



Mengurus tekanan dengan mengawal perkara yang anda boleh kawal

Terdapat banyak perkara dalam kehidupan yang boleh menyebabkan tekanan – kerja, keluarga, duit, tempat tinggal, kesihatan, tanggungjawab dan banyak lagi. Senarai kemungkinan ini begitu panjang dan berubah-ubah bergantung pada situasi unik anda. Tetapi satu hakikat universal tentang tekanan adalah tekanan biasanya berlaku dalam salah satu daripada 2 bentuk ini – perkara yang anda boleh kawal dan yang di luar kawalan anda. Membahagikan tekanan yang anda rasa ke dalam kategori ini boleh membantu anda mencari cara untuk mengurangkan kesan tekanan terhadap kehidupan anda.

Bolehkah anda mengambil tindakan atau keputusan terlebih dahulu untuk mengelakkan tekanan?

Bolehkah anda mengubah sesuatu, seperti tingkah laku, perspektif atau gaya komunikasi anda sendiri, untuk mengubah keadaan itu?

Bolehkah anda menyesuaikan diri dengan tekanan?

Bolehkah anda menerima hakikat bahawa terdapat tekanan tertentu yang anda tidak boleh kawal atau ubah?

Menghadapi tekanan

Mengurus tekanan memerlukan anda jujur dengan diri sendiri, sanggup mengambil keputusan yang sukar dan meminta bantuan apabila perlu. Kadang kala itu bermakna:

- ✓ Mengelakkan diri daripada berada dalam situasi dan dengan individu yang menyebabkan tekanan
- ✓ Mengubah situasi dengan mengubah tingkah laku atau gaya komunikasi anda sendiri
- ✓ Menyesuaikan diri dengan tekanan dengan mengubah perspektif, proses berfikir atau jangkaan anda sendiri

Terutamanya dalam beberapa situasi dan perhubungan yang sukar, anda perlu menerima hakikat bahawa terdapat perkara yang anda tidak boleh kawal atau ubah, dan mencari cara untuk hidup dengannya dan tidak membiarkannya mendefinisikan diri anda. Kehidupan boleh menjadi rumit dan tidak adil – begitu juga tekanan. Hanya anda yang mengetahui kesannya terhadap bahagian dalaman dan luaran anda. Tetapi apa jua tekanan yang anda hadapi, paling penting sekali untuk anda mencari cara melindungi kesihatan mental dan kesejahteraan anda sebaik mungkin.



Anda boleh mendapatkan lebih banyak petua dalam topik popular bulan ini di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



Mengawal tekanan

Berikut ialah contoh untuk melakukan proses ini.

Pertama, tuliskan 3–5 bentuk tekanan utama dalam hidup anda.

Kemudian, kembali semula kepada setiap perkara yang ditulis dan fikirkan:

- Mengapakah perkara itu menyebabkan tekanan kepada anda?
- Adakah bentuk tekanan itu datang daripada diri anda sendiri atau faktor luaran?
- Apakah yang anda boleh lakukan untuk membantu meringankan kesan tekanan terhadap anda?

Contohnya, jika anda berasa tertekan dengan kerja anda, mengapa? Katakan, anda bimbang akan dilucutkan jawatan. Tanya diri anda, mengapakah anda bimbang tentang itu? Sebab luaran mungkin kerana organisasi anda pernah memberhentikan pekerja apabila keuntungan semakin merosot dan itulah yang sedang berlaku. Sebab dalaman mungkin kerana anda pernah diberhentikan kerja sebelum ini dan anda bimbang perkara itu akan berlaku lagi.

Dalam mana-mana kes, anda boleh mengambil langkah untuk meredakan kebimbangan anda dan berasa lebih terkawal.

Sebagai contoh, jika keuntungan semakin merosot dan ada ura-ura tentang pemberhentian kerja, anda boleh mengemas kini resume anda, mencari peluang pekerjaan baharu, mengurangkan perbelanjaan dan berhubung dengan rakan serangkaian anda yang mungkin dapat membantu anda mencari pekerjaan lain.

Sebagai contoh, jika dialog dalaman anda sendiri yang mencetuskan tekanan, maka anda boleh berusaha untuk merangka semula fikiran anda. Ingatkan diri anda bahawa hanya kerana tempat kerja anda sebelum ini memberhentikan anda, ini tidak bermaksud organisasi semasa anda akan melakukan perkara yang sama. Selain itu, fikirkan tentang cara anda memulihkan semangat daripada kehilangan pekerjaan sebelum ini dan mendapat pekerjaan baharu anda. Apakah yang anda lakukan dalam situasi tersebut? Apakah perbezaan yang akan anda lakukan jika situasi itu berlaku sekali lagi? Adakah terdapat syarikat atau peranan lain yang anda minati? Mendalami faktor ini akan dapat membantu anda berasa lebih tenang, kerana anda mengingati perjalanan yang anda tempuhi sebelum ini dan menemukan jalan keluar.

Sumber

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress (Menghadapi tekanan). Diakses pada 25 Januari 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness (Kesedaran Mayo): Try the 4 A's for stress relief (Cubalah 4 A untuk melegakan tekanan). Diakses pada 26 Januari 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress (Cara mengurus dan mengurangkan tekanan). Diakses pada 25 Januari 2024.

Mind. Causes of stress (Punca tekanan). Diakses pada 25 Januari 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress (Menghadapi tekanan). Diakses pada 25 Januari 2024.

© 2024 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara.

WF12723010 142668-012024