

BIL 2/2022.



KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN KOS SARA HIDUP

TINTA PSIKOLOGI

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA



LUPA:

**TANDA PENYAKIT
DEMENSIA DAN
ALZHEIMER**

(M/S 1 - 3)

**LIFESTYLE
INFLATION:
CARA UNTUK
MENGHADAPINYA**

M/S 7 - 9

**KUIZ:
DAYA INGATAN**

M/S 4 - 5

**PETUA ERATKAN
HUBUNGAN
ADIK-BERADIK**

M/S 13 - 14

LUPA :

TANDA PENYAKIT DEMENSIA DAN ALZHEIMER

“ Penyakit jarang dapat dihapuskan melalui diagnosis awal atau rawatan yang baik, tetapi pencegahan boleh menghapuskan penyakit.

- Denis Parsons Burkitt

Penyakit demensia dan alzheimer sering dikaitkan dengan satu sama lain. Malah, ramai yang berpendapat bahawa kedua-dua penyakit adalah jenis penyakit yang sama. Walaupun begitu, kedua-dua penyakit ini masih mempunyai perbezaan. Ketahui perbezaan dan cara untuk mengatasi mereka.

APAKAH PERBEZAAN ANTARA PENYAKIT DEMENSIA DAN ALZHEIMER?



Demensia adalah sindrom kemerosotan fungsi otak disebabkan kerosakan secara berperingkat .

Alzheimer pula adalah sejenis penyakit yang menyebabkan sindrom dementia untuk berlaku.

Kebiasaannya, penghidap alzheimer akan turut menghadapi demensia. Namun, tidak semua penghidap demensia akan menghadapi alzheimer.

TANDA AWAL PENYAKIT DEMENSIA DAN ALZHEIMER

Berikut adalah 7 tanda awal untuk penyakit tersebut' untuk diperhatikan.

01. Mempunyai masalah mencari perkataan dan berkomunikasi.
02. Mengalami kesukaran untuk merancang dan penyelesaian masalah serta membuat keputusan yang biasa dilakukan.
03. Keupayaan untuk memahami idea-idea abstrak dan menyelesaikan masalah terjejas.
04. Perubahan emosi dan tingkah laku.

05. Perubahan dalam personaliti. Seperti, menjadi lebih pendiam atau lebih cepat marah.
06. Hilang minat dengan kerja dan aktiviti kemasyarakatan.
07. Tidur lebih kerap pada waktu siang dan berjaga pada waktu malam.



KOMPLIKASI

Pengabaian tanda awal penyakit demensia dan alzheimer boleh membuka ruang untuk komplikasi lain untuk berlaku.

Antara komplikasi tersebut adalah:

01. Peningkatan dalam penyakit fizikal atau penyakit mental
02. Peningkatan dalam kadar kematian.
03. Peningkatan penderaan ke atas pesakit.

04. Peningkatan tekanan kepada penjaga dan menimbulkan penyakit fizikal dan mental di kalangan penjaga.



BOLEHKAH PENYAKIT DEMENSIA DAN ALZHEIMER DIRAWAT ?

Pada masa ini, penyakit ini tidak boleh diubati. Sebaliknya, simptom penyakit ini boleh dikawal menggunakan bantuan daripada ubat-ubatan, intervensi dan terapi.

CARA UNTUK MENCEGAH ?

Potensi untuk menghidap penyakit alzheimer dan demensia boleh dikurangkan atau dicegah dengan

01. bersenam secara teratur.

02. bermain permainan yang memerlukan pemikiran, seperti catur, teka silang kata, dan seterusnya menyelesaikan kes.

03. membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala

04. mengamalkan corak pemakanan yang sihat dan seimbang

05. Mendapatkan tidur yang mencukupi dan berkualiti

06. Menguruskan tekanan dengan baik



KUIZ

DAYA INGATAN

Sejauh manakah daya ingatan anda?
Buktikan dalam Kuiz Ini!

