

Kesihatan mental bagi orang bekerja

Pengenalan

1. Apakah peranan seorang dewasa?

Insan dewasa dituntut memainkan peranan sebagai pasangan hidup, ibubapa, pekerja dan ahli masyarakat dan perlu membangunkan sikap, minat dan nilai-nilai yang bersesuaian dengan peranan-peranan tersebut

2. Apakah harapan kepada peranan sosial seorang dewasa yang perlu dipenuhi untuk mencapai keperluan kesihatan mental

Untuk mencapai keperluan kesihatan mental seseorang dewasa perlu :-

- mempunyai kemesraan. Ini melibatkan memberi dan menerima cinta, kasih sayang dan rasa dimiliki
- memulakan sebuah keluarga dan memikul peranan keibubapaan. Mereka merasa selamat dan gembira apabila bersama.
- menetapkan sasaran yang munasabah. Seseorang insan dewasa itu perlu hidup mengikut keupayaan diri dan mencuba yang terbaik dalam kerjaya mereka dan apa jua yang mereka lakukan dan mengambil kira kekuatan dan kelemahan mereka.
- memikul tanggungjawab sosial dan sivik dan merasakan mereka adalah sebahagian dari masyarakat.
- mempunyai harga diri. Harga diri melibatkan sanjungan yang diperolehi daripada diri sendiri atau orang lain. Seorang dewasa memerlukan hubungan yang stabil, teguh, rasa hormat diri yang tinggi dan dihormati oleh orang lain. Apabila keperluan ini dipenuhi, seseorang itu memperoleh keyakinan diri dan rasa berguna sebagai insan.
- mempunyai kesempurnaan sendiri. Kesempurnaan sendiri sebagai motivasi untuk mengembangkan sepenuhnya potensi seseorang insan. Seseorang itu perlu berusaha untuk mencapai keupayaan diri, hati nurani dan kebijaksanaan yang tertinggi. Mereka perlu mengambil peluang untuk memenuhi impian mereka.

3. Kenapa orang dewasa yang mempunyai kesihatan mental yang baik perlu bekerja ?

Orang dewasa yang mempunyai kesihatan mental yang baik perlu bekerja bagi memenuhi pelbagai tujuan. Beberapa sebab mengapa seseorang perlu bekerja :

- Sebagai sumber pendapatan dapat memperbaiki status sosio-ekonomi dan kualiti hidup.
- Diberi status dalam masyarakat.
- Melambangkan kejayaan peribadi
- Memberi rasa kesejahteraan fizikal dan psikologikal.
- Untuk memenuhi kewajipan moral dan agama.

4. Mengapa bekerja cara sihat menyumbang kepada kesihatan mental yang baik?

Cara Bekerja yang sihat menyumbang dan memastikan kesihatan mental yang baik.

5. Apakah komponen dalam bekerja cara sihat?

Bekerja cara sihat merangkumi :

- Melibatkan diri dalam kerja-kerja yang sah dan memberi khidmat bererti kepada masyarakat
- Mempunyai rasa berguna dan bermaruah (bermertabat).
- Mempunyai sikap positif - bertoleransi, bertenaga dan penuh minat terhadap kerja.
- Mempunyai rasa membina diri.
- Berkeupayaan mengimbangi tanggungan terhadap kerja dengan keperluan lain.
- Merasakan dapat mengawal tanggungjawab pekerjaan.
- Berkeupayaan berinteraksi secara berkesan dengan pihak pengurusan dan rakan sekerja dalam keadaan yang kondusif kepada prestasi kerja.
- Mencapai prestasi kerja yang memenuhi tuntutan peranan kerja.
- Pengiktirafan kemahiran dan sumbangan seseorang.

