Be good to your body: get enough sleep, eat well, and stay active.



Green or Black Tea
Exerts a calming effect

Gum

Acts as a coping mechanism



Spinach, Pumpkin Seeds & Soybeans

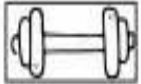
Reduce effects of physical and psychological stress



Multivitamin

Improves overall mood

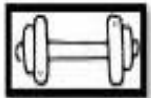
BERSENAH



Pilih tempat
yang
bersesuaian



Variasikan
senaman supaya
tidak berasa
bosan



Senam aerobik,
latihan beban
(weight lifting),
pilates



Hormon endorfin –
natural pain killer,
membangkitkan mood
& menenangkan
fikiran



Aktiviti fizikal (45-50
minit, 5 hari seminggu)
yang dijalankan selama
10-16 minggu didapati
berkesan untuk isu
kemurungan.



SIX WAYS TO PRACTICE GROUNDING

with anxiety + intense emotions



body

lay on the ground, press your toes into the floor, squeeze playdough



5 senses

wear your favorite sweatshirt, use essential oils, make a cup of tea



self-soothe

take a shower or bath, find a grounding object, light a candle



observe

describe an object in detail: color, texture, shadow, light, shapes



breathe

practice 4-7-8 breathing: inhale to 4, hold for 7, exhale to 8



distract

find all the square or green objects in the room, count by 7s, say the date



THE GROWLERY



The Calm Within

GROUNDING EXERCISE

To help manage feelings of anxiety, bring about a state of calm, and help you feel connected with your body and surroundings.

Look around you and name:



5 things you can SEE

4 things you can TOUCH



3 things you can HEAR

2 things you can SMELL



and BREATHE in and out slowly

WWW.THECALMWITHIN.CO.UK

4 Grounding Techniques That Will Help You Stay More Calm

1. Trace Your Hand

2. Focus On Your Breath

3. Connect To Your Body

4. Spend Time In Nature

The Miracle of STRESS

S - Senaman
T - Tertawa
R - Rehat
E - Elak Caffeine
S - Sembang
S - Solat

S

SENAMAN



T

TERTAWA



E

**ELAK
CAFFEINE**



R

REHAT



S

SEMBANG



S

SOLAT



Unit Psikologi Kaunseling, Hospital Selayang

URUS MASA DENGAN BAIK



Senaraikan perkara
yang anda perlu lakukan

Siapkan tugas
mengikut tahap
kepentingan (*priorities*)

Peka dengan *deadline*
tugas anda

Bahagikan
tanggungjawab dengan
pasangan/ahli keluarga/
rakan sekerja

Katakan 'tidak' terhadap
perkara yang membuang
masa

TIDUR YANG MENCUKUPI



1

Kurang tidur mengurangkan tahap kepekaan dan fokus, hormon kortisol meningkat dan melemahkan sistem imun.

2

Mengurangkan simptom kemurungan dan ansietas

3

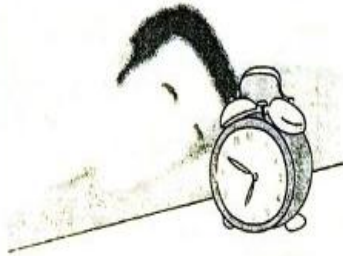
Penting untuk menyimpan maklumat baru dan mempengaruhi ingatan jangka panjang

