

## Hubungan Sihat Semasa Krisis



### Dapatkan petua bagaimana menguruskan perhubungan anda semasa waktu sukar.

Ini adalah waktu mencabar yang boleh menyebabkan tekanan, kegelisahan, kekecewaan, dan kebosanan. Emosi-emosi ini boleh menimbulkan konflik dalam perhubungan kita. Beberapa laporan menunjukkan peningkatan kadar perceraian pada pasangan semasa perintah jangan keluar rumah dilaksanakan. Tetapi kebanyakannya mencari cara untuk mengekalkan perhubungan yang sihat semasa krisis ini.

### Jadi, bagaimana mereka melakukannya? Berikut adalah beberapa tip yang boleh membantu anda menghadapinya.

- **Kasih sayang.** Adakah pasangan anda kelihatan mudah marah atau suka merungut pada hari ini? Cuba fahami pandangan mereka. Sekiranya pasangan anda kelihatan lebih mudah marah atau beremosi daripada biasa, ini mungkin reaksi terhadap tekanan yang mereka alami. Cubalah fahami dengan berusaha melihat sudut pandangan mereka.
- **Kesedaran diri.** Pastikan anda menjaga diri anda dan memenuhi keperluan anda sendiri. Sekiranya anda merasa tertekan, atau tidak menjaga kesihatan diri melalui diet, senaman, dan mendapat tidur yang cukup, ini boleh memberi kesan kepada kesihatan emosi anda. Sekiranya kesejahteraan anda tidak seimbang, anda mungkin lebih cenderung memandangi komen kecil di luar konteks. Semasa anda menjaga kesihatan emosi, anda bahkan boleh meredakan pertengkaran dengan jenaka. Ketawa pasti dapat membantu melepaskan tekanan.
- **Jadualkan masa untuk pengasingan diri.** Sekiranya anda seperti kebanyakan pasangan, anda masing-masing menyukai aktiviti yang berbeza. Jadualkan masa untuk melakukan sesuatu yang anda semua sukai. Ini dapat membantu anda menghilangkan tekanan. Contohnya, pasangan anda mungkin gemar berjoging dan anda boleh menggunakan masa itu untuk membaca, melakukan yoga di rumah atau melakukan hobi lain. Sekiranya anda memerlukan ruang, mintalah. Dan sekiranya pasangan anda memerlukan ruang, izinkan mereka memilikinya.
- **Mencuba perkara baru.** Persatuan Psikologi Amerika mengesyorkan untuk terus berhubung dengan pasangan anda dengan cara yang baru dan menyeronokkan bagi membantu mengekalkan perhubungan yang sihat. Ini tidak berbeza semasa COVID-19. Berikut adalah beberapa idea mengenai perkara yang dapat anda lakukan bersama walaupun terdapatnya wabak:
  - Buat temujanji pada waktu malam dengan makanan masakan sendiri atau penghantaran dari restoran kegemaran anda sambil berjalan-jalan di kawasan kejiranan dan menikmati filem di ruang tamu.
  - Mengimbas kembali kenangan. Ini boleh menjadi masa yang tepat untuk melihat semula dan menyusun gambar lama dan mungkin membuat buku skrap bersama.
  - Lakukan pesta video. Jemput keluarga dan rakan untuk panggilan video. Main permainan seperti charade, lakukan karaoke dalam talian atau buat persembahan bakat berkumpulan.

- **Bersikap menyokong.** Ingatlah bahawa sedikit kebaikan boleh memberi kesan yang lebih besar. Usaha kecil di sekitar rumah yang menunjukkan penghargaan anda kepada pasangan anda dapat membuat perbezaan besar.
  - Semasa membeli bahan makanan, belilah makanan ringan kegemaran pasangan anda.
  - Bangun beberapa minit lebih awal dan sediakan kopi ketika mereka bangun.

### Apabila konflik melampaui batas

Penting untuk diingat bahawa anda tidak bertanggungjawab terhadap tingkah laku pasangan anda. Keganasan atau ancaman tidak boleh diterima. Sekiranya tekanan pasangan anda melampaui batas, dapatkan pertolongan. Maklumkan kepada keluarga, rakan atau jiran. Dapatkan sokongan dari pusat panggilan atau, jika selamat, dari perkhidmatan dalam talian untuk mangsa keganasan.. Ketahui sama ada perkhidmatan tempatan (seperti tempat perlindungan, kaunseling) dibuka dan hubungi mereka jika ada. Sekiranya anda memerlukan pertolongan segera atau rawatan perubatan kerana keganasan, hubungi polis atau perkhidmatan kesihatan kecemasan anda.

Sumber:

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Pengarang: © Amplified Life

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 Pengecualian liputan dan batasan 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 202892052020 OHC