6. Bagaimana bekerja cara sihat menjamin kesihatan mental yang baik.

Bekerja cara sihat :

- meningkatkan rasa berkepentingan seseorang; apabila individu merasakan kemahiran dan peranan beliau dihargai, ini akan mempertingkatkan harga diri.
- meningkatkan harga diri seseorang; apabila seseorang melibatkan diri dengan kerja yang produktif, dia akan mengalami satu kejayaan. Melakukan sesuatu yang disukai akan membuat beliau merasa puas hati.
- meningkatkan perkembangan diri
- meningkatkan sokongan sosial individu melalui interaksi dengan pihak pengurusan dan rakan sekerjanya secara berkesan.
- meningkatkan mutu kehidupan berkeluarga.

7. Mengapa cara bekerja tidak sihat menjurus kepada masalah kesihatan Mental?

Cara bekerja yang tidak sihat membawa kepada kemerosotan kesihatan mental.

8. Apakah keadaan yang menjurus kepada cara bekerja yang tidak sihat?

Terdapat banyak keadaan yang menjurus kepada cara bekerja yang tidak sihat. Antara faktor-faktor tersebut adalah :

- Melibatkan diri dengan kerja-kerja yang tidak bersesuaian dengan kehendak kerja dan keupayaan pekerja.
- Melakukan kerja yang mereka tidak gemari.
- Taksud dengan kerja dan mengabaikan tanggungjawab lain.
- Hilang kawalan terhadap kerja.
- Mempunyai hubungan yang tidak berkesan dengan pengurusan dan rakan sekerja yang menjejaskan prestasi kerja.
- Tidak berupaya menangani tekanan kerja.
- Mempunyai sikap negatif, kurang motivasi, menyalahkan orang lain dan situasi serta kurang memberi cabaran.
- Kurang sokongan, pengiktirafan dan pemahaman dari pihak pengurusan.

9. Bagaimana cara bekerja yang tidak sihat membawa anda kepada kesihatan mental yang kurang sihat?

Cara Bekerja Yang Tidak Sihat :

- Mengurangkan semangat dan motivasi seseorang menyebabkan kekurangan sokongan, konflik dengan rakan sekerja dan tidak berupaya memenuhi kehendak pekerjaan yang tidak munasabah membuat seseorang itu kecewa, resah dan hampa.
- Merendahkan harga diri seseorang apabila seseorang merasakan tidak dihargai dalam apa jua kerja yang dibuat akan merasa kekurangan dan tidak cekap. Ini membuat beliau berasa kurang senang dan menjejaskan harga diri beliau.
- Mewujudkan emosi negatif membuat seseorang itu marah, susah hati, rasa bersalah, kecewa dan tersinggung dan emosi negatif ini menghalang seseorang itu bekerja dengan berkesan dan menjejaskan hubungan dengan orang lain.
- Menjejaskan kesejahteraan seseorang yang mendatangkan masalah dan tekanan melalui :-
 - Perasaan murung.
 - Keresahan.
 - Masalah tidur.
 - Marah dan bersikap agresif.
 - Penyalahgunaan bahan larangan dan tingkahlaku berisiko.
- Memberi kesan negatif ke atas keluarga yang memberi kesan negatif bukan sahaja ke atas individu yang bekerja, tetapi juga ke atas ahli keluarga mereka. Sekiranya tekanan di tempat kerja di bawa ke rumah, ia mungkin

mendatangkan kesan negatif ke atas keluarga, mengakibatkan konflik dan pengasingan diri, pengabaian, penderaan pasangan dan ahli keluarga.

- Memberi kesan negatif ke atas tempat kerja melibatkan
- Peningkatan kadar ponteng kerja.
- Kerap membuat kesilapan dan berlaku kemalangan dari Tekanan akibat kerja seperti tuntutan kerja yang tinggi, waktu bekerja terlalu lama, kerja ikut syif, waktu kerja tidak teratur, boleh mengakibatkan hilang tumpuan dan kepenatan. Ini mendedahkan pekerja kepada kemalangan dan kesilapan.
- Sindrom 'burn-out'.
 - kurang motivasi dan minat.
 - kepenatan.
 - hilang kepuasan dan rasa kejayaan
 - rasa ketiadaan upaya
 - rasa putus asa
 - mementingkan diri sendiri
 - apati
 - menentang perubahan.