Ya (1Markah)

Tidak (0 Markah)

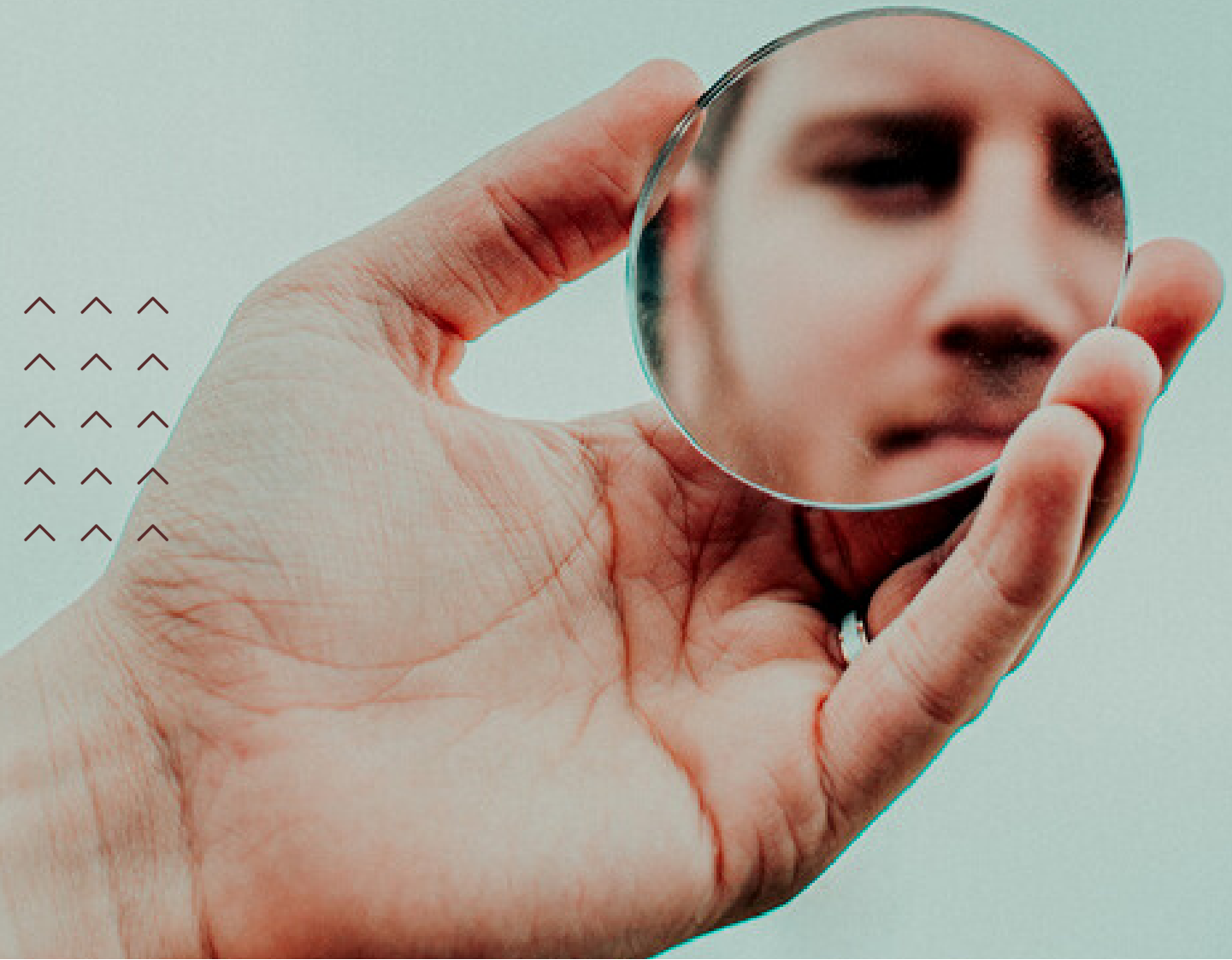
01	Dari semasa ke semasa, saya lupa hari apa dalam seminggu.	Ya ☐	Tidak ☐
02	Kadang-kadang apabila saya mencari sesuatu, saya lupa apa yang saya cari.	Ya ☐	Tidak ☐
03	Rakan-rakan dan keluarga saya seolah-olah menganggap saya lebih pelupa sekarang berbanding dahulu	Ya ☐	Tidak ☐
04	Kadang-kadang saya lupa nama kawan-kawan saya	Ya ☐	Tidak ☐
05	Sukar untuk saya menjumlahkan nombor dua digit tanpa menuliskannya.	Ya ☐	Tidak ☐
06	Saya sering terlepas temu janji kerana terlupa.	Ya ☐	Tidak ☐
07	Saya jarang berasa bertenaga.	Ya ☐	Tidak ☐
08	Masalah kecil membuat saya lebih kecewa berbanding sebelum ini.	Ya ☐	Tidak ☐

