



# PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI



Pertolongan cemas psikologi atau *Psychological First Aid* adalah bantuan awal yang diberikan kepada individu yang mengalami krisis dan juga tekanan emosi yang luar biasa seperti mangsa bencana alam, kemalangan, rogol, keganasan, penderaan dan sebagainya.

## Langkah-langkah

1



Dekati dan berikan respon yang baik kepada mangsa

2



Berikan perlindungan kepada mangsa supaya mereka berasa selesa dan selamat

3



Tenangkan atau bantu mangsa untuk rasa tenang

4



Kenalpasti keperluan dan kebimbangan mangsa

5



Bantu untuk penuhi keperluan dan kebimbangan mangsa

6



Berikan sokongan moral kepada mangsa

7



Bantu mangsa untuk tangani kesan daripada kejadian yang dialami

8



Bantu hubungkan mangsa dengan pihak yang menyalurkan bantuan

# PENJARAKAN SOSIAL DI TEMPAT KERJA

- Elakkan daripada sentuhan fizikal
- Jaga etika kebersihan semasa bersin dan batuk
- Menyediakan pembersih tangan (*hand sanitizer*)
- Memberi peringatan untuk membersihkan tangan secara berkala
- Lakukan pembersihan berkala di tempat kerja sekiranya anda berhadapan dengan orang ramai
- Mesyuarat dan Program secara bersemuka mengikut SOP yang ketat



- Maklumkan kepada penyelia secepat mungkin sekiranya anda kurang sihat
- Laksanakan Ujian Kendiri Covid-19 jika anda rasa kurang sihat atau selepas menghadiri majlis/ aktiviti yang melibatkan orang ramai
- Elakkan daripada berkongsi makanan di tempat kerja
- Amalkan penjagaan kebersihan yang teliti terutamanya pengusaha makanan di tempat kerja



# INISIATIF MENGURUSKAN KESIHATAN MENTAL

## KESIHATAN MENTAL DAN STRESS BOLEH MEMBERI KESAN YANG NEGATIF KEPADA:



Keupayaan fizikal dan fungsi harian.



Keterlibatan dengan kerja seseorang.



Komunikasi dengan rakan sekerja.



Prestasi kerja dan produktiviti.

## PERSEKITARAN KERJA ADALAH FAKTOR PENTING DALAM PENGURUSAN KESIHATAN MENTAL KERANA:

- Struktur komunikasi yang telah terbentuk di tempat kerja.
- Mempunyai program dan dasar yang berpusat di bawah satu organisasi.
- Mempunyai sokongan sosial di tempat kerja.
- Penawaran insentif oleh majikan untuk mengukuhkan tingkah laku yang sihat.
- Data yang diperolehi dalam pengurusan kesihatan mental boleh membantu majikan untuk mengukur kemajuan dan kesan yang dapat dilihat.

## CADANGAN INISIATIF YANG BOLEH DISESUAIKAN MENGIKUT BUDAYA ORGANISASI:



Menyediakan alat penilaian sendiri kesihatan mental untuk semua pekerja.  
([https://bit.ly/saringan\\_minda](https://bit.ly/saringan_minda))

Menyediakan ruang tenang yang khas untuk aktiviti santai di pejabat.



Memberi peluang kepada pekerja untuk turut serta membuat keputusan tentang isu yang mempengaruhi tekanan kerja.

Menyediakan atau menganjurkan program bimbingan gaya hidup, kaunseling atau pengurusan diri secara percuma atau bersubsidi.  
([https://bit.ly/permohonan\\_psikologi](https://bit.ly/permohonan_psikologi))



Membekalkan pelbagai bahan-bahan berkaitan kesihatan mental seperti brosur, risalah dan video serta maklumat lanjut berhubung pihak yang menyediakan bantuan.

Memberi pelepasan kepada warga kerja untuk mendapatkan khidmat nasihat profesional kesihatan mental.





# 5 GAYA KEPIMPINAN

Ingin mengetahui yang mana satukah gaya kepimpinan anda?

Sila imbas QR kod di bawah



Dan,

baca pernyataan di bawah untuk penjelasan yang lebih mendalam.

## AUTOKRATIK

Pemimpin menetapkan matlamat dan menentukan hasil yang diperoleh.



Sesuai digunakan apabila pekerja dan memerlukan garis panduan yang jelas.



### KELEBIHAN

- Mengambil masa yang singkat untuk membuat keputusan.
- Meminimakan kesalahan dalam pelaksanaan rancangan.



### KELEMAHAN

- Menghadkan ruang kreativiti dan lontaran pendapat pekerja.
- Menggalakkan pertukaran kerja.



### KELEBIHAN

- Meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja pekerja.
- Meningkatkan dan menggalakkan daya kreativiti pekerja.



### KELEMAHAN

- Mengambil masa yang lama untuk membuat keputusan.
- Memerlukan komunikasi yang berkesan.

## DEMOKRASI

Pemimpin menggalakkan pekerja memberikan pendapat atau pandangan sebelum sebarang keputusan diambil.



Sesuai digunakan apabila keputusan yang melibatkan semua pihak hendak dibuat.

## SITUASI

Pemimpin memberikan kebebasan kepada pekerja untuk membuat keputusan.