Tanda dan Gejala

10. Orang dewasa yang bekerja perlu mengenali punca-punca tekanan yang boleh memberi kesan ke atas kerja dan persekitarannya untuk mencapai cara kerja yang sihat.

Di tempat kerja

Banyak punca tekanan di tempat kerja yang boleh memberi kesan ke atas cara bekerja yang sihat :

Organisasi

- Perubahan organisasi seperti penghasilan produk dan perkhidmatan baru, perubahan struktur organisasi dan pengurusan baru boleh menghasilkan suasana tertekan jika individu tersebut tidak bersedia.
- Komunikasi tidak berkesan yang boleh mencetuskan salah faham dan hilang kepercayaan di dalam organisasi. Ini mengakibatkan hilang keharmonian dan kepuasan antara pekerja, pengurusan dan rakan sejawat di tempat kerja.

Perkembangan kerjaya

- Cabaran kerja contohnya pertukaran kerja, kenaikan pangkat, tanggungjawab kerja yang baru dan tuntutan kerja yang tinggi boleh mengakibatkan rasa tidak selamat, hilang keyakinan menyebabkan gangguan emosi yang serius.
- Peluang kerja - seorang bekerja yang sihat perlu mendapat pengiktirafan dan penghargaan untuk kerja yang dilakukan. Kekurangan perkembangan kerjaya, insentif dan jaminan kerja boleh menyebabkan kekecewaan, marah dan murung.

Peranan/Tugas

- Peranan yang kurang jelas - fungsi kerja dan matlamat yang kurang jelas dari pihak atasan membuat seseorang merasa tidak pasti apa yang perlu dibuat. Ini menyebabkan kekecewaan dan kehampaan.
- Ketidaksesuaian antara keperluan kerja dan kebolehan serta minat pekerja menyebabkan beliau akan merasa tertekan dan serba kekurangan.
- Konflik dengan rakan sejawat, orang bawahan dan pihak pengurusan dan kekurangan kemahiran interpersonal boleh menjejaskan prestasi kerjanya. Konflik peranan merangkumi perbezaan pendapat mengenai keperluan kerja yang diberi. Percanggahan keperluan kerja dan mengendali pertikaian antara rakan sekerja boleh menyebabkan ketidakpuasan bekerja.
- Beban kerja berlebihan menyebabkan tekanan, peningkatan penggunaan alkohol dan rokok, hilang waktu kerja, kurang motivasi dan imej diri yang buruk.
- Tahap tanggungjawab dan keupayaan membuat keputusan adalah sumber tekanan kerja yang penting.
- Kerja syif merujuk kepada suasana di mana dua atau lebih syif atau kumpulan pekerja dijadualkan bekerja lebih masa. Tubuh manusia mempunyai rithma dalaman harian dan nyata (rithma circadian) dan kerja syif mengganggu rithma ini. Penyesuaian perlahan rithma ini terhadap perubahan kitaran tidur-jaga menyebabkan kesan buruk. Tambahan pula kerja syif mengganggu kehidupan kekeluargaan dan sosial.

Suasana kerja

- Suasana kerja yang tidak teratur dan tidak kondusif seperti kebisingan, kurang pengudaraan, pencahayaan, rekaan tempat kerja yang buruk dan lain-lain, memberi kesan ke atas keupayaan individu untuk memberi tumpuan dan mendedahkan kepada kemalangan dan kesilapan.
- Kerja berisiko tinggi seperti tapak pembinaan, kuari, kilang penapis minyak meningkatkan ketakutan pekerja terhadap kemungkinan bahaya.

