

# Sokongan **Kritikal**



## **Pengurusan Tekanan: Teknik Kesedaran dan Relaksasi**

Proses kesedaran dan relaksasi dapat membantu anda mengurangkan kesan tekanan pada minda dan tubuh anda.



Adakah anda pernah berasa seperti anda berada dalam situasi tekanan berlebihan, terlalu banyak masalah untuk diselesaikan, terlalu sedikit masa dan terlalu ramai orang menilai usaha anda sepanjang perjalanan?

Tekanan merupakan bahagian semula jadi dalam kehidupan dan cara kita memilih untuk menguruskannya adalah penting untuk kesejahteraan kita. Tahap tekanan kronik atau melampau boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental. Sistem kardiovaskular, endokrin, pernafasan, pembiakan, gastrousus, saraf dan otot semuanya boleh terjejas.

Teknik kesedaran dan relaksasi menyediakan cara untuk menghalakan semula pemikiran anda ke saat ini dan membolehkan anda mengalaminya dengan cara yang tidak menghakimi.

Terdapat banyak manfaat untuk menggabungkan teknik kesedaran dan relaksasi dalam hidup anda. Dari sudut emosi dan fizikal, teknik ini dapat membantu anda melawan kemurungan, kerisauan dan gejala kesihatan mental yang lain. Teknik ini juga dapat membantu anda berasa lebih baik tentang diri sendiri, menjaga diri anda dengan lebih baik dan meningkatkan mood anda. Teknik kesedaran dan relaksasi juga menjadikan anda lebih kreatif dan bertimbang rasa dalam kerja anda.



## Senaman Kesedaran

Tiada satu pun cara yang pasti untuk mengamalkan kesedaran. Terdapat pelbagai teknik untuk membolehkan minda berhubung dengan saat ini dalam keadaan “relaksasi terfokus.”

- **Cari tempat yang selesa dan duduk dengan tenang.** Fokus pada pernafasan masuk dan keluar. Rehatkan fikiran anda dan singkirkan fikiran lain. Jika fikiran anda mula melayang, jangan menilai diri sendiri. Ubah semula fikiran anda pada senaman dengan perlahan-lahan. Perkataan atau “mantera” yang diulang secara senyap mungkin membantu.
- **Tumpukan perhatian.** Berikan perhatian kepada tubuh dan deria anda. Jika anda terasa sesuatu, atau bau atau dengar sesuatu, biarkan berlaku dan pergi tanpa menghakimi. Begitu juga dengan emosi anda. Kenal pasti dan sebutkan emosi semasa anda mengalaminya dan, sekali lagi, biarkan berlaku dan pergi tanpa menghakimi.
  - Berlatih untuk menumpukan perhatian dalam hubungan anda, di tempat kerja dan dengan diri sendiri. Ketepikan fikiran tentang senarai tugas anda, peristiwa masa depan dan perkara-perkara pada masa lalu. Cuba kekalkan fikiran anda di tempat semasa dan pada waktu semasa.
  - Apabila anda mendapati diri anda mengalami desakan atau keinginan, ambil perhatian tentang rasa yang dialami tubuh anda pada saat itu. Kemudian, samar-samar berharap bahawa keinginan itu akan berlalu, ambil pendirian yang lebih pasti; keinginan ini akan berlalu!

Mempraktikkan kesedaran mungkin tidak kelihatan sangat santai pada mulanya, tetapi lama-kelamaan teknik ini mungkin mengembangkan kesedaran diri anda, penerimaan anda terhadap pelbagai pengalaman yang lebih luas dan keupayaan anda untuk berdamai dengan diri sendiri.



## Jenis-jenis Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi adalah amalan yang digunakan untuk menghasilkan tindak balas relaksasi semulajadi tubuh. Kemahiran ini mungkin memperlambatkan pernafasan dan degupan jantung, menurunkan tekanan darah, mengurangkan sakit kepala, sakit kronik dan insomnia, memperbaiki penghadaman, malah meningkatkan keyakinan diri.

Aktiviti ini merupakan cara kita dapat meningkatkan kesihatan dan kualiti hidup keseluruhan diri jika kita memperuntukkan masa untuk mengamalkannya.

- **Relaksasi autogenik** — Memberikan perhatian kepada tubuh anda merupakan kaedah terbaik untuk mengurangkan tekanan. Orang yang mengamalkan bentuk relaksasi ini menumpukan perhatian pada imej atau kata-kata yang menenangkan sambil menyesuaikan dengan pernafasan, degupan jantung dan sensasi fizikal mereka.
- **Relaksasi otot progresif** — Dengan teknik ini, anda menegangkan dan merehatkan otot tertentu dengan perlahan-lahan. Mulakan dengan kaki anda dan naik ke kepala. Amalan ini mengajar kesedaran tentang ketegangan otot apabila anda tertekan.
- **Biomaklum balas** — Terdapat alat elektronik yang boleh anda gunakan untuk mengukur respons fizikal terhadap tekanan. Dengan maklum balas segera, anda dapat mengetahui senaman yang membuat anda berasa paling santai.
- **Imej berpandu** — Mulakan dengan mengganti imej negatif dengan imej positif dan mendamaikan. Contohnya, anda mungkin membayangkan hari anda di pantai atau bersantai dalam buaian di tempat teduh.
- **Muzik** — Percaya atau tidak, mendengar muzik dapat menurunkan kadar degupan jantung dan tekanan darah anda. Fokus pada muzik dan nyanyikan dengan kuat jika boleh.
- **Ketawa** — Menonton filem lucu kegemaran anda atau berbual dengan rakan yang pandai berjenaka boleh jadi perkara yang diarahkan oleh doktor. Ketawa menurunkan kortisol, hormon tekanan badan anda dan menggalakkan bahan kimia otak yang disebut endorfin untuk menaikkan mood anda.
- **Pembayangan** — Bentuk imej mental lokasi atau situasi yang menenangkan dan gunakan imaginasi anda untuk mengalami bunyi, bau dan rasa pada saat itu.
- **Bersyukur** — Ada banyak yang boleh dikatakan untuk menjalani kehidupan dengan sikap positif dan perspektif yang baik. Memberikan tumpuan kepada (atau menulis) perkara yang kita syukuri, dapat memberikan kesan transformatif terhadap pandangan keseluruhan kita.



## Cara Bermula

Pertimbangkan untuk memuat turun aplikasi atau mencari latihan berpandu dalam talian.

Senaman yang berbeza berkesan untuk orang yang berbeza, jadi teruskan mencuba sehingga anda menemukan teknik yang paling sesuai untuk anda.

Teknik kesedaran dan relaksasi adalah berkost rendah dan boleh dilakukan hampir di mana-mana sahaja. Tidak kira tahap anda dalam spektrum tekanan, daripada berasa terharu kepada menguruskan tekanan anda dengan baik, aktiviti ini boleh meningkatkan rasa kesejahteraan anda secara keseluruhan.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC