



APA ITU INSOMNIA?

Ingin tahu gaya tidur anda? Sila imbas kod QR ini atau klik di capaian ini: <https://bit.ly/GayaTidurAnda>.



Insomnia adalah satu keadaan di mana individu berdepan kesukaran untuk tidur atau tidak mendapat tidur yang berkualiti dan akhirnya, ia akan menyebabkan anda berasa kelesuan apabila bangun pagi tanpa mengetahui punca insomnia terjadi.

Oleh itu, mari kita ketahui punca-punca terjadinya masalah insomnia.

Punca Insomnia



Tabiat tidur yang tidak baik.

- Menonton televisyen & melihat gajet sebelum tidur
- Makan di bilik tidur



Stres yang tidak terkawal



Penyalahgunaan ubatan/dadah



Makan makanan yang berat kurang dari 2 jam sebelum tidur



Minum minuman berkafien, alkohol atau merokok sebelum tidur



Jadual kerja atau perjalanan yang tidak sesuai dengan waktu tidur. (Contoh: Pengawal Keselamatan/ Pekerja Kilang)

Cara Mengendali Insomnia



Uruskan stres dengan baik



Wujudkan suasana tidur yang selesa



Elakkan merokok atau minuman keras



Makan makanan yang mudah dicerna



Amalkan gaya hidup sihat dengan bersenam



Minum susu suam atau teh *chamomile* sebelum tidur



Elak lihat gambar yang mengganggu emosi



Ubat penenang ringan dengan preskripsi dan pengawasan doktor (langkah terakhir)



7 Kemahiran Asas Coping Skills Untuk Anak-anak

1 Rangsangan Minda

Dalam usia 5 tahun terawal, perkembangan otak kanak-kanak digunakan hampir 90%. Antara aktiviti yang boleh merangsang minda ialah :

Membaca

Mewarna

Menonton cerita bersama

Bercerita



2 Rangsangan Fizikal

Rangsangan fizikal membantu perkembangan fizikal serta membolehkan mereka meneroka tanpa had dan pada masa yang sama menyihatkan badan. Antara aktiviti merangsang fizikal ialah :

Bersenam

Bermain di taman permainan

Bermain secara berkumpulan



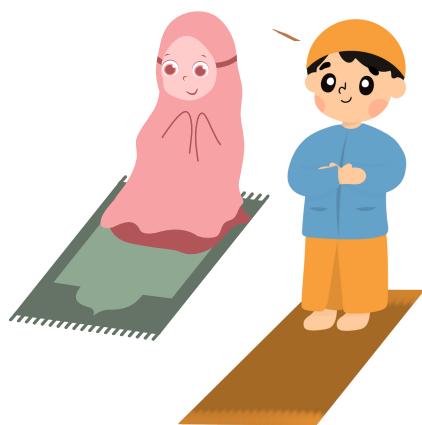
3 Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual membantu membentuk peribadi yang baik serta merangsang anak-anak melakukan perkara yang positif seperti taat kepada perintah Tuhan, saling menghormati sesama manusia dan berakhlak mulia. Antara aktiviti yang merangsang kecerdasan spiritual ialah :

Berzikir

Berdoa

Kuliah keagamaan



4 Rangsangan Deria

Bagi kanak-kanak, rangsangan deria adalah salah satu cara mereka belajar mengenai persekitaran. Antara aktiviti mereka ialah :

Bermain pasir

Bermain tanah liat

Permainan tekaan menggunakan deria



5 Aktiviti Alam

Semasa beraktiviti alam sesuai untuk anda berkongsi pendapat, pengalaman dan kisah zaman kanak-kanak anda kepada anak anda. Antara aktiviti alam yang boleh dilakukan bersama anak ialah :

Berkelah

Mengembara

Berkhemah

Melawat tempat tarikan semulajadi



6 Positif Self-talk

Tujuan positif self-talk adalah untuk melatih kanak-kanak mengenali kekuatan dan keberanian untuk mencuba sesuatu yang positif. Antara contohnya :

Memotivasikan diri dengan membaca

Bercakap positif dengan diri sendiri

Menonton video/cerita berunsur positif



7 Sokongan Sosial

Sokongan sosial dapat membuat kanak-kanak rasa dicintai, merasa aman dan dilindungi. Sistem sokongan keluarga dan persekitaran mengurangi risiko depresi di kalangan kanak-kanak. Antara contoh sokongan sosial ialah :

