

PODCAST BERSAMA
MENUJU KE HADAPAN:

Menangani Cabaran Perhubungan Semasa COVID-19



DR. DYLAN ROSS



JOHN GOTTMAN &
DR. JULIE GOTTMAN

Pada episod keempat podcast Optum Bersama Menuju ke Hadapan, Dr. Dylan Ross bercakap dengan Dr. Julie Gottman dan Dr. John Gottman, iaitu penyelidik, psikologi klinikal dan pengasas bersama Institut Gottman. Mereka membincangkan cabaran yang mungkin dihadapi dalam perhubungan semasa COVID-19.

Oleh kerana masyarakat kini menghabiskan lebih banyak masa di rumah - sering berada dengan keluarga - keadaan boleh menjadi semakin tertekan dan diri mudah marah. Pada masa yang sama, mereka merasa kesunyian kerana tidak lagi dapat berjumpa dengan rakan dan, jika bekerja dari rumah atau diberhentikan, mereka merindui rakan sekerja mereka.

Berdasarkan empat dekad bekerjasama dengan pasangan dan keluarga, Dr. Julie dan Dr. John menawarkan beberapa cadangan untuk menghadapi waktu unik ini dengan perhubungan yang utuh.

- **Sedar dan sabar.** Kini, kebanyakan daripada kita bersemuka dengan ahli keluarga lebih kerap daripada biasa — 24 jam sehari, dalam beberapa keadaan. Tidak mempunyai masa untuk diri sendiri boleh memberi tekanan kepada diri. Dan perselisihan kecil boleh menjadi besar dengan cepat. Cuba fahami bagaimana COVID-19 mempengaruhi mereka di sekeliling anda, dan cuba bersabar ketika mereka mudah marah. Ingatlah, tekanan tambahan seperti masalah kewangan, juga boleh mempengaruhi mood orang yang anda sayangi.

- **Hargai yang baik.** Satu isu yang sering dilihat oleh Dr. Julie dan Dr. John ketika pasangan menghadapi masalah, adalah beralih ke kritikan dan memberi tumpuan kepada perkara yang negatif. Sebaliknya, adalah penting untuk melihat kepada perkara betul yang dilakukan oleh pasangan anda. Wujudkan budaya menghargai dan menghormati dengan menunjukkan perkara positif dan mengucapkan terima kasih. Dan jangan lupa juga detik-detik fizikal kecil, seperti berpegangan tangan atau berpelukan. Semasa waktu tertekan ini, tindakan tersebut mungkin lebih penting daripada biasa.
- **Luangkan masa untuk perbualan serius.** Walaupun sukar untuk melakukan perbualan peribadi penting jika anda sering mempunyai anak-anak di rumah kini, ianya tetap penting untuk dilakukan. Luangkan masa untuk membincangkan masalah yang ada di fikiran anda. Pastikan anda memulakannya dengan cara yang membuat pasangan anda merasa terbuka, tidak diserang. Ayat "Saya rasa" adalah salah satu cara yang baik untuk memperkenalkan topik yang sukar. Minta pasangan anda untuk mendengar dan mengesahkan apa yang anda katakan. Kemudian, lakukan perkara yang sama sebaliknya. Apabila anda benar-benar memahami satu sama lain, lebih mudah untuk berkompromi.
- **Dapatkan sokongan.** Walaupun lawatan perubatan dan sesi terapi dalam talian telah tersedia selama beberapa tahun, COVID-19 dengan cepat meningkatkan popularitinya. Sekiranya anda dapat menggunakan sokongan pada waktu ini - secara individu atau pasangan - pastikan anda menggunakan salah satu daripada pelbagai sumber yang ada untuk berhubung dengan ahli terapi.

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 203791-072020