

**Expert
Talk**



UniSHAMS
جامعة السلطان عبد الحميد معظّم شأنه الإسلامية العالمية
Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah

Stres Tanpa Sempadan: Anda ok?



29 OGOS 2024 (KHAMIS)



10.00 PAGI



PERPUSTAKAAN UniSHAMS



DR. MOHD SUHADI B. MOHAMED SIDIK

KB.PA

Pensyarah Kanan,
KAUSAS, UniSHAMS

How is your
MOOD TODAY?



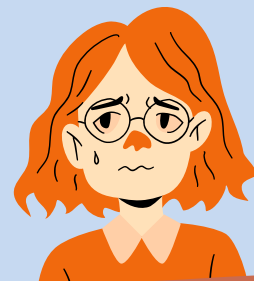
Happy



Sad



Annoyed



Worry



Embarrassed



Angry

Stres Tanpa Sempadan

Tekanan adalah isu global dan timbul daripada pelbagai sumber, termasuk kerja, perhubungan, kewangan, dan peristiwa. Tekanan kronik mempunyai akibat yang ketara yang memberi kesan ke atas kesejahteraan fizikal dan mental serta berpotensi membawa kepada masalah kesihatan yang serius.



by DR. MOHD SUHADI MOHAMED SIDIK



STRES TANPA LIMIT

* **PUNCA**

- **TANDA**
- **STRESS**

- **KAEDAH**
- **MENANGANI**



PELAJAR MAKIN TERDEDAH GEJALA MENTAL

Kajian dedah lebih 4,300 remaja cenderung ragut nyawa sendiri

EKSKLUSIF

- Masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar sekolah didapati semakin membimbangkan dengan bilangan remaja berusia 13 hingga 17 tahun yang mempunyai idea untuk membunuh diri meningkat kepada 13.1 peratus pada 2022 berbanding 10 peratus, lima tahun sebelumnya.
- Antara punca gangguan mental berkenaan termasuklah tekanan akademik, penggunaan media sosial yang tidak terkawal, masalah keluarga, drakon rakan sebaya dan harapan tinggi ibu bapa terhadap pencapaian pelajar dalam peperiksaan.
- Deputi bismillah Tanjong Krishnan Remaja oleh Institut Kesihatan Umum Kementerian Kesihatan Malaysia itu harus menyedarkan semua pihak agar memberi perhatian serius terhadap masalah golongan remaja tersebut apatah lagi pesakit mental kini telah menjadi masalah kesihatan kedua utama di Malaysia selepas pesakit jantung.

MUKA 2 & 3

SELASA 16.05.2023 • 71 Senang dan Mudah • 40 Senang dan Mudah • 40 Senang dan Mudah • 40 Senang dan Mudah

3 MINIT ROMPAK BARANG KEMAS RM178,000 +3

ADIRA FAIL, CERAI KALI KEDUA, NEKAD BERPISAH +3

TAK PERLU PANIK, PATUHI SOP ELAK KENA COVID-19 +7

SUARA KONTEMPORARI

Kosmo!

KEMURUNGAN SERANG REMAJA

Bilangan pesakit luar dapatkan rawatan di Hospital Bahagia Tanjung Rambutan meningkat 1,000 orang setahun

PSIKIATRI

2018 - Edisi ini bakal terbit pada 16 Mei 2023 di Tanjung Rambutan. Untuk maklumat lanjut mengenai edisi ini, hubungi 03-7081 2345 atau kunjungi laman web kami di www.kosmo.com.my. Untuk maklumat lanjut mengenai edisi ini, hubungi 03-7081 2345 atau kunjungi laman web kami di www.kosmo.com.my.

Jadual 1: Trend Masalah Kesihatan Mental Remaja di Malaysia

Tingkah laku	2012	2017	2022
Ada idea untuk membunuh diri	7.9%	10%	13.1%
Merancang bunuh diri	6.4%	7.3%	10%
Percubaan bunuh diri	6.8%	6.9%	9.5%
Mengalami masalah murung	17.7%	18.3%	26.9%
Rasa sunyi	8.1%	9.3%	16.2%
Tidak dapat tidur kerana bimbang	5.4%	7.1%	12.9%
Tidak mempunyai kawan rapat	3.1%	3.6%	4.2%

*Sumber: (Institute for Public Health, 2022)



Punca Stres

1

STRES BERKAITAN PEKERJAAN

Beban kerja yang berlebihan, ketidakselesaan kerja dan persekitaran kerja yang mencabar boleh menyumbang dengan ketara kepada tekanan.

3

KEWANGAN

Hutang, Kewangan yang tidak stabil, kebimbangan mengenai masa hadapan menyumbang kepada stress.