Membina hubungan baik dengan orang lain

Belajar untuk mendapatkan bantuan





KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN KOS SARA HIDUP

INFO PSIKOLOGI BIL 3:2023

INDEKS KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI MALAYSIA 2022

Indeks ini adalah bertujuan untuk mengukur tahap kesejahteraan psikologi
warga kerja Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN)

Dapatan Kajian



**Emosi
Positif**

7.69



**Emosi
Negatif**

5.83



**Kepuasan
Hidup**

6.93



**Kesejahteraan
Sosial**

7.18



**Kefungsian
Psikologi**

8.06



**Komposit
Indeks**

6.81

Demografi Responden

Responden : 1,090

Perempuan : 518
 Lelaki : 572

Status
Perkahwinan

Bujang	: 163
Berkahwin	: 894
Balu	: 7
Duda	: 9
Janda	: 17

Tempoh
Perkhidmatan

> 1	: 2
1 - 10	: 317
11 - 20	: 651
21 - 30	: 97
31 - 40	: 23

Gunasama : 518
Bukan Gunasama : 572

Kumpulan
Perkhidmatan

Pengurusan Tertinggi	: 4
Pengurusan & Profesional	: 298
Sokongan I	: 728
Sokongan II	: 60

Tarikh Kajian
1 - 30
September 2022

Interpretasi
Dapatan

0 - 4.99
Rendah

5 - 7.99
Sederhana

8 - 10
Tinggi



5 TIPS MENGAWAL EMOSI



UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA
KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN KOS SARA HIDUP

INFO PSIKOLOGI BIL.4/2023

Rujukan: <https://hellodoktor.com/kesihatan-mental/pengurusan-stress/5-tip-mengawal-emosi-dan-marah>



Jangan mudah marah, jadilah orang yang pemaaf

Tanamkan di fikiran anda bahawa menjadi orang pemaaf lebih baik daripada menjadi orang yang emosional



Elakkan situasi yang boleh mencetuskan emosi

Sentiasa peka dan sedar tentang kesan emosi terhadap situasi tertentu.

Latih diri untuk kekal tenang

Atur pernafasan dan berkata ayat-ayat positif kepada diri sendiri untuk menstabilkan emosi. Anda juga boleh mengalihkan emosi dengan tidur sebentar atau mendengar muzik



Jangan terlalu anggap serius terhadap sesuatu perkara

Gunakan jenaka atau gurauan yang berpadam pada untuk membantu anda menghadapi perkara yang mungkin mencetus emosi



Lakukan senaman ringan

Bersukan boleh menjadi salah satu cara untuk mengawal emosi kerana bersukan boleh membuang hormon stres di dalam badan.



PEMAKANAN DAN STRES

Stres yang keterlaluan boleh mengurangkan tenaga, menghakis memori, melemahkan sistem imun, mengurangkan daya tumpuan dan juga memberi kesan kepada semua organ serta fungsi tubuh.

Dengan pengambilan diet yang seimbang, kesihatan yang baik dapat dikekalkan di samping memastikan tahap mental dan fizikal sentiasa stabil.



SEMASA STRES KITA MUDAH;

- 1** Mengalami masalah emosi makan di mana kita akan makan di saat tidak lapar atau makan makanan yang tidak berkhasiat.
2 Menyebabkan kehilangan/kekurangan nutrien seperti vitamin C, B kompleks, magnesium dan kalsium.
- 3** Melangkau waktu makan utama terutamanya sarapan pagi dan akan merasa lapar yang keterlaluan pada waktu makan tengahari serta berkemungkinan memilih makanan yang tidak berkhasiat.
- 4** Mengambil makanan yang mengandungi tinggi lemak, garam dan gula.
- 5** Mengambil snek yang tidak sihat seperti makanan ringan.
- 6** Mengambil makanan segera yang mudah didapati dan tidak memerlukan penyediaan.