TIPS TIDUR LENA

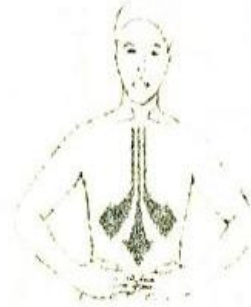
Amalkan Selalu



Senam robik selama 20 minit atau berjalan selama 45 – 60 minit



Tidur dan bangun pada waktu yang tetap



Teknik pernafasan Deep Breathing dan Progressive Muscle Relaxation



Elakkan membaca atau melakukan aktiviti lain di atas katil



Elakkan tidur pada waktu siang

Sekurang-kurangnya 2-3 jam Sebelum Tidur



Jangan makan makanan berat



Jangan minum alkohol



Elakkan aktiviti fizikal atau mental



Jangan ambil kafein atau nikotin



Amalkan mandi air panas

A large white Saudi Airlines aircraft is parked on a tarmac under a clear blue sky. The aircraft has "SAUDIA" and "السعودية" written on its side. The number "24" is visible on the nose. The main cabin door is open, and its green stairs are extended. A ground crew member in a black uniform and white cap stands near the stairs. Another person in a black uniform and white cap is taking a photo of the aircraft. A passenger in a black uniform and white cap is standing with a suitcase. A green mobile staircase is also extended from the aircraft. The word "Spiritual" is overlaid in large white text on the left side of the image.

Spiritual

- Betulkan niat
- Amalan kerohanian dan zikir
- Yakin pada Allah dan Rasul
- Konsep usaha, doa, tawakal, redha dan terima
- SEFT
- Meditasi

