



**Petua untuk menangani tekanan dalam perhubungan**

Walaupun kita mengambil berat tentang seseorang dan menikmati menghabiskan masa bersama mereka, siapa pun mereka dan apa sahaja makna mereka kepada anda, perhubungan boleh menimbulkan tekanan. Kadangkala ia semudah sesuatu yang rakan atau rakan sekerja anda cakap atau lakukan atau sebaliknya. Kadangkala ia adalah kuasa atau keadaan luaran di luar kawalan anda, seperti kerja, wang, kanak-kanak, acara berita, dsb., membuatkan anda berasa serba salah.

Berikut adalah 8 cara untuk menangani tekanan dalam perhubungan:

1. **Mulakan dengan anda.** Orang yang mempunyai harga diri yang sihat berasa selesa tentang diri mereka dan mengharungi masa sukar dengan lebih mudah. Belajar untuk melihat pencetus yang membuat anda berasa sedih atau meragui diri sendiri, dan secara aktif memupuk perkara positif dalam pemikiran dan beritahu diri anda untuk memupuk hubungan yang sihat dengan diri sendiri.
2. **Pertimbangkan sumbernya.** Kadangkala kita merah kepada orang yang paling rapat dengan kita apabila kita berasa tertekan dengan perkara yang tiada kaitan dengannya. Ia mungkin perkara semudah berasa lapar, letih atau terlalu berjadual – kesemuanya anda boleh mengambil langkah untuk berubah.
3. **Periksa gaya konflik anda.** Adakah anda cenderung untuk menghadapi konflik secara langsung, atau mengelakkannya atau sesuatu yang lain? Dengan memahami gaya anda, anda boleh lebih bersedia untuk menyesuaikan diri berdasarkan keperluan situasi – sama ada itu bermakna mendengar secara aktif, bersuara atau menghulurkan tangan.
4. **Bercakap secara peribadi.** Hentikan diri anda daripada menghantar teks atau e-mel yang penih dengan kemarahan atau menyakitkan hati. Tetapkan masa untuk bercakap secara peribadi atau melalui video, supaya anda boleh bertenang, mengumpulkan fikiran anda dan menghormati.
5. **Berikan ruang.** Bergantung pada betapa tegangnya hubungan itu, jika anda mahu memperbaikinya, ingatkan diri anda bahawa perubahan memerlukan masa. Berikan diri anda dan orang lain masa yang mungkin diperlukan untuk sembuh dan mengamalkan tingkah laku baharu.
6. **Fokus pada satu sama lain.** Kadangkala kita terlalu sibuk dengan kehidupan seharian, kita lupa untuk meluangkan masa untuk menikmati pergaulan dengan orang yang kita sayangi.. Jadualkan masa untuk bersama-sama melakukan sesuatu yang anda berdua sukai supaya anda boleh berinteraksi semula.
7. **Tetapkan batas.** Sesetengah konflik perhubungan tidak dapat diselesaikan atau didamaikan. Jangan berkompromi dengan kesejahteraan anda sendiri untuk membuat sesuatu yang tidak berkesan. Beri kebenaran kepada diri anda untuk meninggalkan hubungan yang tidak memberi manfaat kepada anda.
8. **Dapatkan bantuan**. Berbincanglah dengan rakan, ahli keluarga atau profesional yang boleh membantu menyokong anda.

**Sumber**

Universiti Colorado Boulder, Perkhidmatan Kesihatan & Kesejahteraan, "7 cara untuk menguruskan tekanan perhubungan." <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Diakses pada 31 Januari 2023

NHS, “Mengekalkan hubungan yang sihat dan kesejahteraan mental.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Diakses pada 31 Januari 2023

Mind.org, “Harga diri.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Diakses pada 31 Januari 2023.

Yayasan Kesihatan Mental, "Tekanan." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Diakses pada 30 Januari 2023.

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.