09	Sukar untuk saya menumpukan perhatian walaupun sejam.	Ya ☐	Tidak ☐
10	Saya sering tersalah letak kunci saya, dan apabila saya menemuinya, saya sering tidak ingat saya meletakkannya di sana.	Ya ☐	Tidak ☐
11	Saya sering mengulangi apa yang saya ungkapkan.	Ya ☐	Tidak ☐
12	Kadang-kadang saya tersesat, walaupun semasa saya memandu di suatu tempat yang pernah saya lalui.	Ya ☐	Tidak ☐
13	Kadang-kadang saya terlupa apa yang saya cuba sampaikan.	Ya ☐	Tidak ☐
14	Untuk berasa tajam mental, saya bergantung kepada kafein.	Ya ☐	Tidak ☐
15	Saya mengambil masa yang lebih lama untuk saya mempelajari sesuatu berbanding dahulu.	Ya ☐	Tidak ☐

JUMLAH SKOR

5 - 8	Daya ingatan berada pada tahap yang baik dan boleh dipertingkatkan ke tahap yang lebih baik. Antara cara dilakukan adalah dengan mengurangkan tekanan dan amalkan pemakanan yang sihat serta seimbang.
9 - 12	Daya ingatan berada pada tahap yang memuaskan. Salah satu cara untuk menanganinya adalah dengan menyemak amalan pemakanan yang diamalkan kerana kekurangan zat boleh mengurangkan daya ingatan. Digalakkan juga untuk bersenam secara berkala. Sekiranya anda memerlukan konsultasi yang selanjutnya, boleh hubungi Unit Pengurusan Psikologi di tempat anda bekerja.
12 - 15	Daya ingatan berada pada tahap yang bahaya. Dinasihatkan untuk berjumpa doktor bagi mendapatkan nasihat secara profesional. Selain itu, amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang serta lakukan senaman secara berkala. Sekiranya anda memerlukan konsultasi yang selanjutnya, boleh hubungi Unit Pengurusan Psikologi di tempat anda bekerja.

**"DALAM KEHIDUPAN, ANDA MESTI
BOLEH MEMBUAT ANGGARAN
KEPUTUSAN YANG MANA
MEMPUNYAI KESAN BAIK ATAU
KESAN BURUK."**



LIFESTYLE INFLATION

Cara untuk menghadapinya

"Semakin besar periuk, semakin besar keraknya"

Lifestyle inflation atau inflasi gaya hidup merujuk kepada peningkatan perbelanjaan individu apabila pendapatan meningkat. Kebiasaannya, situasi ini akan berlaku sejajar dengan kenaikan pendapatan. Inflasi gaya hidup akan menyebabkan hidup seseorang itu berada pada takuk yang sama kerana pertambahan pendapatan dihabiskan untuk perkara-perkara yang kurang penting. Sekaligus menyebabkan seseorang itu sukar untuk keluar daripada belunggu hutang, sukar untuk menyimpan dan juga sukar untuk melabur.