2

PERHUBUNGAN

Konflik dengan pasangan, ahli keluarga atau keluarga atau rakan yang membawa kepada kepada ketegangan dan tekanan

4

PERISTIWA HIDUP

Perubahan dalam hidup, pertukaran kerja kerja atau mengalami penyakit dan trauma trauma terhadap sesuatu peristiwa

Sebab dan akibat Stres

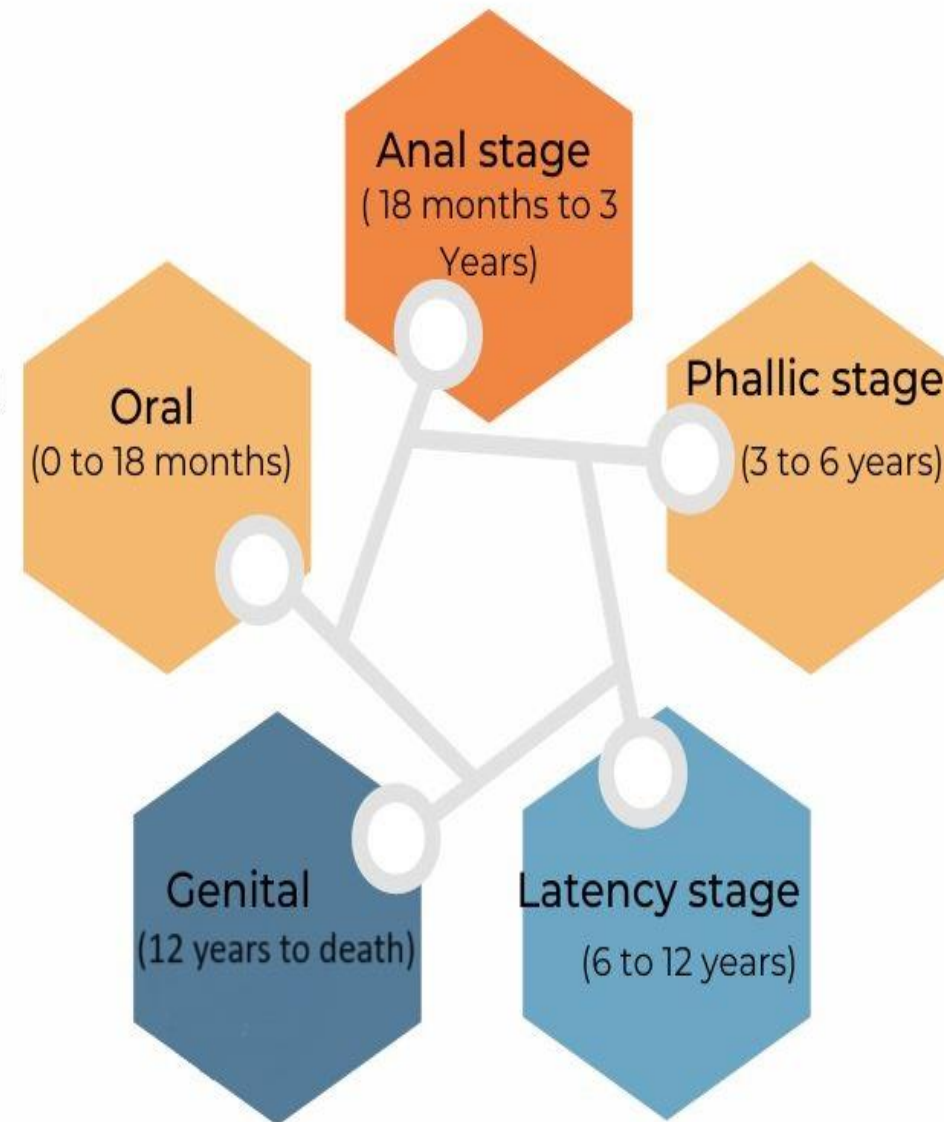
@ Kognitif

@Emosi

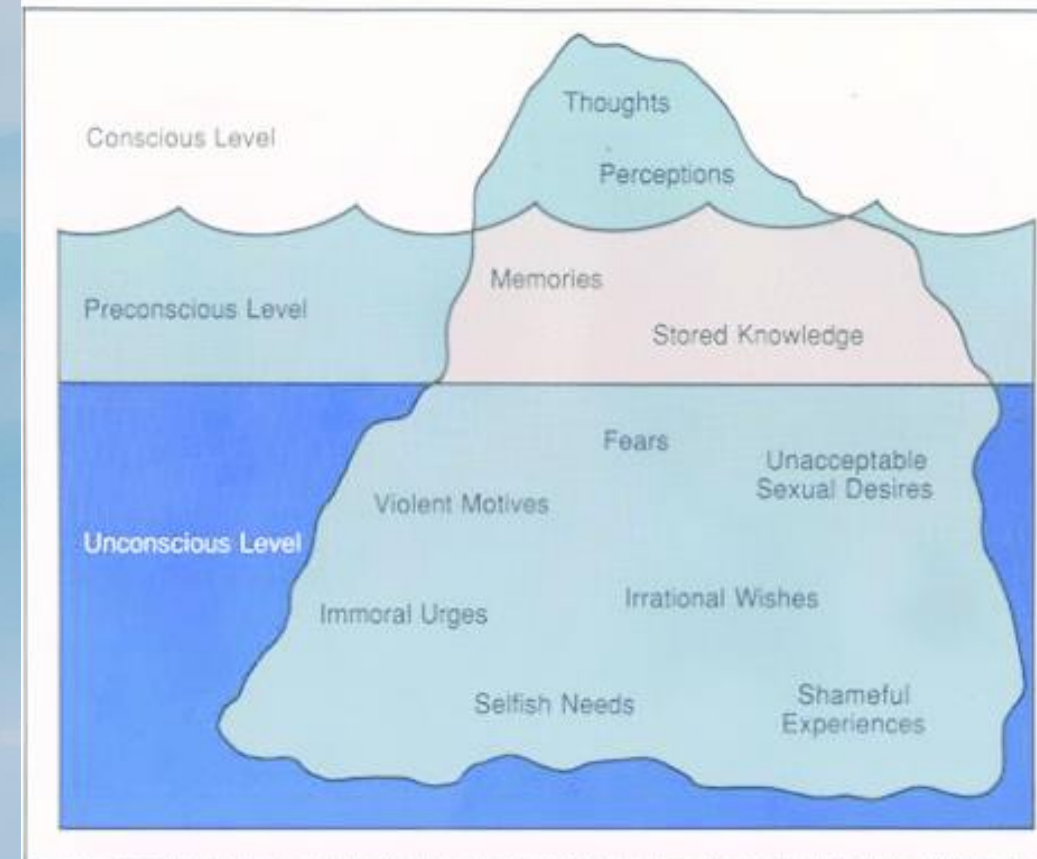
@Tingkah Laku

5 stages of psychosexual development in children

Freud's psychosexual theory is one of the most controversial theories in history because of its emphasis on sexuality, but its contribution to psychology is still huge, and it's helped to understand child development

