



KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN KOS SARA HIDUP

Tinta

PSIKOLOGI

M/S: 6 - 7

PERSAHABATAN

Jambatan Kepada Minda Sihat

M/S: 9 - 10

BOSAN MENJADI BURUNG HANTU

Kuasai Pagi & Tingkatkan
Kehidupan Anda

02

BIL 2 / 2023

M/S: 1 - 4

TAKUT, FOBIA & TRAUMA

Kuiz & Ketahui Perbezaannya

SEJAUH MANAKAH

TAHAP FOBIA ANDA



Jom uji tahap ketakutan anda terhadap sesuatu objek/ haiwan/ situasi. Jawab semua soalan dan pilih skala yang menggambarkan menggambarkan diri anda. Tiada jawapan yang betul atau salah.

0 = Tidak pernah

1 = Jarang

2 = Kadangkala

3 = Kerap

4 = Selalu

1. Saya cenderung untuk mempunyai perasaan takut yang tinggi apabila berhadapan dengan sesuatu objek/ haiwan/ situasi.

Skala: _____

2. Saya cenderung untuk mengelak daripada berhadapan dengan sesuatu objek/ haiwan/ situasi.

Skala: _____

3. Perkara yang mengingatkan saya kepada objek/ haiwan/ situasi yang menakutkan boleh menyebabkan saya mengalami reaksi fizikal. Misalnya, berpeluh atau kesukaran untuk bernafas.

Skala: _____

4. Saya berasa bimbang apabila tahu saya akan terdedah kepada objek/ haiwan/ situasi yang menakutkan saya.

Skala: _____

5. Saya cenderung untuk percaya bahawa perkara buruk bakal berlaku apabila saya berdepan dengan objek/ haiwan/ situasi tertentu.

Skala: _____

6. Saya sedar bahawa saya takut untuk berhadapan dengan objek/ haiwan/ situasi tertentu dan berasa malu dengan sikap tersebut.

Skala: _____

7. Saya selalu bertanya untuk mendapatkan kepastian bahawa saya berada di tempat yang selamat dan bebas daripada sebarang ancaman yang menakutkan saya.

Skala: _____

8. Saya sukar untuk berehat kerana sering berfikir mengenai perkara yang membuatkan saya takut.

Skala: _____

9. Saya cuba mengalihkan perhatian saya daripada terus berfikir mengenai objek/ haiwan/ situasi yang menakutkan saya.

Skala: _____

10. Saya sedar perkara yang saya takuti adalah tidak wujud. Tetapi saya tidak berupaya untuk mengawal ketakutan tersebut.

Skala: _____

11. Saya rasa saya tidak mampu untuk melawan perasan takut ketika berhadapan dengan objek/ haiwan/ situasi yang menakutkan saya.

Skala: _____

12. Saya mengambil masa yang lama untuk mempersiapkan diri apabila perlu melibatkan diri dalam aktiviti yang berkait dengan objek/ haiwan/ situasi yang menakutkan bagi saya.

Skala: _____

13. Saya mengalami masalah tidur disebabkan rasa takut saya terhadap sesuatu objek/ haiwan/ situasi.

Skala: _____

14. Saya pernah termimpi-mimpi objek/ haiwan/ situasi yang membuatkan saya takut.

Skala: _____

15. Saya berasakan ketakutan saya untuk berhadapan dengan sesetengah objek/ haiwan/ situasi telah mula untuk mengganggu kehidupan peribadi dan profesional saya.

Skala: _____

JUMLAH KESELURUHAN SKALA

=



SKALA : 0 - 20

Jumlah keseluruhan skala menunjukkan bahawa fobia anda berada pada tahap yang rendah. Walaupun rendah, anda masih menunjukkan tanda-tanda yang ringan seperti berpeluh dan sukar untuk bernafas apabila berhadapan dengan objek/ haiwan/ situasi yang anda takut meskipun jarang. Anda juga sebolehnya mengelak daripada berhadapan dengannya. Namun begitu, fobia anda tidak mengganggu anda untuk menjalani kehidupan peribadi dan profesional anda seperti biasa.

SKALA : 21 - 40

Jumlah keseluruhan skala menunjukkan bahawa fobia anda berada pada tahap yang sederhana. Diperingkat sederhana, tanda-tanda seperti berpeluh dan sukar untuk bernafas apabila berhadapan dengan objek/ haiwan/ situasi yang anda takut adalah kerap. Anda sebolehnya mengelak daripada berhadapan dengannya. Anda turut mempunyai sedikit masalah tidur kerana fobia anda. Walaubagaimana pun, kehidupan peribadi dan profesional anda sedikit terjejas disebabkan oleh fobia anda.