7 simptom ini mungkin petanda anda sedang inflasi gaya hidup

- Mempunyai hutang kad kredit yang melampau
- Mengelakkan diri daripada melakukan pengurusan kewangan yang asas
- Duit habis dibelanjakan sebelum gaji baru masuk
- Melakukan pembelian tanpa melakukan sebarang perancangan terlebih dahulu
- Tidak mempunyai simpanan untuk kegunaan semasa waktu kecemasan
- Sering bergaduh dengan pasangan atau keluarga berkaitan dengan kewangan
- Berasa stres dan tertekan apabila mendapat bil setiap bulan

“

**TIADA ORANG YANG
MENYESAL KERANA
MENABUNG,**

**AKAN TETAPI RAMAI
YANG MENYESAL
KERANA TIDAK
MENABUNG**

”



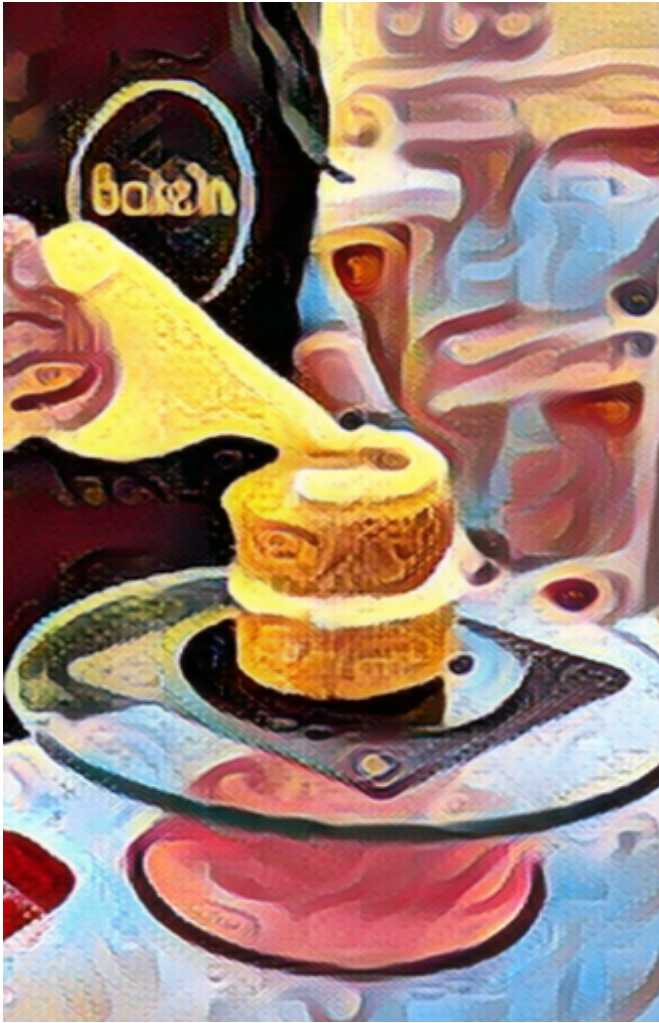
4 Cara Untuk Elak Daripada Terjebak Dengan *Lifestyle Inflation*

1 - Ukur Baju Di Badan Sendiri

- Setiap daripada kita mempunyai kemampuan dan keupayaan kewangan kita masing-masing.
- Jangan suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain kerana akan mewujudkan perasaan berasa tidak mencukupi.

2 - Rancang Perbelanjaan

- Apabila mendapat kenaikan gaji, lakukan pengiraan semula untuk menentukan hala tuju lebihan duit tersebut untuk mengelakkan kenaikan perbelanjaan.



4 - Tingkatkan taraf hidup secara berperingkat

- Lakukan peningkatan yang dirancang secara beransur-ansur.
- Ketahui perbezaan kos sara hidup dan kos gaya hidup supaya perancangan untuk meningkat taraf hidup dilakukan mengikut keperluan dan kemampuan diri.

3 - Tambah Kemahiran

Ambil peluang untuk belajar kemahiran yang baru apabila mendapat kenaikan gaji. Kemahiran ini dapat membantu untuk menjana pendapatan tambahan.

Antara kemahiran yang boleh dipelajari adalah:

- menjahit
- kulinari
- pastri
- bakeri



PENILAIAN PSIKOLOGI POSITIF KENDIRI

AKHIR TAHUN

Jom menilai positiviti hujung tahun anda.

Perkara yang paling seronok saya lakukan pada tahun ini adalah:

Perkara yang paling berguna saya pelajari pada tahun ini adalah:

Perkara yang paling membanggakan saya pada tahun ini adalah:

Saya berharap saya boleh berusaha lebih keras untuk:

Saya berharap saya luangkan lebih masa dengan pada tahun ini

Setelah melakukan penilaian sendiri ini, saya berasakan:

Semakin banyak perkara positif yang anda boleh senaraikan untuk setiap kenyataan, menandakan tahap positiviti anda semakin tinggi

Terima kasih!