MAKANAN YANG MEMBANTU MENGURANGKAN STRES

- 1** Sumber kekacang seperti badam, pistachio dan walnut yang kaya dengan vitamin B2, magnesium dan zink.
- 2** Sumber ikan terutamanya ikan laut dalam seperti ikan salmon, tenggiri, kembung, dan ikan air tawar seperti ikan patin dan haruan adalah sumber makanan yang tinggi dengan omega 3.
- 3** Susu kaya dengan antioksidan dan mengandungi kalsium yang tinggi untuk membantu menyingkirkan radikal bebas yang berkaitan dengan stres.
- 4** Labu merah dan jambu batu adalah makanan yang kaya dengan vitamin C. Keadaan stres yang berpanjangan boleh menyebabkan kekurangan vitamin C yang boleh menyebabkan masalah gusi berdarah.
- 5** Bijirin penuh seperti roti, bijirin, beras perang dan oat mengandungi karbohidrat kompleks yang bertindak merangsang pengeluaran hormon serotonin.
- 6** Buah-buahan dan sayur-sayuran yang tinggi dengan antioksidan seperti vitamin C, E dan beta karotena yang membantu dalam mengurangkan kesan radikal bebas.

TIPS MENGHINDARI STRES MELALUI PEMAKANAN DAN GAYA HIDUP SIHAT

- 1** **Tabiat diet yang tetap**
Pengambilan makanan yang sedikit tetapi kerap adalah digalakkan.
- 2** **Ambil diet yang seimbang**
Pengambilan diet seimbang berdasarkan piramid makanan.
- 3** **Kurangkan pengambilan kafen**
Pengambilan kafen seperti kopi disarankan tidak melebihi 2 cawan sehari.
- 4** **Kurangkan pengambilan garam**
Pengambilan garam yang berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi.
- 5** **Kurangkan gula**
Pengambilan gula yang tinggi boleh mengurangkan kapasiti sistem imun badan.
- 6** **Vitamin dan mineral yang mencukupi**
Buah-buahan dan sayur adalah sumber makanan yang kaya dengan vitamin dan mineral.
- 7** **Mengambil makanan yang mengandungi probiotik**
Makanan yang mengandungi probiotik dapat menghalang pembesaran bakteria patogen.
- 8** **Kekalkan berat badan yang ideal**
Disarankan bersenam sekurang-kurangnya 30 minit, 3 kali seminggu.
- 9** **Hentikan tabiat merokok**
Toksin di dalam nikotin akan meningkatkan degupan jantung dan stres.

12

Info Psikologi Bil.6/2023
Bahagian Pengurusan Sumber Manusia
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
dan Kos Sara Hidup

Petanda Kesihatan Yang Perlu Diperhati

Perlu dapatkan khidmat nasihat selanjutnya daripada Pegawai Perubatan atau Psikologi



Sakit dada sehingga ke bahagian bahu dan rahang gigi.



Sesak nafas atau rasa nafas tidak cukup



Penurunan berat badan yang mendadak



Kaki bengkak tanpa sebab

Sakit kepala yang keterlaluan dan berpanjangan



Demam lebih daripada 7 hari

12

Info Psikologi Bil.6/2023
Bahagian Pengurusan Sumber Manusia
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
dan Kos Sara Hidup

Petanda Kesihatan Yang Perlu Diperhati

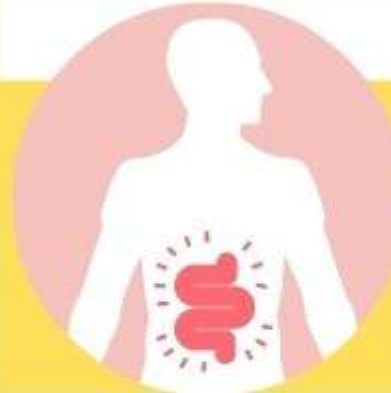
Perlu dapatkan khidmat nasihat selanjutnya daripada Pegawai Perubatan atau Psikologi



Pening kepala yang berpanjangan



Keletihan yang terlampau



Perubahan dalam proses penyahtinjaan serta keadaan najis



Pipi/muka jatuh atau tidak seimbang



Rasa kebas dan lemah di bahagian badan, tangan dan kaki



Perubahan fizikal pada payudara



Pemikiran ingin bunuh diri atau perasaan tidak berguna terhadap diri

TANDA-TANDA SERANGAN

Anxiety

Serangan *anxiety* boleh berlaku secara tiba-tiba tanpa punca yang jelas. Gejala yang berlaku biasanya berlangsung dan memuncak dalam masa 10 minit selepas ia bermula dan kemudian hilang tidak lama kemudian. Antara tandanya ialah:

