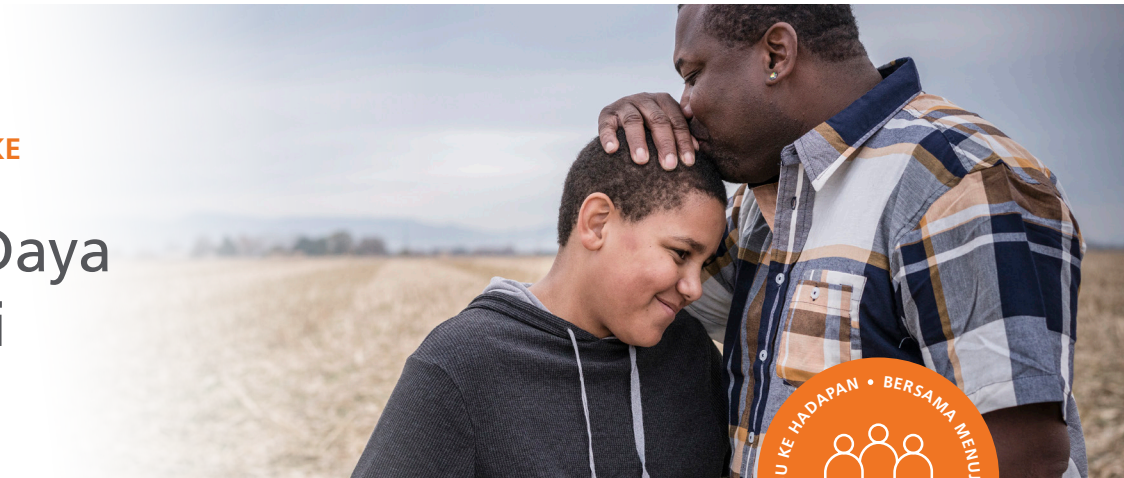


**PODCAST MELANGKAH KE
HADAPAN BERSAMA:**

Persediaan Daya Tahan Emosi



DR. DYLAN ROSS

Dalam episod podcast Optum yang kedua Melangkah Ke Hadapan Bersama, Dr. Dylan bercakap dengan Dr. Rick Hanson. Dr. Hanson seorang pakar psikologi, fellow kanan di UC Berkeley's Greater Good Science Center dan penulis laris di New York Times. Mereka telah berbincang tentang persediaan untuk mempunyai daya tahan emosi semasa COVID-19 dan memberi fokus pada cara untuk membentuknya. Ini termasuklah penggunaan kekuatan dalaman: ketabahan, bertimbang rasa dan rasa bersyukur



DR. RICK HANSON

Perkara-Perkara Utama:

- Daya tahan membantu anda menangani cabaran-cabaran kehidupan dan menyumbang kepada kesejahteraan keseluruhan diri kita lanya dibentuk dari pelbagai kekuatan dalaman. Tiga perkara iaitu ketabahan, timbang rasa dan rasa bersyukur.
- Neuroplastik positif adalah satu cara untuk membentuk otak menjadi lebih baik secara berperingkat. Anda boleh membentuk tiga sifat ini secara kekal dan membina daya tahan diri anda.
- Untuk membina kekuatan dalaman ini, fokus kepada pengalaman khusus secara sedar.

Ketabahan:

- Ketabahan adalah rasa keazaman, keberanian atau kesan pengalaman yang sukar untuk dijelaskan.
- Dua kualiti ketabahan ialah keazaman dan kekuatan.
- Untuk membina ketabahan, ianya bermula dengan satu pengalaman. Fikir mengenai waktu semasa anda merasa penuh keazaman atau kekuatan. Kemudian, kekaldengan pengalaman itu. Rasainya di dalam tubuh anda untuk beberapa ketika. Fokus pada apa yang dirasakan baik. Ini akan membantu membentuk perubahan fizikal yang kekal di dalam otak anda.

Belas kasihan:

- Belas kasihan dibentuk oleh dua kualiti: empati untuk kepayahan dan keinginan untuk membantu.
- Mempunyai sifat belas kasihan pada diri sendiri adalah faktor utama bagi daya tahan diri. Tetapi selalunya adalah lebih sukar untuk mempunyai belas kasihan pada orang lain.
- Untuk membentuk sifat belas kasihan, gunakan frasa “seperti saya.” Sebagai contoh, “Seperti saya, awak bimbangkan anak-anak awak.” Tambahan lagi, gunakan frasa “seperti yang lain.” Sebagai contoh, “Seperti yang lain, saya rasa tertekan pada masa ini.” Ini boleh membentuk rasa diri sama seperti orang lain. Ia boleh membuatkan kita rasa lebih belas kasihan pada yang lain.

Rasa Syukur:

- Rasa syukur adalah perasaan berterima kasih yang mudah. Ia memberi harapan kepada kita dan membantu menyokong emosi positif yang menjadi bahagian utama untuk daya tahan diri.
- Untuk membentuk rasa syukur, ambil sedikit masa setiap hari untuk melihat kembali dalam diri mengenai tiga perkara yang anda syukuri. Atau perlahankan kehidupan anda setiap hari untuk memberi fokus pada perasaan syukur ini.
- Membentuk rasa syukur boleh membantu anda merasa lebih baik dan menjadi lebih kuat. Ia boleh menyumbang kepada daya tahan emosi.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon 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-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.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203789-072020