SKALA : 41 - 60

Jumlah keseluruhan skala menunjukkan bahawa fobia anda berada pada tahap yang tinggi. Diperingkat tinggi, anda sering mengalami tanda-tanda seperti berpeluh dan sukar untuk bernafas apabila berhadapan dengan objek/ haiwan/ situasi yang anda takut. Anda sebolehnya mengelak daripada berhadapan dengannya. Anda turut mempunyai masalah untuk tidur yang tinggi kerana fobia anda. Selain itu, fobia anda menyukarkan anda untuk menjalani kehidupan peribadi dan profesional anda seperti sedia kala.



PERBEZAAN ANTARA TAKUT, TRAUMA & FOBIA

Trauma ialah peristiwa atau pengalaman yang dialami oleh seseorang. Manakala, Takut adalah tindak balas terhadap peristiwa tersebut. Takut merupakan tindak balas kepada peristiwa traumatik, tetapi ini tidak selalu berlaku.

Fobia ialah perasaan takut yang berlebihan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya. Fobia terjadi apabila perlu mengubah gaya hidup untuk memastikan ketakutan yang sedang dihadapi berada di bawah kawalan.

TAKUT, FOBIA & TRAUMA: APAKAH PERBEZAANNYA?



APAKAH GEJALANYA?

Gejala yang berlaku adalah berbeza-beza mengikut individu. Antaranya, mungkin termasuk :



1.

TAKUT

- Kadar denyutan jantung meningkat
- Berpeluh
- Mengigil
- Sesak nafas

2.

TRAUMA

- Gangguan makan (lebih atau kurang dari biasa)
- Gangguan tidur (lebih atau kurang dari biasa)
- Hilang kawalan
- kemurungan

3.

FOBIA

- Perasaan takut atau cemas yang berlebihan
- Perasaan takut yang tidak munasabah yang tidak hilang
- Selalunya mengelakkan objek, aktiviti, atau situasi yang mencetuskannya
- Sedar bahawa ketakutan yang ada adalah terlalu kerap

APAKAH IMPLIKASI TAKUT, TRAUMA & FOBIA KEPADA KESIHATAN MENTAL?

Antara kesan psikologi yang boleh terjadi apabila pengabaian berlaku adalah:

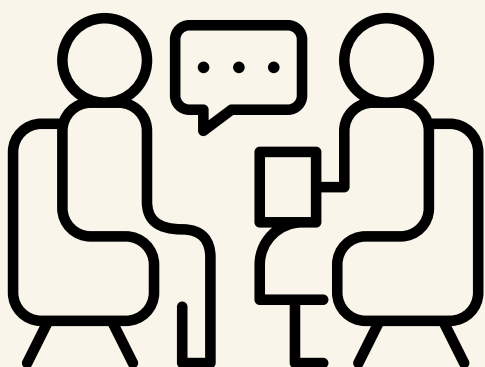
- Gangguan kecemasan (Panic attack)
- Kemurungan (Depression)
- Gangguan stres pasca trauma (PTSD)
- Imbas kembali (flashback)
- Penyalahgunaan bahan
- Mempunyai keinginan untuk bunuh diri



PANDUAN UNTUK MEMBANTU INDIVIDU YANG TAKUT, TRAUMA & FOBIA

Berikut adalah beberapa panduan yang boleh dipraktikkan untuk membantu individu yang mengalami takut, trauma dan fobia:

- Mendapatkan maklumat dan pengetahuan yang lebih mendalam supaya lebih memahami keadaan individu yang ingin dibantu
- Menjadi pendengar yang empati jika mereka selesa untuk bercerita mengenai pengalaman mereka
- Jangan paksa mereka untuk mendedahkan lebih daripada yang mereka bersedia untuk berkongsi
- Berikan sokongan jangka panjang sebagai tanda sokongan moral anda
- Sarankan individu yang dibantu untuk mendapatkan bantuan profesional yang lebih mahir menangani keadaan mereka





"Kekuatan tidak datang dari kemampuan fizikal, tetapi datang dari semangat yang tidak pernah mengalah"

PERSAHABATAN

JAMBATAN KEPADA MINDA SIHAT



Selain keluarga, sahabat merupakan antara individu yang rapat dengan diri. Mereka adalah tempat untuk berkongsi gembira dan duka.

Teori 7 persahabatan (7 friendship theory) menjelaskan bahawa terdapat 7 kelompok sahabat dalam hidup yang berperanan dalam memberikan kesan positif kepada diri.



Setiap persahabatan yang terbina mempunyai perjalanan berbeza. Ada yang perlu melalui laluan berliku, ada yang hanya dikurniakan jalan pintas sehingga mampu untuk mengekalkan tali persahabatan sehingga dewasa.

"Apabila memiliki seorang sahabat yang sedia membantu di saat anda susah, maka genggam erat tangannya. Kerana mendapatkan seorang sahabat yang baik adalah sukar, sedangkan berpisah darinya adalah mudah" ~ Imam As-Syafie~



7 JENIS KELOMPOK PERSAHABATAN

- Sahabat yang sudah berkawan sejak kecil lagi
- Sahabat yang sentiasa menghiburkan dalam apa juga keadaan
- Sahabat yang jarang hubungi tetapi masih rapat seperti dahulu
- Sahabat yang boleh bercerita apa sahaja kepada dia.
- Sahabat yang rapat seperti keluarga
- Sahabat yang setia, sehidup semati
- Sahabat yang tahu tentang semua masalah yang anda hadapi walaupun dia tidak berniat untuk tahu awalnya



BAGAIMANA PERSAHABATAN MENJADIKAN KESIHATAN MENTAL LEBIH BAIK?