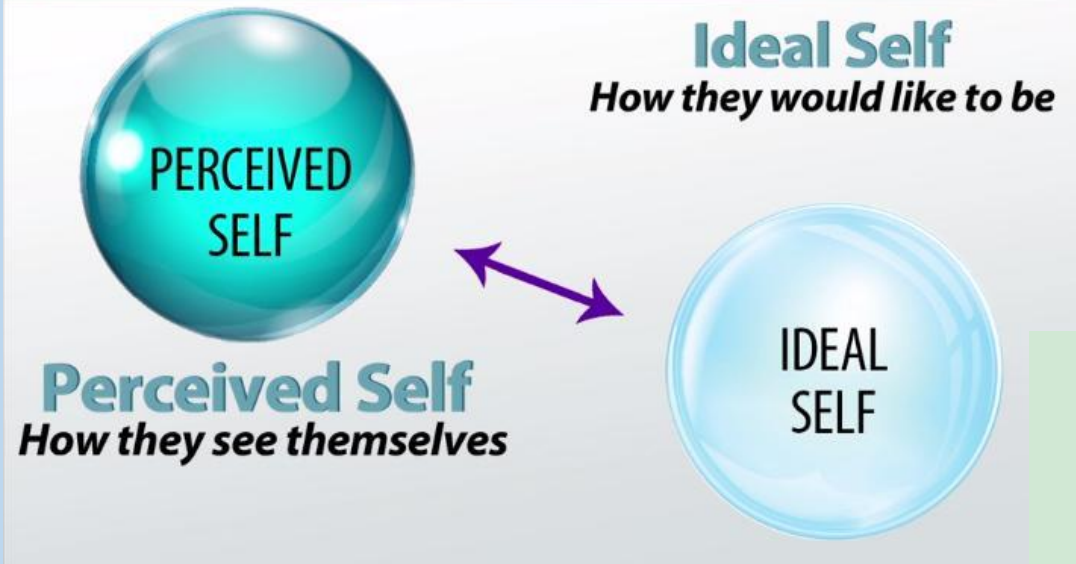


PERS 5 Freud's View of the Human Mind: The Mental Iceberg

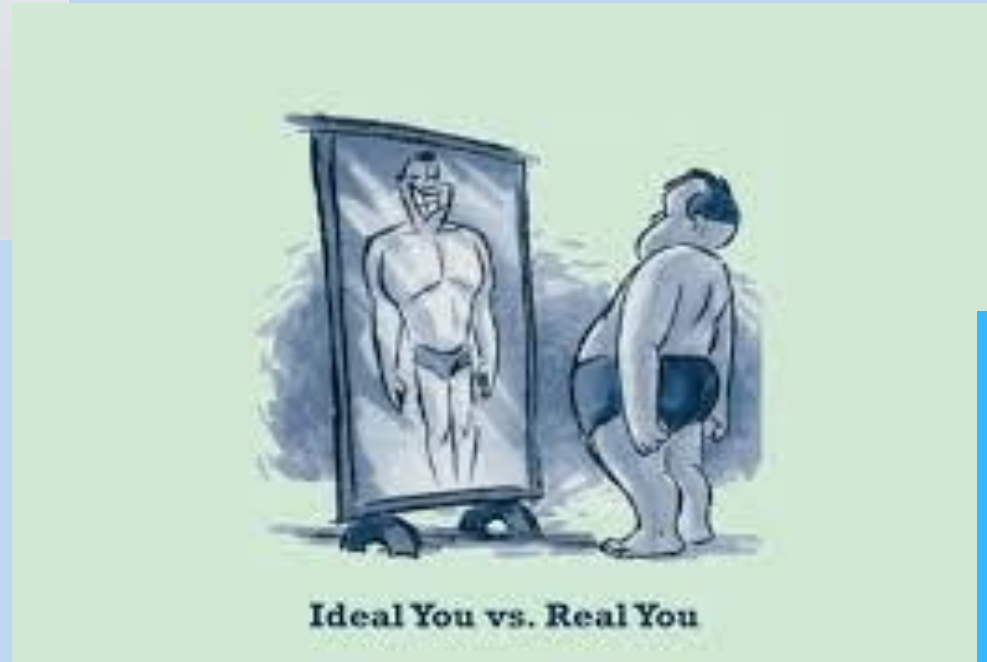


KATEGORI KEBIMBANGAN	JENIS KEBIMBANGAN
<p>KEBIMBANGAN REALITI Takut dimarah oleh ayah yang garang maka anak bimbang jika ibu tiada di rumah</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. AGORAFOBIA BERASA TAKUT KEPADA KAWASAN YANG LUAS DAN SIBUK DAN MENYEBABKAN PANIK SECARA SERENTAK. 2. KEBIMBANGAN UMUM KEADAAN KEWANGAN, ANAK-ANAK DAN PERHUBUNGAN, PENCAPAIAN AKADEMIK DAN SUKAN 3. OBSESIF-KOMPULSIF (KEPERCAYAAN, BAYANGAN DAN FIKIRAN YANG TIDAK LOGIK DAN RASIONAL) 4. FOBIA KETAKUTAN YANG KETERLALUAN PADA SUASANA ATAU OBJEK YANG KHUSUS
<p>KEBIMBANGAN NEUROTIK Bimbang tidak mencapai KPI, Tidak ada pergerakan gaji</p>	
<p>KEBIMBANGAN MORAL Perasaan bersalah jika melakukan pelanggaran kod moral</p>	

