

# Rasa kelesuan di tempat kerja? Anda tidak bersendirian.



Pada kemuncak kawalan pergerakan pandemik, banyak pekerja mendapati diri mereka bekerja dari rumah. Dan bagi kebanyakannya ini bermaksud menggunakan meja dapur sebagai meja kerja sambil melakukan tugas menjaga anak atau pembelajaran dalam talian pada waktu kerja, dan dengan panik memisut komputer setiap kali anjing menyalak. Bagi pekerja yang terus bekerja di pejabat, ramai juga yang menghadapi masalah penjagaan anak atau cabaran lain — di samping kebimbangan mendapat jangkitan COVID-19 di tempat kerja.

**Ini semua membawa kemudaratan.** Menurut kajian global:<sup>1</sup>

**75%**

orang mengatakan bahawa mereka merasa lebih terpencil secara sosial.

- **67%** orang melaporkan menghadapi tekanan lebih tinggi.
- **57%** mengalami kebimbangan yang lebih besar.
- **53%** mengatakan bahawa mereka merasa lebih letih secara emosi.

Walaupun kadar vaksinasi meningkat dan beberapa sekolah telah dibuka semula, ramai orang masih mempunyai perasaan ini. Dan itu mungkin merupakan tanda kelesuan.

ICD-11, buku Klasifikasi Penyakit Antarabangsa yang dikarang oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), mengatakan bahawa kelesuan disebabkan oleh "tekanan tempat kerja kronik yang masih belum berjaya dikendalikan." Tanda-tanda kelesuan termasuk merasa letih, merasa menjauhkan diri atau negatif terhadap pekerjaan anda, dan kurang cekap di tempat kerja.<sup>2</sup>

## Menangani kelesuan: Petua bagi pekerja

Sekiranya anda rasa anda mengalami kelesuan, ada perkara yang boleh anda lakukan untuk menguruskan gejala dan berpotensi mengurangkan penyebabnya.

**Menetapkan sempadan.** Sekiranya anda bekerja dari rumah, sukar untuk beralih dari pekerjaan ke kehidupan di rumah pada penghujung hari. Dan walaupun anda kembali ke pejabat, membawa pulang komputer riba atau memeriksa e-mel di telefon anda boleh membuat anda merasa seperti anda sentiasa bekerja. Pastikan untuk "mematikan mental" apabila tiba masanya untuk berhenti bekerja. Tidak melakukan ini telah dikaitkan dengan kegelisahan, kemurungan, keletihan emosi dan keletihan.<sup>3</sup>

**Memberi tumpuan kepada kesejahteraan anda.** Ikuti jadual biasa sebanyak mungkin,<sup>4</sup> dan pastikan anda mendapat tidur yang mencukupi. Makan makanan yang sihat dan banyakkann bersenam — di luar rumah, jika boleh. Sekiranya anda mempunyai masa untuk bercuti, ambillah. Dan jika anda fikir anda mungkin menyalahgunakan alkohol atau ubat lain, termasuk preskripsi, dapatkan pertolongan.<sup>4</sup>

**Beristirehatlah.**<sup>5</sup> Sekiranya anda bekerja dari rumah, adalah sukar untuk mengingati masa berehat. Tetapi fikirkan beberapa saat yang biasa anda jalani di antara mesyuarat atau menuju ke ruang legar untuk ke tandas. Berjalan sebentar dapat mengatur semula fikiran anda dengan cara yang sama. Peregangan adalah idea yang bagus juga.

**Terus berhubung.** Walaupun penjarakan sosial masih merupakan idea pintar, ada cara lain untuk berhubung — dengan rakan, keluarga dan juga rakan sekerja. Sepertiga pekerja dalam satu kajian mengatakan bahawa pasukan mereka tidak mengadakan hubungan tidak rasmi ketika bekerja dari rumah — dan kekurangan hubungan itu menyebabkan kemungkinan penurunan kesihatan mental sebanyak 19% lebih tinggi.<sup>1</sup>

**Bersifat terbuka mengenai perasaan anda.** Beritahu rakan sekerja dan pengurus anda mengenai tekanan yang anda hadapi. Mereka mungkin tidak menyedari bahawa anda menghadapi cabaran seperti bersekolah dalam talian atau tidak mempunyai ruang yang tenang untuk bekerja. Keterbukaan ini dapat mendorong orang lain untuk berkongsi juga, dan mengetahui bahawa anda tidak bersendirian, dapat membantu anda semua menyokong satu sama lain. Sekiranya anda dirawat untuk keadaan kesihatan mental seperti kegelisahan atau kemurungan, teruskan rawatan anda.<sup>4</sup> Atau, jika anda fikir anda memerlukan sokongan baru, hubungi program bantuan pekerja anda.

Walaupun pandemi itu semakin berkurangan kerana vaksinasi telah meningkat, tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan mungkin memberi kesan lebih lama. Sekiranya anda merasa perlukan bantuan, hubungi: pengurus anda atau kaunselor profesional.

1. Smith R. How CEOs can support employee mental health in a crisis. *Harvard Business Review*. May 1, 2020. Available at: <https://hbr.org/2020/05/how-ceos-can-support-employee-mental-health-in-a-crisis>. Accessed February 24, 2021.
2. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. May 28, 2019. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Accessed February 24, 2021.
3. Nigam JAS, et al. COVID-19 stress among your workers? Healthy work design and well-being solutions are critical. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). June 12, 2020. Available at: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/06/12/covid-19-stress/>. Accessed February 24, 2021.
4. CDC. Employees: How to cope with job stress and build resilience during the COVID-19 pandemic. December 23, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>. Accessed February 24, 2021.
5. CDC. Taking care of your emotional health. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed February 24, 2021.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.