1. Sering bersama dalam apa jua keadaan

Sahabat akan cuba untuk sentiasa bersedia ada pada waktu diperlukan. Misalnya, ketika untuk meluahkan kesedihan, meminta bantuan dan meminta pendapat.

2. Menyokong ke arah kebaikan

Sahabat yang baik memberikan galakkan untuk terus meneroka peluang yang ada bagi mengembangkan potensi diri.

3. Memberikan semangat tidak kira waktu

Sahabat yang baik memberikan kata-kata semangat untuk fokus menjadi lebih berjaya dan mempertingkatkan keyakinan dengan diri.

4. Memberikan ruang

Sahabat yang baik memberikan ruang untuk berkongsi dan mendengarnya tanpa menghakimi.

TIPS UNTUK MENAMBAH SAHABAT

- Senyum
- Berhubung semula dengan sahabat lama
- Buang rasa malu untuk bertegur sapa dengan orang lain
- Berkawan dengan rakan sekerja
- Berkawan dengan rakan kepada sahabat

SAHABAT SEPERTI BINTANG

**IA MEMANG TIDAK SELALU TERLIHAT,
NAMUN SELALU ADA UNTUK ANDA**



BOSAN MENJADI BURUNG HANTU

Kuasai pagi anda dan tingkatkan kehidupan anda

Sukar untuk menjadi mereka yang mampu bangun pada awal pagi jika gemar berjaga hingga lewat malam. Walau bagaimanapun, bangun awal pagi sebenarnya boleh membantu untuk menjadikan hari anda lebih bermakna dan memberi manfaat kepada orang lain.. Antara teknik yang boleh digunakan adalah *The 5 AM Club*.



Apakah yang dimaksudkan dengan Kelab 5 Pagi (*The 5 AM Club*)?

The 5 AM Club adalah suatu tips yang boleh membantu untuk menjadikan hari anda lebih bermakna dan memberikan manfaat kepada orang lain. Dengan menjadikan ianya satu kebiasaan untuk bangun 5 pagi setiap hari, anda akan merasai perubahan positif pada pemikiran, rohani dan jasmani.

Cabaran bangun pagi

Setiap perubahan mengambil masa untuk dibiasakan. Mengubah waktu tidur secara mendadak boleh menyebabkan anda mengalami masalah gangguan tidur (jet lag).



Formula 20/20/20 dalam *The 5 AM Club*

Formula ini mencadangkan bahawa sejam pertama untuk hari anda dibahagikan kepada 3 bahagian. 20 minit yang pertama diperuntukan untuk aktiviti fizikal. Misalnya, berjoging dan berbasikal. Diikuti, 20 minit untuk fokus pada pembangunan sendiri dan 20 minit untuk merancang hari agar matlamat yang anda tetapkan dapat dicapai.



LANGKAH PRAKTIKAL BOLEH DIAMBIL UNTUK MENYERTA *THE 5 AM CLUB*

Berikut ialah beberapa langkah praktikal yang boleh anda lakukan sebagai persediaan sebelum menjadi sebahagian daripada *The 5 AM Club* dan mula membuat perubahan positif dalam hidup anda.

1. Mulakan dengan bangun 30 minit lebih awal setiap hari.
2. Awalkan waktu tidur.
3. Tetapkan matlamat untuk bangun awal.
4. Elakkan menekan butang *snooze* pada alarm dan kembali tidur.
5. Tidak melakukan perubahan secara drastik.

Kebaikan yang boleh diperolehi dari *The 5 AM Club*

1. Lebih banyak masa untuk diri sendiri.
2. Lebih banyak masa untuk bersenam.
3. Tidur lebih berkualiti.
4. Lebih banyak masa untuk berfikir dan menyelesaikan banyak perkara.

BARISAN UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI

BPSM,KPDN W.P. PUTRAJAYA

PENGARAH

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



KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN

PUAN NORIDAH BINTI LOHANG
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
noridah@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88827074)



KETUA UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI

PUAN LEE KAH NYIN
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
lee@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826944)



PEGAWAI PSIKOLOGI S44

PUAN NORSHILA BINTI ABDUL LATIFF
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
norshila@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826341)



PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29

PUAN NOR KHAIRIAH BINTI NOH
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
norkhairiah@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826912)



PEMBANTU TADBIR (PERKERANIAN/OPERASI) N22

PUAN AZLINA WATI BINTI ABDUL AZIZ
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
azlina_wati@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88825740)



MYSTEP

CIK SITI SALWA BINTI ABDUL HALIM
CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI
salwa.ah@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826913)