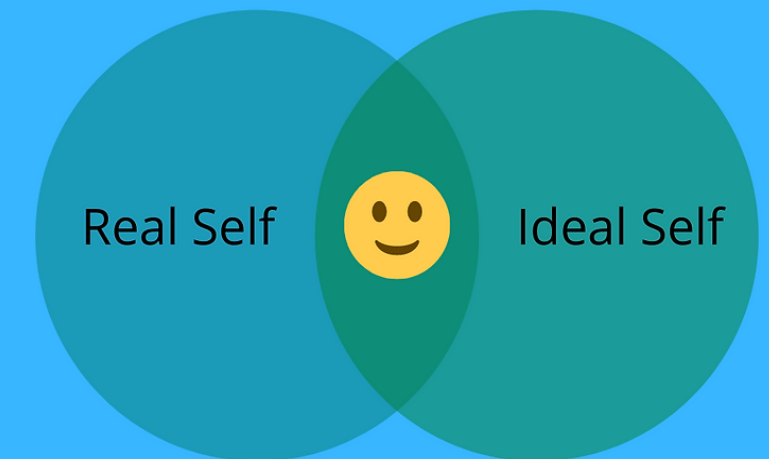
INCONGRUENCE OF THE SELF



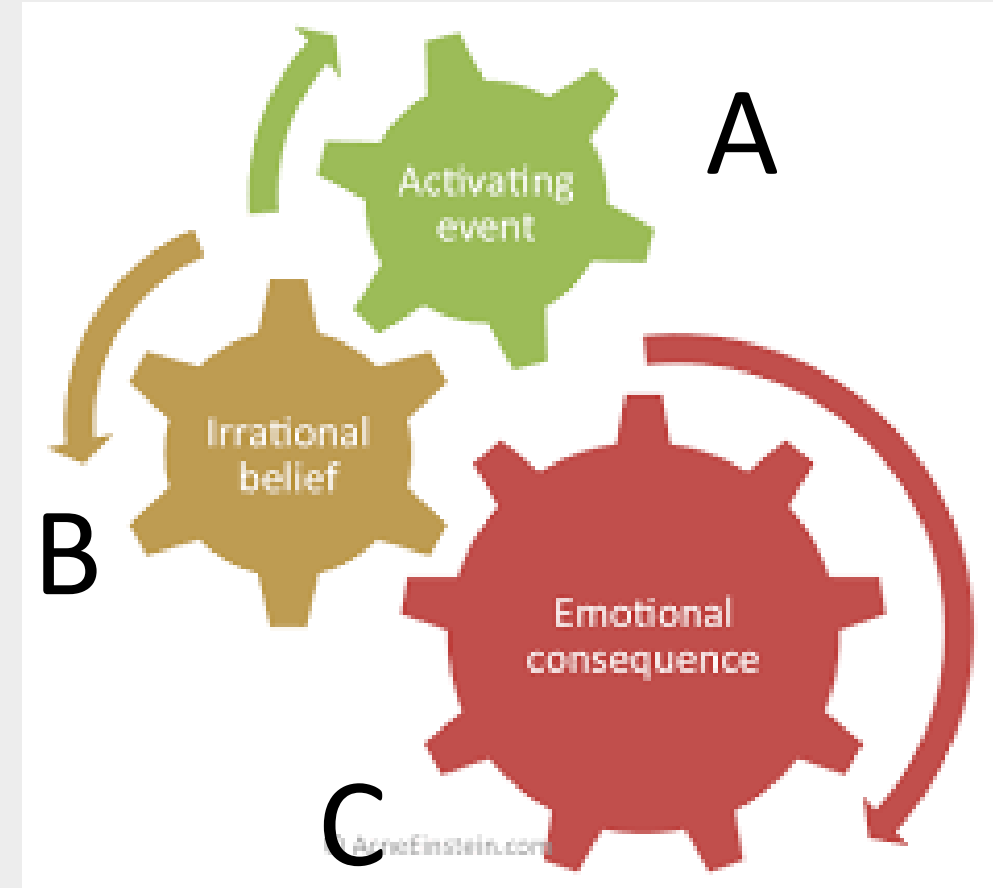
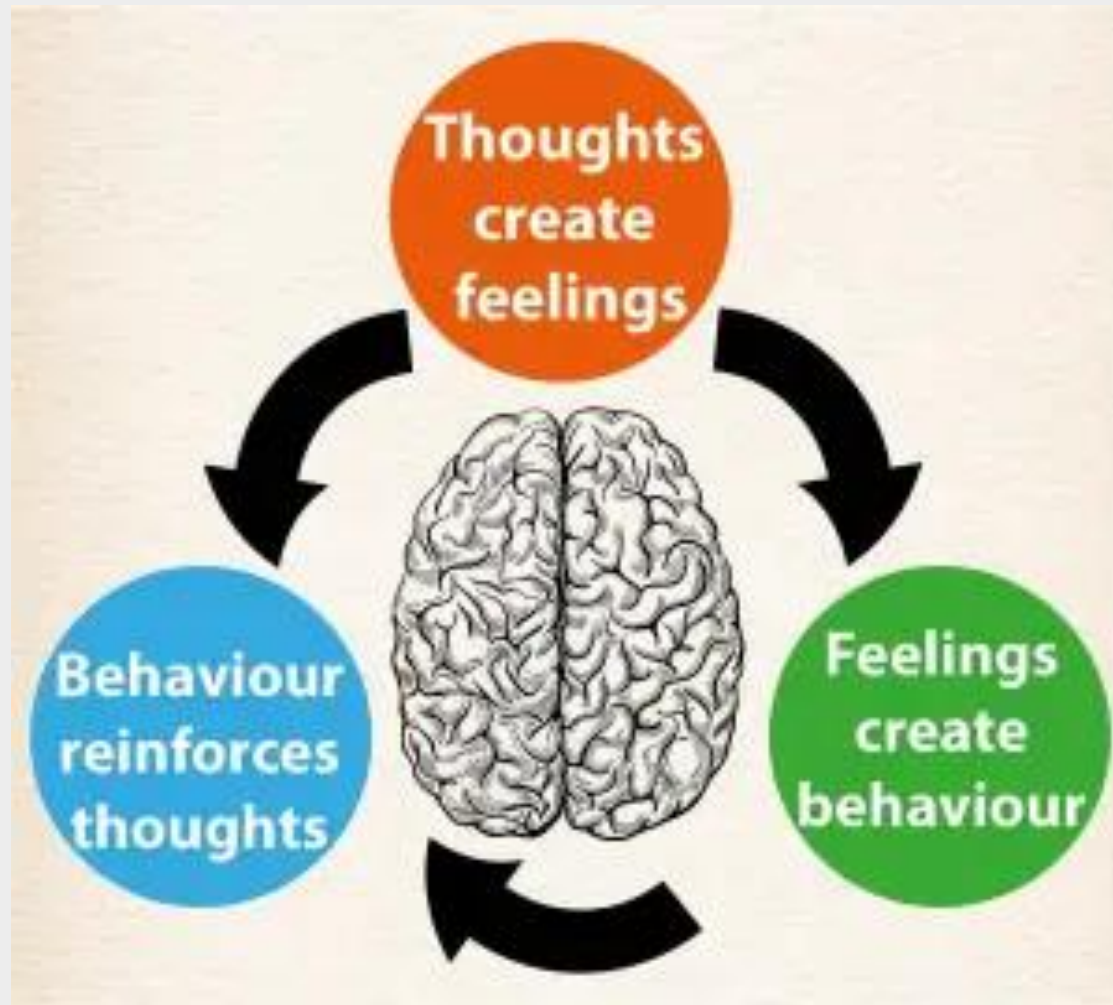
Real self VS Ideal self



The more your 'Real Self' and 'Ideal Self' overlap, the happier you are likely to be.



