

KESIHATAN MENTAL - KEBOLEHAN MENGHADAPI PERUBAHAN HIDUP

Pengenalan

Remaja merupakan fasa kehidupan yang menyeronokkan.

Perkembangan di peringkat remaja melibatkan banyak perubahan.

Perubahan ini akan berlaku sehingga remaja beralih ke peringkat dewasa.

Remaja bukan sahaja mengalami perubahan fizikal, tetapi boleh menghadapi cabaran sama ada di sekolah, keluarga dan persekitarannya.

Proses perubahan ini boleh memberi tekanan

Setiap perubahan yang berlaku memerlukan penyesuaian.

Perubahan positif juga boleh memberi tekanan seperti:

- Remaja berpindah dari rumah ke kolej
- Perubahan baru ini menyeronokkan tetapi ia boleh mendatangkan tekanan kepada remaja akibat perubahan peranan dan tanggungjawab yang mula bertambah

Peristiwa -peristiwa penting di dalam kehidupan remaja boleh mengganggu psikologi mereka seperti:

- Kematian ibu bapa atau ahli keluarga
- Penceraian atau perpisahan ibu bapa
- Akil baligh
- Kehamilan yang tidak dirancang
- Masuk penjara

Kebolehan menghadapi cabaran bukan mudah

Remaja sukar menghadapi perubahan sekiranya dia berasa selesa dengan keadaan sedia ada.

Oleh kerana perubahan adalah sebahagian daripada kehidupan, remaja perlu bersedia menghadapi perubahan walaupun ia bukan sesuatu yang disukai remaja.

Beberapa panduan menghadapi perubahan hidup

Yakin anda dapat mengawal keadaan.

- Kebanyakan [remaja dan orang dewasa] tidak sukakan sebarang perubahan dan cuba mengelakkan diri dan mengharap perubahan itu terus berlalu
- Pandangan dan sikap begini tidak berkesan. Takut menghadapi kenyataan boleh memburukkan lagi keadaan kerana ia boleh menjejaskan peluang anda untuk membuat pertimbangan yang sewajarnya
- Adalah lebih baik anda menghadapi cabaran apabila ia muncul dalam kehidupan anda

Hadapi rasa takut dengan cekal dan berani.

- Tidak semua orang berani menghadapi risiko. Ada sesetengah orang suka akan cabaran manakala yang lain amat benci kepada cabaran
- Penting bagi remaja menjalinkan hubungan positif dengan orang lain untuk mendapat sokongan menghadapi cabaran. Kawan karib, ahli keluarga, adik beradik dan ibu bapa merupakan golongan yang boleh membantu
- Berbincanglah dengan mereka secara jujur dan berterus terang mengenai kebimbangan, kekeliruan atau harapan anda. Mereka juga boleh memberikan anda semangat dan galakan

Sentiasa berkomunikasi

- Komunikasi yang berkesan amat penting apabila anda menghadapi perubahan dalam hidup
- Adalah penting bagi anda untuk mendapat sokongan dari ahli keluarga atau kawan rapat semasa menghadapi cabaran - cabaran itu
- Berkongsilah fikiran dan perasaan anda bersama ibu bapa, ahli keluarga atau rakan bila berlaku perubahan dalam hidup anda. Dapatkan pandangan mereka untuk membantu anda membuat pertimbangan dan keputusan yang bijak

- Kebolehan menghadapi cabaran akan bertambah sukar sekiranya anda memilih untuk bersendirian atau enggan berkongsi masalah

Ambil kira segala sumber yang anda ada

- Buat pertimbangan dan penilaian tentang segala sumber yang anda ada bagi membantu anda menghadapi sesuatu perubahan atau cabaran
- Apabila anda menghadapi keadaan yang sukar, gunakan sumber yang bersesuaian seperti masa, kemahiran diri, wang serta jalinan sokongan psikososial untuk membantu anda di dalam proses penyesuaian
- Kadangkala perubahan memaksa anda membuat satu keputusan tegas seperti berpindah sekolah atau melepaskan jawatan anda dalam sesuatu pasukan. Jangan takut untuk melakukan perubahan yang lebih baik daripada apa yang anda ada pada masa ini

Jangkakan tekanan

- Kerap kali perubahan merupakan punca tekanan yang kuat
- Keadaan ini akan menjadi lebih teruk sekiranya anda, rakan anda dan ahli keluarga menghadapinya dengan cara yang berbeza
- Sekiranya anda memahami bahawa tindak balas setiap orang tidak sama, ia dapat membantu anda menyelesaikan masalah secara bersama
- Semasa menghadapi tekanan yang kuat, anda, ahli keluarga dan rakan mungkin menjadi semakin rapat atau semakin jauh
- Anda perlu pastikan agar tekanan yang muncul tidak memecahbelahkan anda daripada keluarga dan rakan anda

Beberapa soalan untuk mengenal pasti kemahiran anda membantu menghadapi krisis

1) Apakah tindak balas emosi biasa anda terhadap sesuatu perubahan besar dalam kehidupan anda?

- a. Adakah anda berasa terharu; ingin menyendiri daripada orang lain atau menjadi teramat sosial?
- b. Adakah anda mampu teruskan rutin hidup harian atau adakah anda berasa amat terharu dan tidak bermaya?
- c. Adakah anda tidak dapat tidur atau terlalu banyak tidur?

2) Apakah nilai-nilai dan kepercayaan anda yang boleh membantu anda mengharungi sesuatu krisis?

- a. Adakah suatu perubahan yang besar dapat menggugat atau memantapkan lagi kepercayaan anda?
- b. Adakah suatu perubahan hidup yang besar membuat anda berusaha mencari jalan penyelesaian?
 - Semak semula nilai dan keutamaan hidup
 - Menyesuaikan diri atau mengubah nilai kita sekiranya ia tidak membantu kita menghadapi sesuatu krisis

3) Apakah strategi untuk membantu anda menghadapi sesuatu perubahan hidup yang tidak dijangka?

- a. Adakah anda mengguna strategi sedia ada atau mencuba strategi penyelesaian yang baru?
 - Anda mungkin sedar suatu reaksi itu lebih dari yang lain dan mula menggunakan strategi baru
 - Anda boleh mendapat bantuan luar seperti:
 - Membaca buku
 - Berbincang dengan rakan
 - Mendapat bantuan profesional

4) Apakah kemahiran baru yang dapat membantu anda di masa hadapan?

- a. Adakah anda ingin belajar daripada pengalaman lampau?
 - Anda belajar daripada orang lain cara baru untuk bertindak atau tidak
 - Apabila anda lihat orang lain berjaya menyelesaikan sesuatu masalah, anda cuba meniru tingkah laku tersebut dan menyesuaikan dengan diri anda

Semakan akhir: 28 April 2008