● SAKIT PADA BAHAGIAN DADA

● MENGGELETAR

● LOYA

● TAKUT HILANG KAWALAN

● KESUKARAN BERNAFAS
SEPERTI
HIPERVENTILASI

● PERASAAN TERASING
DARIPADA DIRI SENDIRI

● JANTUNG BERDEGUP KENCANG

● BERPELUH-PELUH

● RASA SEPERTI
TERCEKIK

● RASA SEPERTI ANDA
AKAN MATI

● KEBAS PADA JARI
TANGAN ATAU KAKI

● TEKANAN ATAU
KETAKUTAN YANG
TERUK



● MENGGIGIL

Jika anda mengalami tanda-tanda serangan *anxiety*, adalah penting untuk berjumpa dengan profesional kesihatan seberapa segera.



Sila imbas QR ini atau klik di capaian ini

<https://forms.gle/UQtCJcoG1URYRrRr6> untuk mengetahui status kesihatan mental anda samada anda stres, *anxiety* atau kemurungan. Ujian ini hanya berfungsi sebagai saringan awal dan pengesahan diagnosis oleh pegawai perubatan adalah diperlukan.



7

Kebaikan Senaman Rutin

Senaman rutin bermaksud pergerakan yang membuat otot berfungsi dan memerlukan tubuh membakar kalori secara berkala mengikut jadual dengan kekerapan yang tertentu. Berikut adalah kelebihan senaman rutin untuk tubuh dan otak:



01

RASA LEBIH BAHAGIA

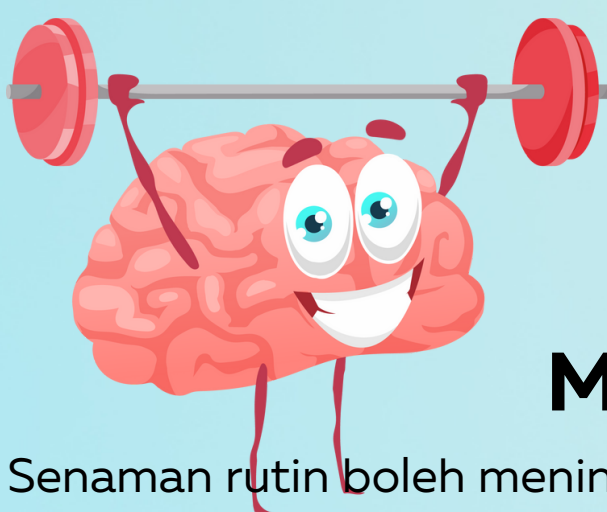
Senaman rutin boleh meningkatkan *mood* dan mengurangkan perasaan depresi, cemas dan tertekan. Ia juga boleh meningkatkan hormon serotonin dan norepinefrin yang melegakan perasaan kemurungan.



03

MEMBANTU MENGURANGKAN BERAT BADAN

Sesetengah kajian menunjukkan bahawa tidak aktif adalah faktor utama dalam penambahan berat badan dan obesiti. Badan anda menggunakan tenaga dalam tiga cara iaitu mencerna makanan, bersenam dan mengekalkan fungsi tubuh seperti degupan jantung dan pernafasan.



05

BAIK UNTUK MEMORI OTAK

Senaman rutin boleh meningkatkan fungsi otak dan melindungi memori serta kemahiran berfikir. Ia juga boleh merangsang pengeluaran hormon yang boleh meningkatkan pertumbuhan sel-sel otak.



07

MENAMBAHKAN TENAGA

Senaman boleh menjadi pendorong tenaga bagi orang yang sihat dan mereka yang mengalami masalah kesihatan.

02

MENGURANGKAN KESAKITAN



Kesakitan kronik boleh melemahkan anda, tetapi senaman sebenarnya boleh mengurangkannya. Senaman membantu pesakit kronik mengurangkan kesakitan dan meningkatkan kualiti hidup mereka dengan mengalihkan fokus mereka seketika kepada aktiviti lain.

04

MENGURANGKAN RISIKO PENYAKIT KRONIK



Kekurangan aktiviti fizikal merupakan penyebab utama penyakit kronik. Senaman yang kerap menunjukkan peningkatan kepekaan insulin, kecergasan kardiovaskular dan komposisi tubuh, namun menurunkan tekanan darah dan paras lemak badan.

06

MEMBANTU RELAKSASI DAN KUALITI TIDUR



Senaman boleh membantu anda berehat dan tidur dengan lebih baik. Kekurangan tenaga yang berlaku semasa senaman akan merangsang proses pemulihan semasa tidur.