Peristiwa dalam hidup

- Peristiwa dalam hidup selalunya melibatkan perubahan yang besar dan penyesuaian dalam hidup. Peristiwa dalam hidup mungkin bersifat positif atau negatif dan melibatkan diri sendiri atau orang yang tersayang. Contoh peristiwa hidup yang negatif adalah perceraian, kemalangan, kematian, muflis atau hilang pekerjaan, di penjara, penyalahgunaan bahan terlarang, krisis kewangan dan lain-lain. Manakala peristiwa hidup yang positif termasuk perkahwinan, mengandung, kenaikan pangkat dan berpindah ke rumah baru.
- Peristiwa dalam hidup memberi kesan ke atas kesihatan mental seorang dewasa bekerja dalam pelbagai cara. Peristiwa dalam hidup yang tertekan selalunya berkaitrapat dengan tindakbalas fizikal, emosi dan tingkahlaku seseorang. Dari segi emosi, manusia akan merasa susah hati, sedih, marah, tidak tentu arah, resah dan lain-lain. Emosi tersebut boleh menyebabkan tekanan

mental, yang boleh menurunkan sistem imun seseorang hingga menyebabkan demam, selsema, sakit kepala, susah tidur dan loya. Dari segi tingkahlaku, manusia bertindak berlainan di antara satu dengan lain. Setengah menjadi kaku, manakala yang lain tidak menunjuk sebarang emosi, dan yang lain meluahkan emosi mereka. Terdapat juga yang mengatasinya dengan meminum arak, berjudi, merokok dan lain-lain.

11. Apakah proses emosi yang berlaku apabila seorang dewasa bekerja menghadapi peristiwa dalam hidup?

Proses emosi yang berlaku apabila seorang dewasa bekerja menghadapi peristiwa dalam hidup yang tertekan adalah :-

- **Penafian** - di mana seseorang itu secara nalurinya menafikan atau tidak dapat menerima kenyataan peristiwa itu.
- **Terkejut** - di mana seseorang itu menjadi kaku secara emosi terhadap apa yang berlaku
- **Penerimaan**- secara perlahan menyedari kenyataan keadaan tersebut dan menunjukkan emosi tindakbalas seperti marah, sedih, menyendiri, menyalahkan diri sendiri dan lain-lain.
- **Pemulihan dan membina semula** - menyedari bahawa semua emosi negatif tidak dapat membantu dan mula membina semula hidup baru.

Sejauhmana peristiwa hidup yang positif atau negatif mengganggu kehidupan seseorang bergantung kepada persepsi (pandangan) beliau terhadap peristiwa tersebut.

Peristiwa hidup yang negatif menyebabkan turutan emosi akan merasa putus asa dan merasakan beliau tidak berupaya mengubah keadaan tersebut

Peristiwa hidup yang positif pula menyumbang kepada penyesuaian terhadap suasana baru akan melihat peristiwa tersebut sebagai sebahagian dari hidup. Beliau berupaya menumpu kepada aspek yang positif dan perkara yang boleh dilakukan untuk mengubah keadaan atau mencari penyelesaian.

Pencegahan

12. Apa yang anda perlu buat untuk mencapai cara kerja yang sihat?

Untuk mencapai cara bekerja yang sihat, seseorang perlu mengenali diri sendiri dan berminat dengan kerjanya melalui :

Mengenali punca tekanan.

- Dalam meningkatkan kesihatan mental di kalangan orang yang bekerja, adalah penting untuk memahami bahawa tekanan psikologi yang dialami di tempat

kerja berkait rapat dengan kekuatan dan kelemahan beliau dan juga latar belakang keluarga beliau.

- Menyedari bahawa diri mengalami tekanan adalah langkah pertama mengendali tekanan.
- Kenalpasti simptom-simptom tekanan lebih awal dan kenalpasti faktor yang menyumbang kepada tekanan tersebut untuk membolehkan anda mengambil tindakan sewajarnya untuk mengatasi punca tekanan tersebut.

Mempunyai penilaian diri yang tepat (fahami diri sendiri).

