

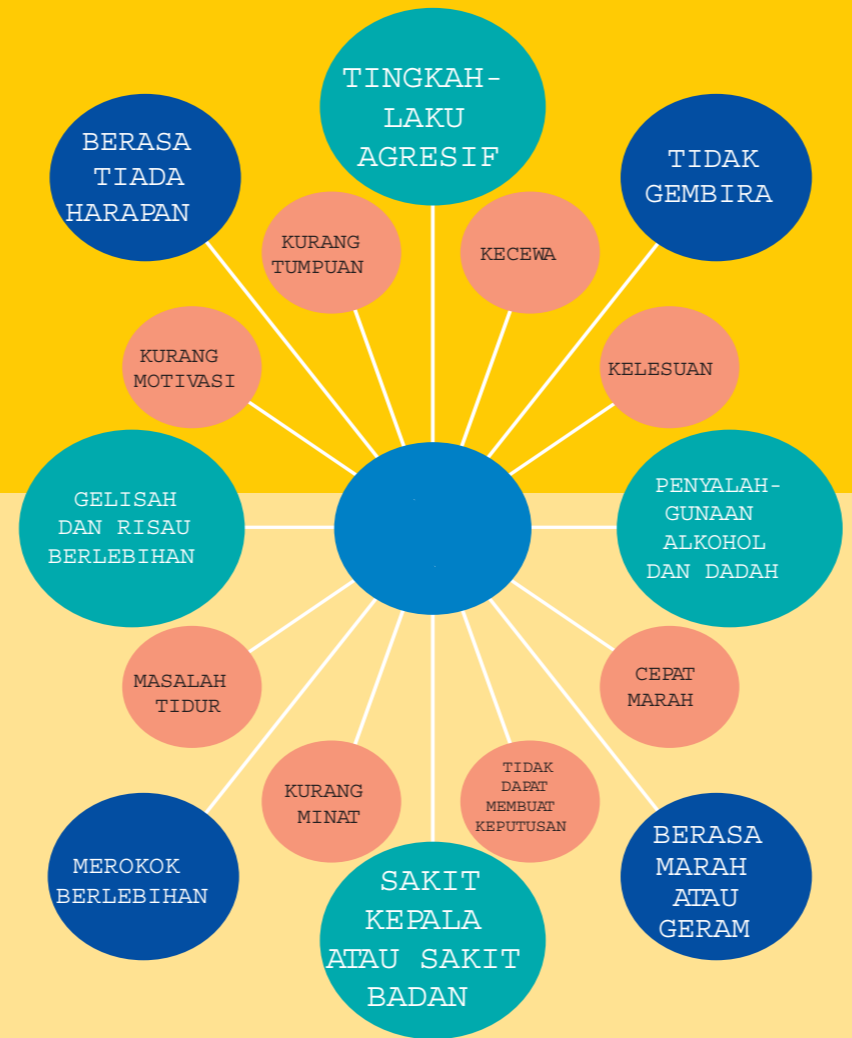
BIJAK MENANGANI STRES

7 Praktikkan pengurusan masa yang berkesan

- Akuilah anda hanya ada 24 jam sehari
- Senaraikan tugas-tugas anda dan utamakan mengikut kepentingan dan keperluan
- Delegasikan tugas anda secara berkesan

8 Amalkan cara hidup sihat

- Bersenam selalu
- Makan secara sihat
- Tidak merokok
- Luangkan masa untuk beriadah dan berekreasi
- Belajar teknik relaksasi (muzik, meditasi dan lain-lain)



STRES PEKERJAAN

PUNCA-PUNCA STRES PEKERJAAN

- Objektif dan struktur organisasi yang kurang jelas
- Perkembangan kerjaya, status dan gaji yang tidak memuaskan
- Peranan yang berkonflik
- Tugas yang membosankan dan tidak bermakna
- Kerja yang terlalu banyak atau terlalu sedikit
- Waktu bekerja yang terlalu panjang dan tidak anjal
- Kurang sokongan daripada rakan sekerja atau pihak atasan
- Konflik interpersonal
- Konflik di antara tuntutan kerja dan rumah

1 Tingkatkan sokongan sosial di tempat kerja

- Menjalin tali persahabatan sesama rakan sekerja
- Berkongsi masalah dengan mereka yang boleh dipercayai

2 Praktikkan pemikiran yang rasional dan positif

Pemikiran, kepercayaan atau perasaan yang negatif atau tidak rasional kerap kali menyebabkan salah faham. Sekiranya keadaan ini berlaku:

- Jangan biarkan salah faham menjejaskan perasaan dan tindakan anda
- Pastikan tafsiran anda tentang sesuatu situasi sepadan dengan fakta
- Gantikan pemikiran yang tidak rasional dan negatif dengan keterangan yang lebih munasabah

3 Berkomunikasi secara berkesan

- Jadilah pendengar yang baik
- Berkomunikasi secara asertif
- Luahkan pendapat anda secara jelas, tepat dan tegas
- Hormati pandangan orang lain
- Gunakan fakta, dan bukannya mengikut perasaan

LANGKAH-LANGKAH MENANGANI STRES PEKERJAAN



4 Tangani kritikan dengan baik

- Apabila anda dikritik :
 - Bertenang
 - Tentukan apa yang anda boleh percaya
- Sekiranya kritikan itu bersifat membina dan benar :
 - Terima
 - Ambil langkah yang sewajarnya
- Sekiranya kritikan itu tidak benar dan menyinggung perasaan anda:
 - Dapatkan lebih maklumat
 - Betulkan tanggapan yang salah itu



5 Tangani kemarahan secara berkesan

Tiga langkah yang penting :

- **Berhenti** : akui bahawa anda sedang marah, dan cuba bertenang
- **Berfikir** : rancang fikiran anda
- **Bertindak** : gunakan daya tindak yang berkesan



6 Atasi masalah dengan berkesan

Jika anda menganggap sesuatu itu boleh diubah, gunakan teknik IDEAL :

- **I** : Kenal pasti masalah (Identify the problem)
- **D** : Huraikan pilihan yang ada (Describe possible options)
- **E** : Nilai akibat setiap pilihan (kelebihan dan kelemahan) (Evaluate pros and cons)
- **A** : Bertindak berdasarkan pilihan yang paling baik (Act based on the best possible Action)
- **L** : Belajar dan semak semula (Learn)

Jika anda menganggap sesuatu situasi itu tidak boleh diubah, kendalikan emosi anda secara positif dengan berkongsi perasaan dengan orang yang dipercayai, berdoa dan lain-lain.