

KEMPEN PENGGGALAKAN  
**CARA HIDUP SIHAT**



# TEKANAN



**Kementerian Kesihatan Malaysia**

# TEKANAN

## BAGAIMANA IA MEMPENGARUHI KEHIDUPAN ANDA

- Tekanan yang berlebihan mengakibatkan perasaan bimbang, ketakutan dan tertekan.
- Tekanan yang sederhana adalah baik dan membuat anda sentiasa cergas dan bermotivasi tetapi ketegangan yang berlebihan adalah tidak baik serta membahayakan rohani dan jasmani anda.
- Tekanan fikiran mengakibatkan keadaan murong, hilang daya konsentrasi, gemetar serta sifat yang agresif.



- Tekanan fizikal mengakibatkan sering mendapat sakit kepala, gangguan tidur malam, hilang selera, kelesuan, ruam kulit, kegemukan, tekanan darah tinggi dan sakit jantung koronari.

- Tekanan luaran, diakibatkan oleh masalah dalam rumahtangga dan masalah kerja, masalah kewangan, sakit, kelahiran dan kematian, kesesakan dan banyak lagi.
- Tekanan dalaman diakibatkan oleh masalah tidak percaya kebolehan diri sendiri, perasaan rendah diri, masalah seksual, masalah membuat keputusan dan banyak lagi.



# TEKANAN

## CARA MEMPERBAIKINYA

**Anda hendaklah realistik dalam menentukan matlamat anda.**

- Bijak mengatur soal-soal kewangan.
- Belajar untuk mengatakan 'tidak' kepada tugas yang tidak boleh dibuat.
- Gembirakan hati semasa kesulitan.
- Menilai semula persepsi diri anda.
- Perubahan besar dalam kehidupan perlu dijarakkan. Contohnya berkahwin dan tukar kerja.

- Rancanglah kerja dengan teliti, berkongsilah masalah sama ada di rumah atau di tempat kerja.
- Berusahalah untuk membina perkahwinan yang lebih bahagia dan persahabatan yang lebih akrab.
- Belajar untuk beristirahat.
- Tidurlah dengan secukupnya.
- Jagalah pemakanan yang seimbang.
- Jangan merokok dan meminum minuman yang keras.
- Selalulah bersenam.
- Berjumpalah pakar jika anda tidak berupaya menghadapi masalah.