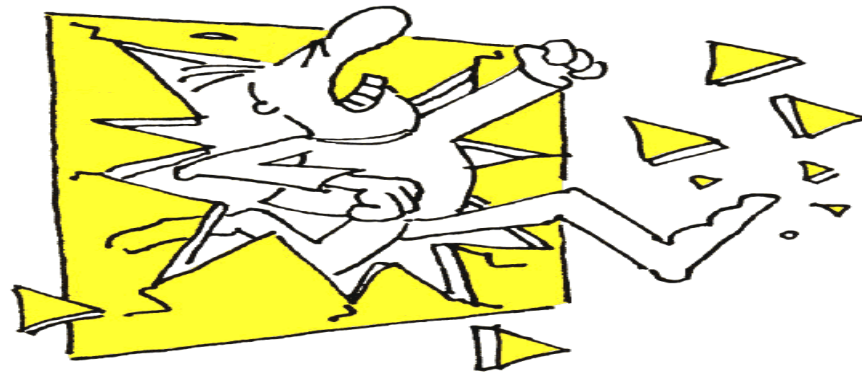
ABC STRATEGY

A = AWARENESS

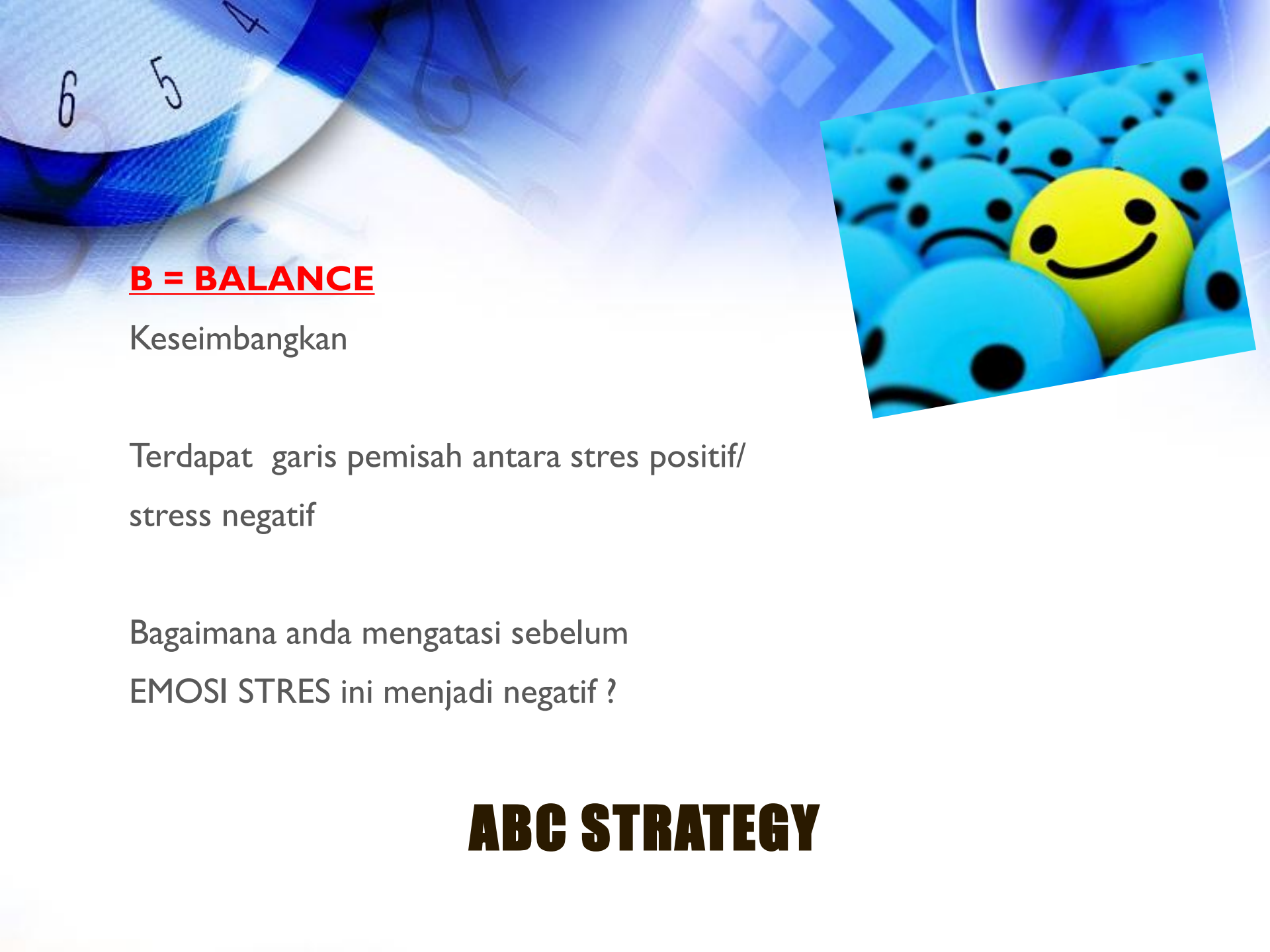
(Kesedaran)

APA YANG MENYEBABKAN KAWALAN EMOSI TIDAK STABIL?

Bagaimana reaksi anda ?



I'M STRESSED
AND I WANT TO
BREAK SOMETHING



B = BALANCE

Keseimbangkan

Terdapat garis pemisah antara stres positif/
stress negatif

Bagaimana anda mengatasi sebelum
EMOSI STRES ini menjadi negatif ?



ABC STRATEGY

ABC STRATEGY

C = CONTROL

(KAWALAN)

Apa yang anda dapat lakukan untuk
melawan kesan EMOSI yang negatif ?





T

**Tell someone
you trust
(Beritahu
seseorang yang
anda percaya)**

A

**Ask for help
(Mintalah
bantuan)**

L

**Listen without
judgement
(Dengar tanpa
menghukum)**

K

**Know where to
seek help
(Tahu dimana
hendak
mendapatkan
bantuan)**

ECOTHERAPY

AKTIVITI LUAR



Rasa lebih tenang
berada bersama alam
semula jadi dan
mendapat cahaya
matahari

Menghabiskan masa
20 minit di luar rumah
(taman) tanpa
bersenam – kurang
tertekan

*Nature prescriptions –
doctor di Scotland
promosi aktiviti luar
kepada pesakit darah
tinggi dan anizeti.*

SET 'ALARM' DIRI SENDIRI/ SELF CARE

- Jadual kita penuh dengan jadual orang lain!
- 10-min *investment* / deposit ke akaun emosi kita untuk *maintain* kesihatan mental kita (*self care*)
- Alarm tu untuk ingatkan kita buat 'self care' kita
- Tidur 27 min/ membaca 10 min/ buat video 30 min/ lukis/ bernafas dalam 1 min / apa saja kita suka/perlu - masa sama setiap hari
i.e. 1.40 tengahari tidur, bernafas 30 saat setiap kali sebelum solat.