- Seorang dewasa yang bekerja haruslah secara jujur menilai kebolehan, minat, personaliti dan keutamaan hidup sendiri. Apabila beliau menyedari kebolehan, kekuatan dan kelemahan sendiri, beliau akan menjadi lebih realistik terhadap apa yang boleh dicapainya dalam pekerjaan dan hidup. Apabila beliau menetapkan matlamat yang tidak munasabah, beliau akan merasa kecewa, kegagalan dan tertekan. Maka, menetapkan matlamat yang wajar adalah langkah penting untuk mengendali tekanan
- Anda perlu juga menilai personaliti dan minat sendiri dan adakah bersesuaian dengan peranan kerja anda. Melakukan sesuatu yang tidak diminati membuat seseorang itu kecewa, marah, tiada motivasi dan semua ini menyebabkan tekanan.
- Dengan mengetahui minat sendiri, anda patut mencari peluang pekerjaan atau memilih untuk menukar peranan kerja di dalam syarikat tempat anda bekerja.
- Anda perlu jelas tentang keutamaan hidup dan memenuhi tanggungjawab kerja dan keluarga. Menilai moral dan tujuan hidup sendiri membantu seseorang menentukan masa dan tenaga yang diluang untuk keluarga, kerja dan lain-lain tanggungjawab dan menjalani hidup yang lebih seimbang.

Mewujudkan sikap positif terhadap diri sendiri

- Anda harus mewujudkan sikap positif terhadap diri sendiri dan menerima kenyataan bahawa manusia mempunyai kekuatan dan kelemahan. Kelemahan boleh diimbangi dan diperbaiki
- Kepercayaan negatif terhadap diri sendiri seperti melabel (saya seorang yang gagal), kepercayaan yang kekal (saya tidak mungkin berubah), menyalahkan diri sendiri (semua ini salah saya), akan mencetuskan lebih banyak kekecewaan dan rasa tidak berupaya yang akan melemahkan usaha seseorang untuk memperbaiki keadaan. Anda harus mengenali beberapa kepercayaan yang salah dan menukarkan kepada yang lebih membina. Beberapa kepercayaan yang membina adalah :-
 - Jangan jadikan masalah terlalu peribadi - sedari bahawa kegagalan adalah akibat dari kurang kemahiran. Kesilapan dalam tindakan bukan bermakna anda seorang yang gagal.
 - Sedari bahawa kegagalan bersifat sementara - ketahui bahawa kesilapan dan kelemahan tidak kekal. Tabiat boleh diubah, kemahiran boleh dipelajari dan keadaan boleh diperbaiki.

- Bertanggungjawab dengan tidak menyalahkan diri sendiri - pikul tanggungjawab sewajarnya, menilai masalah secara rasional dan tidak tenggelam dengan menyalahkan diri sendiri.

Mewujudkan persepsi yang tepat terhadap sesuatu peristiwa.

- Tahap tekanan seseorang bergantung rapat dengan persepsi beliau terhadap sesuatu peristiwa.
- Mereka yang berfikir secara negatif akan merasa tiada keupayaan dan putus asa
- Orang yang mempunyai persepsi positif akan bermotivasi untuk mencari penyelesaian dan memperbaiki keadaan.
- Seorang dewasa yang bekerja harus memandang sesuatu peristiwa dengan cara yang lebih membina seperti berikut :-
 - Terima hakikat bahawa dalam hidup ini tekanan tidak dapat dielakkan. Matlamat utama bukan untuk menghapuskan tekanan tetapi belajar mengendalinya dan mendapat manfaat darinya
 - Kenali pelbagai punca masalah secara wajar tanpa menyalahkan orang lain, pihak atasan atau diri sendiri secara berlebihan.
 - Terima hakikat bahawa ada perkara yang boleh diubah dan ada perkara di luar kawalan kita.
 - Bersikap positif terhadap sesuatu peristiwa.
 - Tumpukan perhatian terhadap cara mengubah keadaan dan jangan menyalahkan orang lain

Mewujudkan kemahiran pengurusan masa.

Mempelajari kemahiran relaksasi.

Mengekalkan cara hidup sihat dan seimbang. Mereka perlu mengekalkan cara hidup sihat dengan bersenam, makan makanan seimbang, mempunyai tidur yang cukup, jangan merokok, minum alkohol, minum kopi secara berlebihan atau bahan rangsangan.