RUJUKAN:

<https://hellodoktor.com/kecergasan/motivasi-bersenam/7-kebaikan-senaman-rutin/>



GANGGUAN SEKSUAL KE ATAS PSIKOLOGI



JENIS GANGGUAN

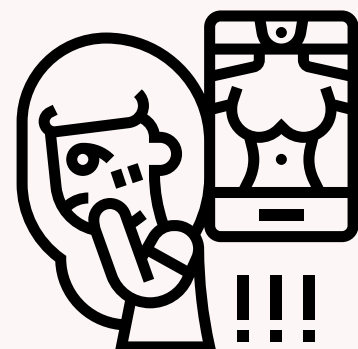


Gangguan Secara Fizikal

Dekati dan lakukan tingkah laku tidak selesa dalam jarak dekat.

Gangguan Secara Visual

Hantar nota/ surat/ imej/ bahan bacaan melalui media atau elektronik.



Gangguan Secara Lisan

Guna bahasa lucah melalui perbualan/ berjenaka/ bunyi-bunyian/ pujian berunsur seksual ke atas penampilan.

Gangguan Secara Isyarat

Pamer sikap/ tingkah laku yang memberi maksud atau gambaran keinginan berunsurkan seksual daripada pelaku kepada mangsa.



Gangguan Secara Psikologi

Dorong/ Desak/ Ugut/ Pujuk Rayu untuk penuhi keinginan seksual melalui media atau elektronik.

GANGGUAN SEKSUAL KE ATAS PSIKOLOGI



KESAN GANGGUAN

Lebih berisiko untuk mengalami depresi



Wanita yang berhadapan dengan gangguan seksual mempunyai risiko 3 kali ganda untuk mengalami depresi dan juga mengalami masalah stres, sukar tidur malam dan keyakinan diri merudum.



Mula bersendiri dan menyalahkan diri

Mangsa gangguan seksual sering menyalahkan diri sendiri atas trauma yang mereka alami. Mereka akan mudah merasa marah, malu serta kecewa dan mula mengabaikan diri sendiri.

Kesihatan mula terjejas



Trauma boleh mencetuskan pelbagai simptom fizikal. Antaranya ialah sakit badan yang kronik, sindrom rensa usus, disfungsi seksual, tekanan darah tinggi dan pedih ulu hati.



Produktiviti di tempat kerja menurun

Persekitaran yang toksik di tempat kerja boleh menyebabkan penurunan produktiviti. Antaranya ialah pekerja mungkin jadi tidak bersemangat, mula datang lewat, sering ponteng kerja dan tidak boleh fokus.



GANGGUAN SEKSUAL KE ATAS PSIKOLOGI



TINDAKAN YANG BOLEH DIAMBIL



1 Jangan takut untuk bersuara
Beritahu dengan jelas bahawa tindakan mereka membuatkan anda rasa takut. Berani bercakap 'tidak' setiap kali mereka melakukan tindakan yang membuatkan anda rasa tidak selesa.

2 Catat butiran kejadian
Catat masa, tempat dan bagaimana ia berlaku.

3 Cakap dengan seseorang
Anda boleh memberitahu penyelia di tempat kerja atau rakan yang boleh dipercayai. Minta mereka simpan rekod tentang kejadian tersebut.

4 Dapatkan pemeriksaan kesihatan
Kesan gangguan seksual bukan sahaja dari segi mental, ia juga boleh membuatkan anda mengalami pelbagai simptom fizikal.

5 Dapatkan khidmat nasihat
Anda boleh dapatkan khidmat nasihat dari Unit Pengurusan Psikologi sekiranya tidak tahu tindakan apa yang perlu dibuat.

6 Buat aduan Unit Integriti / laporan polis

Sekiranya anda mempunyai butiran yang lengkap mengenai kes gangguan seksual yang dialami, buat aduan ke Unit Integriti Kementerian atau membuat laporan polis.



7 TIPS *Personal* **BRANDING**

Personal branding didefinisikan sebagai suatu proses membentuk identiti diri yang unggul dan persepsi masyarakat terhadap aspek yang ada dalam diri. Aspek tersebut berupa keperibadian, kemampuan, dan nilai untuk membangun persepsi positif pada diri dan masyarakat. Antara tips untuk membangun persepsi positif adalah:



PROPER HYGIENE

Proper Hygiene merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu untuk memelihara kebersihan dan juga kesihatan diri secara fizikal dan mental. *Proper Hygiene* sangat penting untuk membantu seseorang agar mendapatkan kesegaran, keselesaan dan juga kesihatan diri.