Jum Belajar Cara
Peluk Diri

'CHECK LIST-Self CARE' MUDAH DALAM RUMAH

Peluk Diri	16 saat
Minum Air Kegemaran	3 minit
Mandi Bersihkan Diri	5 minit
Membaca Bahan Positif	2 minit
Solat Sunat	5 minit
Positive Self Talk	10 saat



URUT SANTAI BERSAMA PASANGAN/ ANAK



**Minta pasangan duduk/ berdiri di hadapan anda.
Genggam tangannya dengan selesa.**

**Sapukan minyak urut/ losyen ke tangan anda
& lumurkan perlahan-lahan di atas tangan pasangan.**



**Pegang tapak tangan pasangan ke bawah.
Bermula dengan jari kelingking, tekan setiap hujung jari
dengan kuat seketika. Kemudian perlahan-lahan urut semua
jari.**

PPSI KKM NEGERI KEDAH

**Urut bahagian belakang tangan.
Gunakan ibu jari untuk mengurut di antara jari kelingking dan jari
manis pasangan. Kemudian gunakan tekanan sederhana,
geserkan ibu jari anda di sepanjang tulang jari ke arah
pergelangan tangan.**



**Urut bahagian belakang pergelangan tangan dengan
menggunakan kedua ibu jari dengan gerakan kecil dan memutar.
Fokus terlebih dahulu di bahagian tengah pergelangan tangan,
kemudian gerakkan ke sisi.**

**Urut telapak tangan dengan gerakan
memutar kecil menggunakan ibu jari anda. Mulakan di
tengah telapak tangan, dan gerakkan ke arah sisi &
pergelangan tangan.**



**Silangkan jari anda dengan jari pasangan untuk
meregangkan jari. Tarik perlahan ke belakang perlahan-
lahan. Kemudian berhati-hati putar pergelangan tangan dari
kanan ke kiri, dan & kiri ke kanan.**

**Pegang tangan pasangan, telapak tangan anda ke bawah,
urut dengan tekanan sederhana telapak tangan dan jari anda.
Mulakan di bahagian pergelangan tangan, dan ratakan tangan
anda ke arah jari.**



**Urut tangan kedua. Gunakan langkah yang sama. Cuba
konsisten dalam gerakan yang anda gunakan, dan jumlah
masa yang anda habiskan untuk setiap tangan.**





Break up your routine with exercise, hobbies or relaxing.



A strong social support system is crucial to combating stress. Talk to your friends and loved ones.



Be good to your body: get enough sleep, eat well, and stay active.



Never be ashamed to seek help. A counselor can be a good source of emotional support for getting through stressful times.

WUJUDKAN 'SUNDAY CHECK IN'

- Supaya 5 hari bekerja kita lebih lancar dan kurang stres.
- Siapkan **awal**: barang keperluan rumah, sekolah anak dll (perhatikan apa kamu **telah perbuat** untuk hari **esok**).
- Masakan *home cook* kita (pek siap-siap), hari *weekdays* senang nak masak/panaskan.
- Tak apa **order online** barang keperluan rumah seminggu/2 minggu. Tidak perlu rasa bersalah!
- Orang yang tidak merancang ialah orang yang **merancang kebebasan**



D.O.S.E

HEALTHY

mind

HAPPY

life

Dopamine

- Penghargaan sendiri - motivasi
- Tingkahlaku menolong
- Mencapai matlamat, aktivis kesukarelawanan
- Makanan kaya protein – brokoli, ikan, telur

D

Seretonin

- Antidepression
- Tidur, selera, mood
- Pendedahan kepada cahaya matahari

S

Oxytocin

- Sentuhan kasih sayang & hubungan yang rapat
- Peluk ahli keluarga dan haiwan peliharaan

O

Endorphins

- Meredakan depresi
- Berjalan selama 30 minit sehari, Mandi air panas, makan coklat gelap, berurut, Senaman aerobik, berjalan pantas, berbasikal

E



SISTEM SOKONGAN

Let's stress less!



