

## Tangani Stres. Sihat Sepanjang Hayat

Kemarahan adalah satu masalah utama emosi akibat stres. Stres dialami oleh semua orang sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja. Stres, apabila keterlaluan, berpanjangan dan anda tidak ada kemampuan daya tindak akan membawa kepada kemarahan.

*Apa yang harus dilakukan apabila anda marah:*

- Menyedari yang anda sedang marah...  
Katakan: "Saya sedang marah!"
- Bertenang... kira hingga sepuluh, tarik nafas panjang dan mengucap
- Kenal pasti kenapa anda marah
- Cuba dengar penjelasan orang lain
- Jangan berkata sesuatu untuk menyakitkan hati atau menghukum orang lain
- Anda perlu beredar jika tidak dapat mengawal kemarahan
- Berbincang dengan orang lain jika tidak mampu mengendalikan kemarahan
- Membiasakan diri memaafkan - menerima kenyataan bahawa manusia juga melakukan kesalahan



Menangani  
kemarahan untuk  
mengurangkan stres

*Cara mengurangkan kemungkinan untuk marah:*

- Berfikir secara positif
- Jangan salahkan orang lain apabila berlaku kesilapan
- Belajar menyukai diri sendiri
- Belajar bertenang
- Adakan hobi
- Luangkan masa untuk keluarga, kerja dan beriadah
- Dapatkan tidur yang cukup
- Dapatkan teman untuk meluahkan masalah
- Bersifat tegas/asertif
- Tetapkan matlamat realistik untuk diri anda

## Amalkan Cara Hidup Sihat. Sihat Sepanjang Hayat!



# Sihat Sepanjang Hayat

Kunci untuk kehidupan yang sihat adalah mengamalkan cara hidup sihat:

- Makan secara sihat
- Lakukan aktiviti fizikal
- Tidak merokok
- Belajar menangani stres



*Faedah cara hidup sihat:*

- Meningkatkan status kesihatan anda
- Mengurangkan risiko anda mendapat pelbagai penyakit seperti diabetes, serangan jantung, strok (angin ahmar) dan tekanan darah tinggi
- Membuat anda kelihatan dan berasa lebih baik
- Membolehkan anda memiliki stamina dan keupayaan lebih untuk menikmati kehidupan