PERSONAL GROOMING

Personal Grooming adalah penjagaan penampilan diri seseorang, dari hujung rambut hingga ke hujung kaki dimulai dari kebersihan tubuh, keperibadian unggul serta cara berpakaian yang kemas disamping tutur kata yang sopan santun.

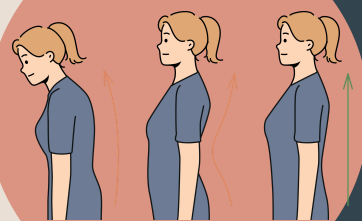


APPROPRIATE DRESS CODE

Appropriate Dress Code adalah etika pakaian yang sesuai dengan tempat, situasi dan majlis. Memahami etika pakaian penting supaya dapat menjaga penampilan diri dan menghormati sesuatu majlis atau situasi.

GOOD POSTURE

Postur yang baik adalah lebih daripada berdiri tegak supaya anda boleh kelihatan terbaik. Ia adalah bahagian penting dalam kesihatan jangka panjang anda. Pastikan postur badan anda adalah betul, sama ada anda bergerak atau duduk diam, ianya boleh mengelakkan kesakitan, kecederaan dan masalah kesihatan yang lain.



BASIC BUSSINES ETIQUETTE

Basic Bussines Etiquette merujuk kepada panduan untuk bertingkah laku, komunikasi, pemakaian serta pemilihan pemakanan dalam persekitaran perhubungan kerja dan sosial yang harmoni.

BASIC SOCIAL MANNERS

Basic social manners adalah perilaku mulia yang telah diajar sejak kecil dan perlu diamalkan di pejabat seperti meminta pertolongan dan mengucapkan terima kasih, meminta maaf ketika melakukan kesalahan, meminta izin sebelum meminjam atau mengambil barang orang lain dan tidak mentertawa atau menghina orang lain.



BE POSITIVE

Be positive adalah kecenderungan untuk selalu berada dalam keadaan fikiran yang tenang, optimis dan penuh harapan. Antara sikap-sikap positif yang perlu ada ialah sentiasa senyum, berterima kasih, suka menolong, menghindari pergaduhan dan tidak mengaibkan orang.



10

Azam Tahun Baru KE ARAH PEKERJA “*SUPERB*”

DATANG LEBIH AWAL KE PEJABAT

Ciri utama individu yang beretika dan professional dalam bekerja ialah menepati masa.

AMALKAN CARA KERJA BERSTRUKTUR

Kerja yang berstruktur membolehkan anda menjadi efisien, produktif dan fokus dalam melakukan tugas.

PERKUKUH HUBUNGAN SILATURAHIM

Rajin bertegur sapa dan memberikan senyuman sesama rakan sepejabat.

SERTAI PROGRAM SUKARELAWAN KEMENTERIAN

Anda akan berasa lebih gembira kerana dapat berbakti kepada masyarakat melalui program sukarelawan anjuran kementerian.

MINTA MAKLUM BALAS DARIPADA PENYELIA

Apabila selesai tugas, luangkan sedikit masa mendapatkan maklum balas penyelia untuk penambakan dan peningkatan prestasi bekerja.

BELAJAR TINGKATKAN KEMAHIRAN BAHARU

Sentiasa mengikuti kemahiran dan teknologi terkini agar kita sejajar dengan perubahan di tempat kerja.

BANYAKKAN MEMBACA

Sentiasa membaca untuk menambahkan ilmu pengetahuan dan perkembangan semasa tentang pekerjaan.

TANAMKAN SIFAT PEMAAF

Sifat pemaaf perlu sentiasa diamalkan supaya dapat mengekalkan keharmonian sesama rakan sepejabat.

CARI KAEDAH YANG BOLEH BANTU KURANGKAN TEKANAN

Cuba lakukan regangan badan, berjalan dalam pejabat, senaman ringan atau membaca.

TINGKATKAN TAHAP KERJAYA

Tetapkan matlamat dalam perjalanan kerjaya anda agar perjalanan itu akan menjadi lebih bermakna.