INCONGRUENCE



- A Activating Event
- B Belief System
- C Consequences

5 BASIC NEEDS



SURVIVAL

What you need to sustain life, as well as a sense of safety and security.

LOVE & BELONGING

The need to be connected to others. The desire to belong, to love and be loved.



POWER

The need to be your best, to matter, to leave a legacy, to have an impact, to be competent.

FREEDOM

The ability to do what you want when you want without restrictions.



FUN

Play, relaxation and meaningful, relevant learning describe how to meet this need.



GLASSER INSTITUTE
- CHOICE THEORY

www.wglasser.com

The Basic Needs Wheel



Choice Theory



APAKAH PUNCA *ABNORMAL PSYCHOLOGICAL*

- Genetik
- Bahan kimia badan
- Personaliti
- Keadaan persekitaran



MEMAHAMI PROSES PERUBAHAN TINGKAHLAKU
AKIBAT
DEPRESS DAN KEBIMBANGAN.

KESAN

**STRES
KRONIK.**

NEUROSIS

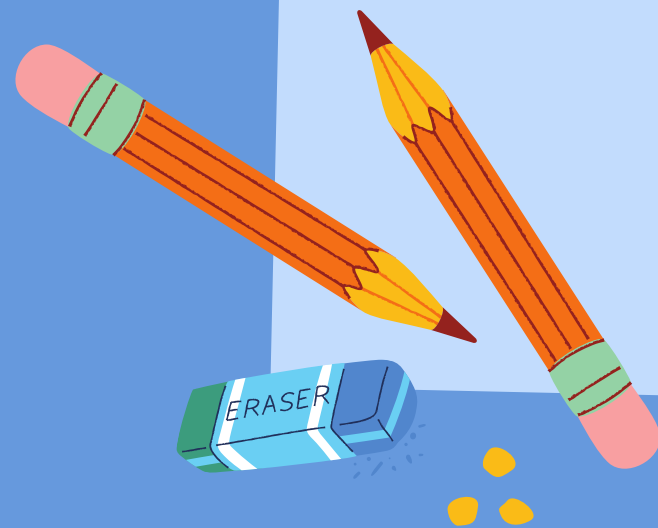
Neurosis tidak menjejaskan pemikiran rasional. berkaitan dengan kebimbangan dan trauma

PSIKOSIS

Mengalami perubahan amat ketara di dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku dan kewarasan terjejas.

KECELARUAN PERSONILITI

Mengalami kecacatan perwatakan atau karakter.





STRES - PSIKOPATALOGI

Several studies demonstrated the high prevalence rates of stress-related disorders, anxiety and depression, and the increased rates of morbidity, mental illness, and suicide [18,19]

