



**Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik**

# Tekanan Mental Dan Pekerjaan



# TEKANAN KERJA

Setiap daripada kita mempunyai tekanan kerja. Suasana tempat kerja yang selesa dan selamat meningkatkan kecekapan mutu kerja dan keseronokan bekerja. Suasana tempat kerja yang kurang memuaskan boleh mendatangkan tekanan mental.

Tekanan kerja yang sedikit adalah perlu untuk meningkatkan daya produktiviti. Jika tekanan di tempat kerja berlebihan, ia boleh memberi kesan negatif. Masalah peribadi dan keluarga akan merumitkan lagi kesihatan mental pekerja.



# PUNCA-PUNCA TEKANAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

## Jenis Pekerjaan

Suasana tempat kerja, tekanan kerja yang berpanjangan dan perubahan cara pengendalian kerja.

## Kerjaya

Kurang insentif dan penghargaan dari majikan, kecewa terhadap suasana kerja, dinaikkan/diturunkan pangkat, hilang pekerjaan.



## Peranan dan Fungsi Pekerjaan

Kerja dan peranan yang sentiasa berubah-ubah secara kerap atau pekerjaan yang merbahaya.

## Perubahan Dalam Organisasi

Perubahan dalam struktur dan pengurusan organisasi secara mendadak meningkatkan kekeliruan dan tekanan kepada pekerja.

## Perhubungan

Konflik sesama rakan sekerja dan majikan.



# ANDA MANGSA TEKANAN MENTAL?

## Tanda-Tanda Tekanan Mental

- Bersikap ganas (Panas Baran)
- Gelisah
- Gangguan selera makan
- Gangguan tidur
- Hilang - tumpuan  
- motivasi
- Kemurungan
- Kerisauan yang berlebihan
- Kelesuan
- Mabuk arak
- Mudah meradang
- Perasaan bersalah

# 7 LANGKAH

## MENANGANI TEKANAN MENTAL

### 1 Bersikap Realistik Terhadap Pekerjaan Anda

- Akui kekuatan dan kelemahan dalam diri anda
- Bersikap positif semasa melakukan kerja
- Lakukan yang terbaik dalam pekerjaan anda
- Merasa seronok bekerja



### 2 Rancang Kerja Anda

- Kendali masa anda dengan bijak
- Beri keutamaan pada kerja yang penting. Jangan bertangguh
- Elakkan membawa sebarang tugas balik ke rumah
- Mengagihkan kerja dengan bijak



### 3 Tingkatkan Kemahiran Penyelesaian Masalah

- Lihat masalah dengan rasional dan rancang penyelesaian secara sistematik
- Senaraikan masalah-masalah mengikut keutamaan serta langkah-langkah menanganinya
- Nilai kesesuaian pada setiap langkah penyelesaian
- Ambil tindakan secara wajar



### 4 Mempunyai Sikap Yang Betul Terhadap Perubahan Dalam Kerja

- Sentiasa bersikap terbuka, bertolak-ansur dan realistik terhadap apa jua perubahan yang berlaku
- Rancang perubahan secara teratur

### 5 Amalkan Komunikasi Berkesan Di Tempat Kerja

- Amalkan sifat tegas (assertive) bukan garang (aggressive)
- Luahkan pendapat anda secara sopan, tegas dan jelas
- Hormati pandangan rakan sekerja anda



### 6 Tingkatkan Sokongan Sosial Di Tempat Kerja

- Wujudkan ikatan persahabatan sesama rakan sekerja
- Senaraikan individu dan organisasi yang dapat membantu anda dan rakan sekerja di dalam menangani sebarang masalah
- Berkongsi masalah dengan mereka yang sedia mendengar
- Luangkan masa anda untuk membantu rakan yang bermasalah

### 7 Amalkan Cara Hidup Sihat

- Luangkan masa untuk beriadah
- Dapatkan tidur yang mencukupi
- Bersenam selalu
- Adakan aktiviti/hobi yang menyeronokkan
- Jauhi diri dari arak, rokok dan dadah
- Amalkan nilai-nilai murni dan berpegang teguh pada ajaran agama