AZAM TAHUN BARU 2023

DARI DARAT PERGILAH KE HULU,
MEMBAWA BAYAM PENUH SESAMPAN,
TERCICIR HASRAT TAHUN BERLALU,
APAKAH AZAM TAHUN HADAPAN

SILA ISIKAN MATLAMAT ANDA BAGI
TAHUN 2023 DI BAWAH:

SAYA AKAN MULA

SAYA AKAN BERHENTI

SAYA AKAN BELAJAR

SAYA AKAN BERUBAH

SAYA AKAN MELAWAT



"Ikatan antara adik-beradik
kadang-kadang erat, kadang-kadang renggang
tetapi tidak pernah putus."



PETUA ERATKAN

HUBUNGAN ADIK BERADIK

'Air yang dicincang tak akan putus'

Apabila adik beradik meningkat dewasa, masing-masing menyusun haluan sendiri bergantung kepada rezeki masing-masing.

Lantaran itu, hubungan erat antara adik beradik semakin tidak seperti dahulu kerana sibuk dengan komitmen masing-masing. Ikuti tips ini untuk eratkan hubungan adik beradik.



1 – Sentiasa bertanya khabar

Gunakanlah kemajuan teknologi dengan sebaik-baiknya untuk bertanya khabar sekerap mungkin melalui panggilan telefon dan video. Walau sesibuk manapun, pastikan adik beradik tahu tentang keadaan diri kita.

2 – Menjaga kebajikan

Setiap orang sudah ditetapkan rezekinya. Ada yang susah dan ada yang senang. Bantulah mereka. Selain itu, elakkan berkira dan mengungkit semasa membantu mereka.



3 – Hormat menghormati

Belajar menjaga hati ipar duai dan anak saudara. Elakkan masuk campur dalam kehidupan adik-beradik dengan keluarga masing-masing. Secara tidak langsung, ini akan membuatkan anak-anak rapat dengan sepupu mereka.



4 – Bersepakat dalam membuat keputusan

Setiap orang mempunyai pandangan yang berbeza dan kita perlu menerima perbezaan tersebut. Oleh itu, mintalah pendapat semua orang apabila perlu membuat sesuatu keputusan.



5 – Kunjung-mengunjungi

Pertemuan sesama adik-beradik tak semestinya ketika musim perayaan saja. Anda boleh mengajak mereka bertemu jika kebetulan berada di kawasan berhampiran.

6 – Elakkan bergaduh

Hubungan adik-beradik ada pasang surutnya. Kadangkala, akan ada perbezaan pendapat sehingga menyebabkan perselisihan faham dan pergaduhan. Berbincanglah secara baik dan sentiasa mencari kebaikan berbanding keburukan.



7 – Lakukan aktiviti bersama

Walaupun tinggal berjauhan, sesekali adakan aktiviti berkeluarga. Banyak kenangan manis yang akan tercipta melalui aktiviti sebegini. Misalnya, berkelah, sukaneka dan bercuti.

**BARISAN UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM
KPDN W.P. PUTRAJAYA**



PUAN JULIA BINTI JALADDIN
PENGARAH
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA
julia@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88825750)



PUAN NORIDAH BINTI LOHANG
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
noridah@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88827074)



PUAN LEE KAH NYIN
KETUA UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
lee@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826944)



PUAN NORSHILA BINTI ABDUL LATIFF
PEGAWAI PSIKOLOGI S44
norshila@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826341)



PUAN NOR KHAIRIAH BINTI NOH
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29
norkhairiah@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826912)



PUAN AZLINA WATI BINTI ABDUL AZIZ
PEMBANTU TADBIR (PERKERANIAN/OPERASI) N22
azlina_wati@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88825740)



CIK SITI SALWA BINTI ABDUL HALIM
MySTEP
salwa.ah@kpdnhep.gov.my
(TEL : 03-88826913)