



## Cara meredakan keresahan dan panik

Strategi menangani semasa itu selalunya boleh membantu anda mengurus fikiran dan perasaan cemas. Berikut adalah beberapa kaedah untuk dicuba supaya anda boleh mempelajari kaedah yang paling sesuai untuk anda.



### Menulis Jurnal

Melepaskan emosi anda boleh menjadi cara yang sangat membantu untuk memproses perkara yang anda alami dan mencari ketenangan. Anda boleh melakukan ini melalui apa-apa cara yang paling sesuai untuk anda – sama ada melalui pen dan kertas, menaip e-mel kepada diri sendiri, merakam memo suara hanya untuk diri sendiri atau kaedah lain. Dengan mempunyai rekod yang boleh dilihat semula ini, ia dapat membantu anda menilai pengalaman dan tindak balas anda serta mengenal pasti kemungkinan pencetus.

---

---

---

---

---

---

---

---



### Latihan pernafasan

Latihan pernafasan boleh membantu anda bertenang semasa itu dan berehat apabila anda bersedia untuk tidur atau hanya memerlukan rehat. Walaupun terdapat pelbagai bentuk latihan pernafasan, secara amnya setiap latihan membimbing anda untuk menarik, menahan dan menghembus nafas mengikut corak kiraan yang tertentu.

**Anda boleh menemukan 2 video cara latihan pernafasan dalam kit alat bulan ini:**

- Teknik pernafasan 4-7-8 membimbing anda untuk menarik nafas perlahan-lahan melalui hidung dalam kiraan 4, menahan nafas dalam kiraan 7 dan menghembus nafas dalam kiraan 8.
- Teknik pernafasan kotak membimbing anda melalui latihan pernafasan dalam 4 kiraan yang berasal daripada amalan yoga. Bagi setiap 4 kiraan, anda akan menarik nafas, menahan nafas anda, menghembus dan menahan nafas anda.

Kedua-dua teknik digunakan secara meluas untuk menangani perasaan semasa itu dan memupuk keseluruhan ketenangan. Teknik ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik anda, yang membantu untuk mengurangkan kadar denyut jantung dan tekanan darah anda. Ia juga membantu menggalakkan penghadaman dan fungsi penting lain yang mengekalkan kehidupan. Teknik ini boleh membantu anda membina daya pemulihan dan kesejahteraan keseluruhan dalam jangka masa panjang.



## Rangka semula fikiran yang tidak membantu

Apabila anda sudah pun berasa kecewa atau bimbang, fikiran negatif boleh membuat anda berasa jauh lebih teruk. Jadi, dalam situasi yang sukar ini, cuba fikirkan kemungkinan dan perspektif lain, termasuklah yang lebih positif, untuk membantu anda. Cara yang baik untuk mengamalkan rangka semula adalah dengan bertanya kepada diri sendiri soalan-soalan, seperti:

- Mengapakah saya terlalu bimbang tentang perkara ini?
- Jika seseorang yang saya sayang berada dalam situasi ini, apakah yang akan saya beritahunya?
- Apakah bukti yang mencabar fikiran tidak membantu ini?

Melalui proses rangka semula juga boleh membantu anda berasa lebih tenang, kerana proses ini mengalihkan perhatian anda semasa itu dan membantu mengalihkan tumpuan anda kepada penilaian sendiri dan penyelesaian masalah. Seterusnya, ini boleh membantu anda berasa lebih terkawal dan diperkasakan, serta lebih optimistik.

Dengan latihan ini, pemikiran lebih positif boleh menjadi sebahagian daripada kehidupan anda – dan membantu menambah baik kesihatan dan kesejahteraan mental dan emosi keseluruhan anda. Berikut adalah panduan langkah demi langkah untuk membantu merangka semula fikiran yang tidak membantu. Tanya diri sendiri:

### 1. Mengapakah saya tertekan dan/atau mempunyai fikiran cemas? Apakah yang berlaku?

---

---

### 2. Apakah fikiran tidak membantu yang saya ada?

---

---

### 3. Bagaimanakah kesan fikiran tersebut terhadap perasaan saya?

---

---

### 4. Apakah bukti yang menyokong fikiran tidak membantu ini?

---

---

### 5. Apakah bukti yang mencabar fikiran tidak membantu ini?

---

---

### 6. Berdasarkan bukti, apakah cara yang lebih membantu, realistik dan/atau seimbang untuk memikirkan tentang perkara ini?

---

---

Kemudian, tarik nafas dalam-dalam, betul-betul terima perspektif lain dan berikan peluang kepada diri anda untuk set semula.



## Menggerakkan badan anda

Menjadi aktif secara fizikal adalah cara yang secara amnya membantu mengurangkan tekanan, meningkatkan relaksasi dan menggalakkan kesihatan dan kesejahteraan jangka panjang. Oleh kerana tahap kecergasan, keupayaan dan minat fizikal setiap orang berbeza-beza, penting untuk mencari perkara yang paling sesuai untuk anda.

Menggerakkan badan anda juga boleh membantu anda melepaskan tekanan serta menenangkan fikiran dan perasaan cemas semasa itu, termasuklah jika anda sedang mengalami serangan panik.



## Waktu untuk mendapatkan bantuan

Jika anda bimbang sekiranya fikiran cemas dan perasaan semakin sukar untuk diurus atau menghalang kehidupan seharian anda, sila hubungi pakar perubatan atau kesihatan mental untuk mendapatkan bantuan. Mereka boleh membantu merungkaikan punca keresahan anda dan membantu anda mengambil langkah-langkah untuk mengurus keresahan tersebut.

### Sumber

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Diakses pada 15 April 2024.

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Diterbitkan pada 16 Ogos 2021.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Diterbitkan pada 5 September 2022.

HealthDirect, "Anxiety." Disemak pada September 2022.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Diterbitkan pada 21 November 2023.

Mind, "What is a panic attack?" Diterbitkan pada Februari 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Disemak pada 17 Januari 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." Disemak pada 15 Ogos 2022.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Diakses pada 15 April 2024.

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Diterbitkan pada Disember 2023.

© 2024 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara.

WF13433129 144073-032024