Mempunyai badan yang sihat dapat meningkatkan prestasi kerja. Untuk memperolehi cara hidup yang seimbang, seseorang perlu meluangkan masa melakukan hobi atau aktiviti rekreasi. Dengan berbuat demikian beliau dapat mengalih fikiran beliau terhadap kerisauan dan mendapat persepsi baru untuk menyelesaikan masalah.

[Memiliki kemahiran-kemahiran menyelesaikan masalah.](#)

Melibatkan diri dalam hal-hal keagamaan.

- Seseorang yang mempunyai tujuan hidup biasanya dapat mengendali tekanan dengan baik.
- Mereka yang bekerja digalakkan melibatkan diri dalam hal-hal kerohanian kerana ia memberi mereka perspektif yang betul tentang kehidupan dan pekerjaan
- Agama memberi sumber harapan atau pegangan kepada seseorang apabila diperlukan.

13. Bagaimana untuk seronok bekerja?

Untuk seronok bekerja, seorang dewasa bekerja perlu mengurus keluarga dengan baik melalui :

Menggalakkan sokongan sosial di kalangan keluarga dan rakan-rakan yang dapat menunjukkan dan menerima kasih sayang , mengakui harga diri seseorang, mendengar dan menerima seseorang tanpa menghukum, memberi cadangan membina dan sedia membantu apabila ada masalah fizikal. Sokongan sosial tidak hanya bermakna mempunyai ramai kawan, tetapi juga mengambil kira aspek emosi dan psikologi

yang baik dan berkesan [Kemahiran keibubapaan](#) .

Untuk keseronokan bekerja, seorang dewasa bekerja perlu mengendalikan kerjanya dengan baik. Menguruskan tempat kerja dengan baik dengan

Cuba jadikan tempat kerja selesa dan teratur sebaik mungkin seperti suhu yang bersesuaian, kurangkan gangguan, tidak sesak. Dapatkan cukup peralatan dan ruang untuk kegunaan sendiri. Sedari bahawa setiap orang yang bekerja mempunyai hak untuk bebas dari gangguan dan pilih kasih semasa bekerja.

Bersikap positif dalam suasana yang negatif

Suasana kerja menjadi satu sebab untuk tidak seronok semasa bekerja dan ini mengurangkan produktiviti di samping timbulnya konflik dalam perhubungan. Bagaimanapun faktor-faktor ini boleh dihindari. Sentiasa bersikap positif dalam suasana kerja yang negatif bukannya mudah. Walaubagaimanapun semua orang mesti mengendalikan masalah tersebut tanpa mengira keadaan sekiranya ingin mencapai matlamat kerjaya. Terdapat tiga cabaran dalam perhubungan manusia yang utama :

- Belajar bekerja dengan orang yang bersikap negatif tanpa anda menjadi seperti mereka.
- Pastikan hubungan sentiasa sihat sebaik mungkin terutama dengan pihak atasan anda (penyelia).
- Baiki hubungan yang rosak secepat mungkin.

Ingat bahawa hubungan antara manusia akan meningkatkan produktiviti seseorang di samping membantu yang lain bekerjasama untuk menyelesaikan sesuatu kerja. Imej diri anda di syarikat/tempat kerja akan menjadi lebih positif.

Pengurangan konflik peribadi akan membuat anda menjadi seorang lebih berharga.

Kemahiran berkomunikasi yang baik.

Dewasa bekerja perlu mempelajari cara mengurus masa dan kerja.

Mengendalikan orang bawahan dengan baik

- Mulakan komunikasi terbuka dengan orang bawahan anda.
- Alu-alukan maklumbalas yang membina dalam kaedah pengurusan anda dan beban kerja mereka
- Berikan orang bawahan anda penerangan apa yang diharapkan dari mereka dengan jelas.
- Peka terhadap kelebihan dan kekurangan mereka dan berikan tugas yang sewajarnya.
- Elakkan tabiat kerja yang buruk dengan berbincang bersama mereka secara persendirian.
- Cuba dapatkan pendapat setiap orang dalam membuat keputusan.