Sesuai digunakan apabila ramai pekerja terdiri daripada pekerja yang berpengalaman dan terlatih.



### KELEBIHAN

- Mencipta persekitaran kerja yang positif.
- Memberi kelebihan kepada kompetensi dan pengalaman untuk pekerja yang lebih berpengalaman.



### KELEMAHAN

- Agihan tugas tidak tersusun.
- Menyukarkan untuk membiasakan diri dengan perubahan.



### KELEBIHAN

- Menggalakkan perkembangan pekerja.
- Meningkatkan dan menggalakkan daya kreativiti pekerja.



### KELEMAHAN

- Kurang memupuk sifat kepimpinan dalam diri pekerja
- Kumpulan yang terhasil tidak mempunyai matlamat dan kurang teratur.

## FASILITATIF

Pemimpin berperanan untuk meningkatkan keterlibatan pekerja di semua peringkat.



Sesuai digunakan apabila organisasi mempunyai matlamat yang besar hendak dicapai oleh semua pihak.



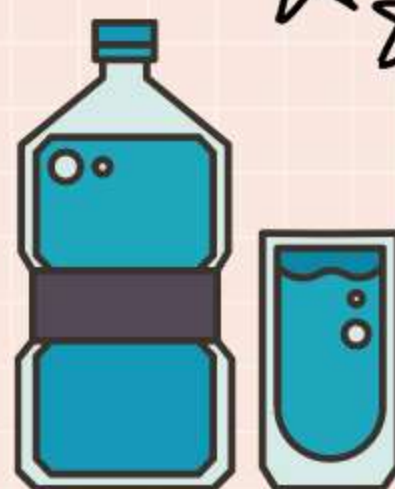
# DAH MAKAN TETAPI LAPAR LAGI, KETAHUI PUNCA DAN CARA UNTUK MENGATASINYA

Selalunya, rasa lapar akan datang setiap 3–4 jam setelah anda makan. Jika perut anda mula berbunyi setelah sejam anda selesai makan, anda mungkin telah melakukan kesalahan dari segi pemakanan. Ikuti info ini bagi mengetahui dengan lebih lanjut.

## 1. DEHIDRASI

Kurang minum air atau dehidrasi boleh menyebabkan seseorang itu cepat lapar.

Jika anda teringin untuk mengunyah sesuatu, cuba minum air dan tunggu selama 20 minit sebelum makan lagi.



## 2. KURANG TIDUR

Kurang tidur boleh menyebabkan rasa lapar dengan cepat kerana tubuh susah untuk menghasilkan hormon yang merangsang rasa kenyang.

Oleh itu, dapatkan tidur yang mencukupi dan berkualiti.



## 3. MAKAN MANIS SECARA BERLEBIHAN



Pengambilan karbohidrat ringkas, seperti makanan atau minuman yang manis boleh memberikan tenaga dengan cepat. Akan tetapi, ia akan menyebabkan anda berasa lapar.

Sebaiknya, amalkan corak pemakanan yang sihat dan seimbang mengikut keperluan tubuh anda.

## 4. MAKAN CEPAT-CEPAT

Makan terlalu cepat juga boleh mengundang perut lapar kerana hormon di dalam tubuh tidak boleh bekerja dalam waktu anda makan terlalu cepat.

Anda disarankan untuk mengunyah makanan dengan perlahan kerana ia boleh membuatkan rasa kenyang bertahan lebih lama.





## Azam Baru :

# 4 Adab Menjaga Berbicara, SUPAYA FIKIRAN SENTIASA CERIA

Lidah itu sifatnya adalah lebih tajam berbanding mata pedang. Oleh sebab itu, anda dinasihatkan untuk menjadi seorang yang sentiasa menjaga lisannya daripada berkata-kata perkara yang tidak berfaedah atau juga yang boleh menyakitkan hati sendiri dan juga orang lain. Ikuti info ini untuk mengetahui lebih lanjut cara untuk menjaga percakapan.

### 1

#### SENTIASA BERFIKIR SEBELUM BERCAKAP

Adakah kenyataan saya perlu ditapis terlebih dahulu?

Apakah niat saya ketika mengeluarkan kenyataan itu?

Adakah perlu untuk saya mengeluarkan kenyataan itu?

Adakah kenyataan tersebut boleh memalukan orang lain?

Adakah saya bercakap menggunakan bahasa yang baik dan beradab?



#### KURANGKAN BERCAKAP, LEBIHKAN MENDENGAR

### 2

Melatih diri untuk menjadi seorang pendengar yang baik dan tidak mendominasi perbualan. Kebbaikannya, dapat memahami perkara yang dibualkan dengan lebih baik dan memberi jalan penyelesaian yang tepat.

### 3

#### EMPATI, BERTIMBANG RASA

Sila fahami perasaan dan keadaan orang lain sebelum mengeluarkan sebarang kenyataan.



#### TIDAK MENCELAH ATAU MENYAMPUK PERCAKAPAN ORANG LAIN

### 4

Sewaktu orang tengah bercakap, elakkan dari terlalu banyak mencelah atau menyampuk. Hormati orang lain yang sedang bercakap. Kemudian, beri pendapat apabila perlu sahaja.