A strong social support system is crucial to combating stress. Talk to your friends and loved ones.



- Amalkan "*buddy system*" untuk berkongsi emosi yang tidak stabil dan cari sistem sokongan yang boleh membantu
- Kenalpasti 'HALT'
 - Hungry, Angry, Lonely, Tired
- Amalan keagamaan dan kepercayaan
- Komunikasi yang berterusan bersama individu terdekat/ pakar



**SAY BYE BYE
TO
UNHEALTHY LIFE**

- **SMILE**



☺Smiling Changes Our Mood

- Smiling can **trick the body** into helping you change your mood.

☺Smiling Relieves Stress

- Smiling helps to **prevent us from looking tired, worn down, and overwhelmed.**

☺Smiling Boosts Your Immune System

- When you smile, immune function improves possibly because you are **more relaxed.**

☺Smiling Lowers Your Blood Pressure

- When you smile, there is a **measurable reduction** in your blood pressure.

☺Smiling Lifts the Face and Makes You Look Younger

- The muscles we use to smile lift the face, making a person appear younger.

☺Smiling Makes You Seem Successful

- Smiling people appear more **confident**, are more likely to be promoted, and **more likely to be approached**.

☺Smiling Helps You Stay Positive

- When we smile our body is sending the rest of us a message that "Life is Good!"
- Stay away from depression, stress and worry by smiling.

A smile a day, can keep stress away!!!



A smile is a powerful weapon;
you can even break ice with it.

quotesarcade.com



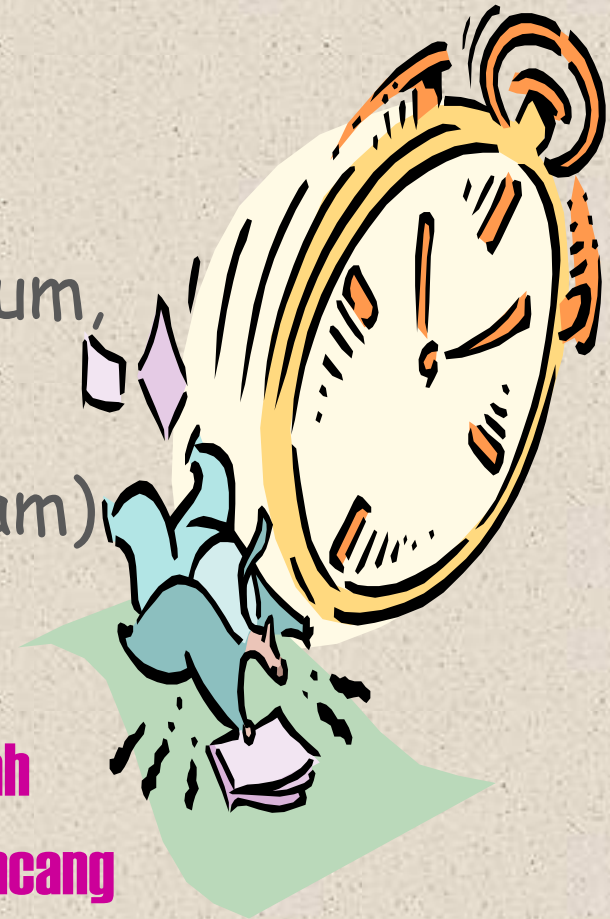
24 JAM SEHARI....