Hubungan baik dengan rakan sekerja

- Galakkan komunikasi terbuka dengan rakan setugas.
- Elakkan gosip, simpan sahaja sungutan-sungutan dalam diri sendiri.
- Berkongsi maklumat dengan rakan sejawat. Dapatkan maklumbalas yang membina dari rakan sekerja.

Orang dewasa bekerja perlu mengendalikan hubungan baik dengan pihak atasan

- Dapatkan penjelasan yang jelas tentang peranan dan tanggungjawab anda dari ketua.
- Dapatkan penjelasan yang jelas mengenai jangkaan dan tempoh setiap tugas dari ketua anda.
- Bersikap realistik dengan kebolehan sendiri untuk menyelesaikan sesuatu dalam tempoh yang diberi.
- Sesekali dapatkan maklumbalas dari ketua anda tentang perkembangan kerjaya anda.
- Bersikap jujur dengan ketua anda tentang masalah-maslaah dan cuba dapatkan bantuan beliau.
- Bersikap jujur dengan ketua anda tentang masalah-maslaah dan cuba dapatkan bantuan beliau.

Mengalakkan sokongan sosial di tempat kerja

- Wujudkan persahabatan dengan rakan sekerja.

- Berkongsi masalah dan perasaan dengan rakan yang boleh
- Dapatkan perspektif yang berbeza terhadap sesuatu masalah atau sebaliknya.

Mengimbangi masa antara kerja dan rumahtangga

- Untuk meningkatkan kesihatan mental yang baik, kita harus sedar tentang peranan ini dan mengimbangkan masa kita antara rumahtangga, tempat kerja dan kehidupan sosial
- Kekeliruan peranan boleh mengakibatkan tekanan mental bukan hanya kepada individu tersebut tetapi juga kepada keluarga dan rakan sekerja.

14. Bagaimana sokongan sosial boleh mempengaruhi kesihatan mental?

Sokongan sosial meningkatkan harga diri seseorang.

- Seseorang yang mempunyai sokongan sosial merasakan dirinya diterima sepertimana yang ada padanya.
- Beliau boleh menerima kekuatan dan kelemahannya.
- Beliau boleh merasa disayangi dan diambil berat.
- Penerimaan diri sendiri membantu imej diri yang sihat.

Seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang rendah selalu mengkritik diri sendiri, tidak gembira dengan apa yang berlaku di sekeliling beliau dan mengakibatkan kemurungan.

Sokongan sosial meningkatkan sokongan emosi seseorang.

- Seseorang yang mempunyai sokongan sosial boleh berkongsi perasaannya dengan orang lain tanpa mengkritik.
- Berbicara dengan orang lain membantu meluahkan perasaan dan emosi yang terpendam.

Seseorang yang tiada sokongan sosial selalunya memendam perasaannya dan menyebabkan banyak tekanan mental..

Sokongan sosial membantu seseorang membuat pertimbangan dan keputusan.

- Seseorang yang mempunyai sokongan sosial dari kawan dan keluarga yang boleh memberikan cadangan dan maklumbalas yang ikhlas terhadap masalah boleh membantu seseorang itu membuat pertimbangan dan keputusan yang lebih baik.

Sokongan sosial meningkatkan kemahiran sosial.

- Seseorang yang mempunyai sokongan sosial yang baik boleh mengamalkan kemahiran sosial mereka.
- Mereka boleh menerima maklumbalas ikhlas dan mendapat manfaat dari maklumbalas yang diterima.

Sokongan sosial meningkatkan daya ketahanan diri apabila menghadapi peristiwa yang traumatik.

- Seseorang yang menerima sokongan emosi dan fizikal dalam menghadapi peristiwa yang traumatik dalam hidupnya berupaya menangani masalah dengan tekanan yang rendah.
- Menyedari hakikat bahawa ada orang yang bersedia memberi sokongan dan menawarkan cadangan yang ikhlas membolehkan seseorang itu menghadapi situasi dengan tenang dan dapat membuat keputusan dengan lebih baik.

Semakan akhir : 14 Julai 2006