Symptoms of
Neurosis
and
Neurotic Behavior



KEMURUNGAN DAN KEBIMBANGAN



Definisi Psikosis

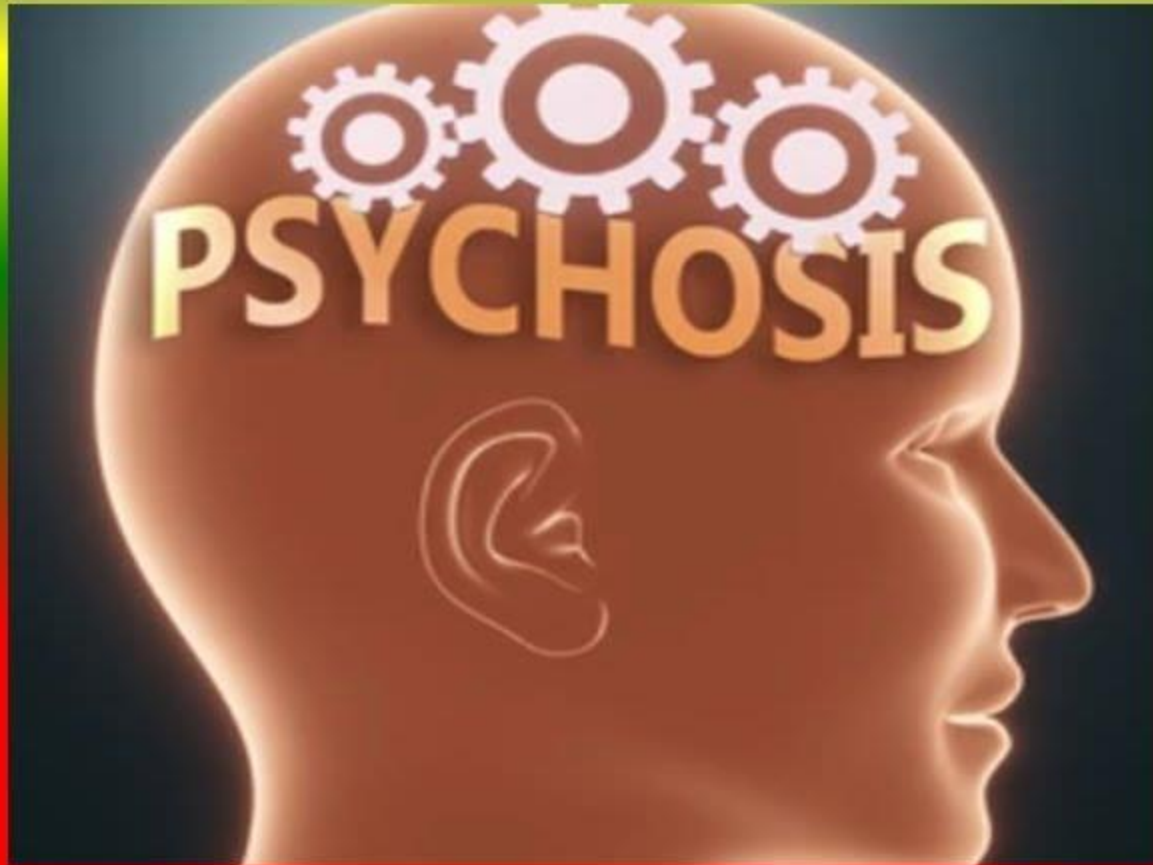
Psikosis biasanya keadaan seseorang itu mempunyai kekeliruan antara imajinsi ataupun realiti. Erti kata lain penyakit ini mempunyai banyak persamaan dengan penyakit skizofrenia.



SCHIZOPHRENIA (HALUSINASI. DELUSI), BIPOLAR

Difference Between

Psychosis



Neurosis





KECACATAN PERSENOLITI ATAU KARAKTRER

PSIKOPATALOGI



HALUSINASI



Pengertian Halusinasi

- Halusinasi adalah satu persepsi yang salah oleh panca indera tanpa adanya rangsang (stimulus) eksternal (Cook & Fontain, Essentials of Mental Health Nursing, 1987).
- Perubahan persepsi sensori: halusinasi adalah salah satu gejala gangguan jiwa dimana klien mengalami perubahan persepsi sensori, seperti merasakan sensasi palsu berupa suara, penglihatan, pengecapan, perabaan, atau penghiduan. (Nita, 2009).

DELUSI SANGKAAAN (*DELUSIONS OF REFERENCE*) – merasakan bahawa perkara yang berlaku di sekelilingnya mempunyai kaitan rapat dengannya, sedangkan ia hanya bersifat umum. Contohnya, selebriti atau pemimpin utama negara yang menyampaikan pesanan kepada orang ramai dirasakan dituju kepada dirinya secara khusus.

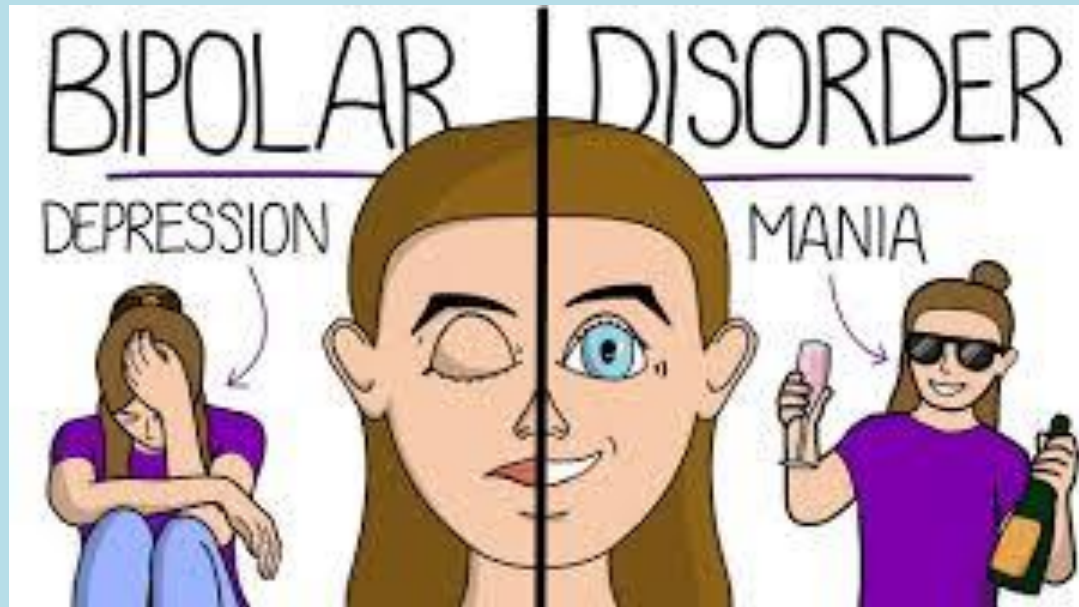


DELUSI KEBESARAN DAN KEMULIAN

(*DELUSIONS OF GRANDEUR*) – mempercayai bahawa beliau adalah seorang yang terkenal dan penting seperti nabi dan perdana menteri. Kadangkala, ia melibatkan sesuatu yang berlebihan seperti mempunyai kuasa atau mukjizat tertentu.

