



# TIP-TIP & TEKNIK-TEKNIK PENGURUSAN TEKANAN DI TEMPAT KERJA



- Pastikan anda mempunyai semua persediaan untuk hari keesokannya. Sebagai contoh memutuskan apa yang anda akan makan pada waktu pagi, siapa yang akan anda panggil untuk berceramah atau memilih ke mana anda akan pergi malam keesokannya serta memastikan beg anda tersedia.
- Jangan terlalu mempercayai diri anda dan jadilah seorang yang lebih teratur. Semua orang biasa melupakan sesuatu perkara dan ia bersifat semulajadi. Simpanlah buku poket di mana anda boleh mencatat temujanji dan perkara penting untuk dilakukan. Anda akan sedar betapa pentingnya organisasi diri sendiri.

- Cegah situasi “ kenapa sekarang!” yang boleh mengejutkan. Pastikan tersedia saranan bekalan rumah, makanan dan kereta.
- Menunggu adalah perkara biasa. Sama ada menunggu di kedai runcit atau di pejabat pos, menunggu adalah sebahagian daripada kehidupan kita. Jangan bimbang, giliran anda akan sampai tidak lama lagi, elakkan menunggu atau keadaan tergesa-gesa dengan bertolak 15 minit lebih awal.

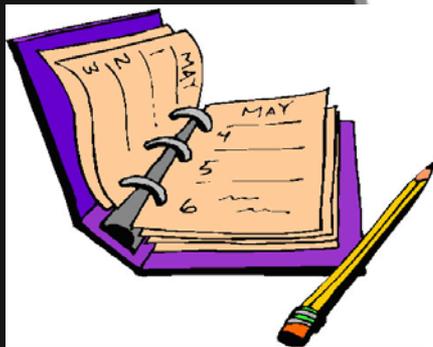


- APA SAHAJA YANG ANDA INGIN MELAKUKAN PADA ESOK HARI, LAKUKANLAH PADA HARI INI, APA SAHAJA YANG ANDA INGIN MELAKUKAN PADA HARI INI, LAKUKAN SEKARANG



- Selesaikanlah. Jika terdapat sesuatu yang rosak yang mengakibatkan anda stres, selesaikanlah perkara tersebut! Ramai orang stres disebabkan perkara yang dapat diperbaiki atau diselesaikan dengan mudah.





- Hindari meminum kopi atau gantikannya dengan kopi tanpa kafein sedikit demi sedikit. Coba minuman semulajadi pada pagi hari seperti jus atau susu.
- Regangkan badan anda, anda akan merasa lebih baik dan ia merupakan cara semulajadi untuk melegakan stres.
- Bernafas dalam dan perlahan, ia akan membantu badan anda berehat.
- Simpan jurnal harian dengan mencatat pemikiran dan perasaan anda yang mempunyai kesan yang setanding dengan memperkatakannya dengan kuat kepada orang lain.

- Bercakaplah dengan orang yang anda boleh percayai, beritahu mereka apa yang anda rasakan dan apa yang anda fikirkan, ia mungkin dapat membantu anda.
- Berjalan-jalanlah. Ia akan memanfaatkan anda.
- Mandilah secukupnya sama ada di pancuran air atau di tab mandian.



# Lebih banyak cara untuk menghilangkan stres

- **Bersenam**
- **Memilih hobi**
- **Menerima dan melupakan sesuatu**
- **Humor yang bagus**
- **Bersenyum**





# SENAMAN UNTUK MELEGAKAN STRES

# Senaman pernafasan



Tarik nafas sambil menarik perut anda, rasailah udara yang mengembangkan paru-paru dan dada anda. Tarik nafas dalam kiraan empat dan tahan nafas selama kiraan dua. Kemudian lepaskan nafas dalam kiraan empat. Lakukan dua hingga empat nafas yang dalam beberapa kali dalam sehari dan stresor harian akan kelak “hilang bersama tiupan anda”

# Bangun dan regangkan tubuh

- Gambarkan stres mengarah dari belakang, kaki dan bahu anda dan alirkan keluar melalui hujung jari tangan dan kaki.



10-20 saat  
2 kali



10-15 saat  
2 kali



8-10 saat  
setiap sisi



15-20 saat



3-5 saat  
3 kali



10-12 saat  
setiap lengan



10 saat



10 saat



8-10 saat  
setiap sisi



8-10 saat  
setiap sisi



10-15 saat, 2 kali



Goyangkan tangan, 8-10 saat

# **Berjalan pendek selepas makan tengahari**

- Berjalan pantas selama sepuluh atau lima belas minit setiap hari bukan hanya bermanfaat secara fizikal tetapi juga dapat memindahkan fokus daripada permasalahan yang dihadapi kepada permandangan di sepanjang perjalanan sama ada memandang orang yang cantik di jalan atau pokok-pokok di taman kejiranan.

# Relaksasi progresif



Bermula daripada jari kaki dengan “mengarahnya” untuk berehat. Apabila anda dapat merasakan jari kaki anda berehat, beranjaklah ke bahagian kaki, buku lali, otot betis, lutut, paha dan ke tubuh badan anda, kemudian ke bahu dan akhirnya ke hujung atas kepala anda atau secara alternatif turun ke kedua lengan dan ke hujung jari anda (anda mungkin sudah tertidur sebelum anda dapat melakukan peringkat akhir!)

# Menari



Sertai kelas aerobik, tai chi atau cuma menari mengikut rentak lagu yang disukai. Menari mempunyai kelebihan ganda iaitu selain merupakan aktiviti senaman, musik juga merupakan pelega stres yang bagus.



TERIMA KASIH