Masa Terikat : 16.8 Jam

- Tidur - 30 % (7.2 Jam)
- Aktiviti Biofizikal : makan, minum, senaman - 10 % (2.4 Jam)
- Masa di pejabat - 30 % (7.2 Jam)

Baki Masa Tidak Terikat : 7.2 Jam

**(Kecemerlangan anda dalam bekerja adalah
bergantung kepada kebijaksanaan anda merancang
7.2 jam ini)**



POSITIFKAN EMOSI TAK OK

LANGKAH PERLU BUAT:

- 1** **TARIK NAFAS DALAM**
 - 2** **RASAKAN EMOSI**
 - 3** **TERIMA EMOSI**
 - 4** **HEMBUS EMOSI XOK**
 - 5** **NIAT EMOSI TENANG**
 - 6** **CARI 3 KESYUKURAN**
-

HEALING WORDS



.DOA YANG TERBAIK, BAGAIMANA?

1. DALAM KEADAAN TRANS

1 – ZIKIR, HAMPIR LELAP

2. DOA YANG SPESIFIK

3. TULIS DOA ANDA

4. JANGAN TERLALU SERIUS, BILA HANTAR
DOA SERAHKAN KEPADA TUHAN UNTUK
MENGURUSKANNYA



TIPS KESEJAHTERAAN HIDUP

S

• SOCIAL CONNECTEDNESS (KEKAL BERHUBUNG)

H

• HAPPINESS (KEGEMBIRAAN)

R

• RELAXATION (RELAKSASI)

E

• EXERCISE (AKTIVITI FIZIKAL)

D

• DIET (PEMAKANAN SIHAT)

S

• SLEEP HYGIENE (TIDUR BERKUALITI)



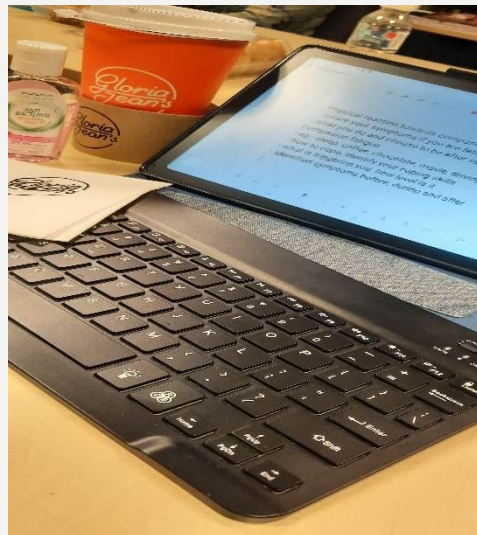
KESIMPULAN

- 1) Konflik memberi dampak positif dan negatif bergantung kepada cara pengurusannya.**
- 2) Jangan melarikan diri dari konflik tetapi cubalah menghadapinya dengan tenang dan penuh kematangan.**
- 3) Sifat bertolak-ansur, menerima pandangan orang lain dan sedia untuk berubah kepada yang lebih baik merupakan satu langkah yang terpuji.**

**DID YOU KNOW THAT WHEN YOU SAY, “I LOVE MY WORK”, YOU
REDUCE YOUR RISK OF HEART DISEASE?**

**A STUDY DONE BY THE MASSACHUSETTS HEW INVESTIGATING THE
CAUSE OF HEART DISEASE ASKED PARTICIPANTS TWO QUESTIONS:**

**ARE YOU HAPPY?
DO YOU LOVE YOUR WORK?**





PLEASE RELAX

KESIHATAN MENTAL

ADALAH SAMA PENTING

KESIHATAN FIZIKAL

KONGSI KEPADA TEMPAT SELAMAT

Doa Apabila Menghadapi Tekanan (Stress)

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

"Cukuplah Allah untuk (menolong) kami, dan Dialah sebaik-baik pengurus (dan terserah kepadanya Segala urusan kami)". (Surah Ali-Imran:173)

Nota: Apabila menghadapi tekanan baca ayat ini sebanyak mungkin sebagai zikir – insya' Allah hati akan menjadi tenteram.

The great aim of education
is not knowledge but action



**SEKIAN
TERIMA KASIH**