DELUSI PENGARUH (*DELUSIONS OF CONTROL*) – percaya bahawa ada kuasa luar cuba mengawal dan mempengaruhi pemikiran serta tindakannya. Contohnya, orang lain boleh membaca fikirannya atau menanam pemikiran ke dalam otaknya

BIPOLAR



Bipolar disorder maksud adalah masalah kesihatan mental yang menyebabkan seseorang itu mengalami masalah mood (rasa hati) terlampau. Individu tersebut akan menyebabkan kecelaruan emosi pada dua kutub yang berbeza di mana episod kemurungan dan episod gembira yang melampau.

BORDERLINE

SIMPTOM

Borderline Personality Disorder

Melakukan tindakan ekstrem untuk mengelakkan daripada ditinggalkan (realiti atau imaginasi)

Perasaan kekosongan dan kehilangan yang melampau

Tingkah laku atau ancaman yang berulang untuk membunuh diri atau mencederakan diri sendiri

Imej dan identiti diri yang tidak stabil

Ketidakstabilan emosi

Hubungan interpersonal yang tidak stabil

Mempunyai marah yang tidak rasional dan sukar untuk mengawal perasaan marah

Mempunyai pemikiran yang paranoid dan mudah curiga terhadap motif orang lain

Tingkah laku yang impulsif dan berbahaya; perbelanjaan tidak terkawal, seks yang tidak selamat, penyalahgunaan dadah, memandu melulu, dll



BURNOUT



Keadaan emosi, mental dan keletihan fizikal yang disebabkan oleh tekanan berlebihan yang berpanjangan





MUDAH MARAH



MUDAH BERASA SEDIH



HILANG MOTIVASI



LELAH



HILANG KEYAKINAN



STRES DAN KESAN KE ATAS PRODUKTIVITI KERJA

STRES

PENINGKATAN TEKANAN DAN KEBIMBANGAN

KELETIHAN FISIKAL

KETIDAKSTABILAN EMOSI

PRODUKTIVITI

KESUKARAN UNTUK FOKUS, KETIDAKMAMPUAN DALAM MEMBUAT MEMBUAT KEPUTUSAN

PENURUNAN TAHAP TENAGA DAN MOTIVASI SERTA PENANGGUHAN PENANGGUHAN KERJA

PRESTASI KERJA YANG TIDAK EFEKTIF, KONFLIK DALAMAN, DALAMAN, KOMUNIKASI YANG BURUK



MEMBINA DAYA TAHAN DIRI DALAM MENANGANI TEKANAN

'POSITIVE MIND SET'

1. MENCABAR PEMIKIRAN NEGATIF DAN MENGGANTIKAN DENGAN PEMIKIRAN POSITIF.
2. MEMBENTUK KONSEP HIDUP
3. MENINGKATKAN MINAT SOSIAL

MENINGKATKAN SKIL PENYELESAIAN MASALAH

1. MEMAHAMI MAQASID
2. MARTABAT KEUTAMAAN
3. MASLAHAH DAN MAFSADAH
4. WDEP – S A M I C

MENINGKATKAN IHSAN DIRI

1. BAIK HATI PADA DIRI SENDIRI
2. MENINGKATKAN PENGHARGAAN KENDIRI
3. MENINGKATKAN SIFAT MANUSIAWI
4. KESEDARAN AKAL

PENYUCIAN JIWA

1. MA'RIFAH AL NAFS
2. TAKHALLI & TAKALLI
3. RIYADAH AN NAFS



PENGEKALAN GAYA HIDUP YANG SIHAT



TETAPKAN BOUNDARI

1. MEMBINA SEMPADAN TUGAS BERDASARKAN KOMPETENSI
2. TETAPKAN MATLAMAT YANG REALISTIK (REAL SELF= IDEAL SELF)



TETAPKAN KEUTAMAAN

PERTIMBANGKAN SESUATU BERDASARKAN PRINSIP MASLAHAH, MAFSADAH DAN `TAGHAYUR XAMAN



REKREASI DAN ISTIREHAT

RANCANG UNTUK AKTIVITI RIADAH, REKREASI DAN `HEALING`



MASA BERKUALITI DALAM PERHUBUNGAN

PERUNTUKAN MASA YANG YANG BERKUALITI UNTUK ORANG YANG TERSAYANG. TERSAYANG.