

Menjaga kesihatan anda ketika bekerja dari rumah

Dalam peristiwa semasa yang menyelubungi kita kerana wabak COVID-19, ramai pekerja diminta untuk membuat kerja dari rumah. Matlamatnya adalah untuk melindungi diri masing-masing dan membantu mencegah penyakit ini daripada merebak.

Sementara ramai pekerja yang gembira dengan fleksibiliti kerja dari rumah, itu tidak bermakna bahawa setiap orang tahu amalan bekerja dari rumah juga tidak bermakna bahawa mereka menyukainya. Sumber ini memberi anda strategi untuk memahirkan diri untuk bekerja sendiri – dan mengurangkan tekanan, jika diperlukan, pada waktu ini.

Mengenai bekerja dari rumah

Bekerja dari rumah mungkin disarankan oleh majikan anda untuk mematuhi garis panduan bagi membantu mengekang COVID-19. Ramai pekerja mungkin mendapati mereka melakukannya untuk pertama kali. Semasa bekerja dari rumah, mereka mungkin mempunyai masalah untuk kekal fokus atau mereka mungkin merasa keseorangan.

Persekitaran yang tidak biasa semasa kuarantin.

Anda mungkin mendapati bahawa anda menghadapi keadaan baru seperti:

- Cuba menguruskan ruang yang sesak dengan pasangan anda juga melakukan kerja dari rumah
- Berhadapan dengan anak-anak yang bersekolah dari rumah sementara anda cuba menguruskan beban kerja anda
- Merasa keseorangan di rumah kerana pegawai kesihatan awam menyarankan anda mengelak untuk berada di tempat yang sesak

Semua keadaan baru ini mungkin terasa bagaikan persekitaran yang bukan satu kebiasaan bagi anda. Keadaan ini juga boleh menyebabkan stres dan keletihan yang kita mungkin tidak bersedia untuk hadapi.

Mengelakkan keletihan

Pekerjaan yang meletihkan disebabkan oleh tekanan yang berterusan. Dan tekanan yang tidak reda hanya kerana anda bekerja dari rumah. Dan tekanan menjadikan sistem "lawan atau lari" anda menjadi berlebihan. Ini boleh menyebabkan pelepasan hormon yang merosakkan kesihatan fizikal dan mental anda. Ini boleh menyebabkan masalah kesihatan kronik seperti penyakit jantung, kemurungan dan kebimbangan yang teruk.

Kuncinya adalah untuk mengenali keletihan jika anda berisiko, dan mengambil langkah-langkah untuk mencegahnya.

Membina halangan untuk kelesuan

Jika anda bekerja dari rumah dengan sedikit pendedahan kepada dunia luar, itu mungkin menjadi punca bagi merasa keletihan dengan kerja.

Anda mungkin berisiko jika anda:

- Mendapati kerja anda yang tidak mencabar atau membosankan
- Merasa anda mempunyai sedikit kawalan terhadap kerja anda
- Tiada ganjaran atau diiktiraf untuk kerja-kerja baik anda
- Tidak jelas, pelbagai keutamaan kerja atau jangkaan pekerjaan yang terlalu tinggi
- Tidak mempunyai sistem sokongan yang bagus di mana anda boleh membincangkan tekanan dan cabaran anda

Sifat peribadi dan gaya hidup anda mungkin akan menambah pada keletihan ini. Sebagai contoh, jika anda mempunyai peribadi yang bersemangat tinggi, Jenis A , atau anda mementingkan kesempurnaan, peribadi ini menjadikan anda berisiko tinggi untuk mengalami keletihan. Begitu juga, jika anda kurang mendapat sokongan, perhubungan yang rapat, anda akan mempunyai risiko yang tinggi untuk mengalami keletihan.

Cara membantu menangani tekanan semasa bekerja dari rumah

- **Menyedari akan tekanan.** Bekerja dari rumah boleh menambah tekanan. Carilah cara untuk relaks dan menangani tekanan, seperti menarik nafas panjang, meregang atau bermeditasi. Terdapat juga aplikasi yang boleh membantu anda menangani tekanan.
- **Buat rutin tetap.** Luangkan masa untuk apa yang anda perlukan, termasuklah masa untuk mandi, bersiap, bekerja, makan tengahari, berjalan di luar dan sebagainya. Mungkin anda tidak mahu membuat beberapa rutin ini kerana anda sedang bekerja dari rumah. Tetapi jangan biarkan kerja mengambil seluruh hari anda hanya kerana anda bekerja dari rumah.
- **Bangun untuk berjaya.** Cari ruang yang praktikal dalam rumah anda bagi ruang bekerja anda. Jika anda telah ada pejabat di rumah, bagus. Jika tidak, carilah ruang yang selesa dan teratur. Ambil masa untuk sesuaikan diri anda.

- **Berkemas untuk mengurangkan tekanan.** Tahukah anda tempat yang berseparah boleh menyebabkan tekanan psikologi? Dan ini boleh boleh menjejaskan daya tahan anda. Tetapi jika anda mengatur susun ruang kerja anda, anda boleh mendapat lebih kawalan terhadap situasi yang tertekan apabila tiba masanya.
- **Dapatkan pelan permainan untuk anak-anak.** Jika anak anda akan ada bersama anda pada waktu siang, pastikan anda merancang sesuatu terlebih dahulu. Buat jadual tetap untuk bantu meminimumkan gangguan semasa hari bekerja anda. Anda boleh mendapat cadangan jadual dari atas talian untuk membantu agar anak anda sentiasa sibuk dengan tugas sekolah atau pembelajaran dan aktiviti-aktiviti lain sepanjang hari.
- **Kekal berhubung.** Pastikan anda berkomunikasi dengan mereka yang lain selain daripada rakan sekerja maya anda. Buat keputusan bagaimana anda akan kekal berhubung dengan rakan-rakan dan keluarga – melalui teks, panggilan telefon, melalui internet atau malah melalui surat-menyurat. Pertimbangkan penggunaan aplikasi bersemuka.
- **Menetapkan sempadan.** Hadkan pendedahan kepada liputan berita. Ini termasuklah media sosial. Ketahui sumber di mana anda boleh mendapat maklumat yang boleh dipercayai, seperti Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit di [cdc.gov](https://www.cdc.gov), Pertubuhan Kesihatan Sedunia di [who.int](https://www.who.int) atau penguasa kesihatan kerajaan tempatan anda.
- **Kekalkan tabiat yang sihat.** Kesihatan fizikal anda adalah bahagian penting bagi kesihatan mental anda apabila anda bekerja dari rumah. Makan secara sihat dan dapatkan rehat secukupnya dan lakukan aktiviti fizikal. Ini adalah asas kesihatan.

Sumber:

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan bilik ambulan dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau gabungannya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, majikan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan boleh berubah 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 liputan 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. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF998385 201730-032020 OHC