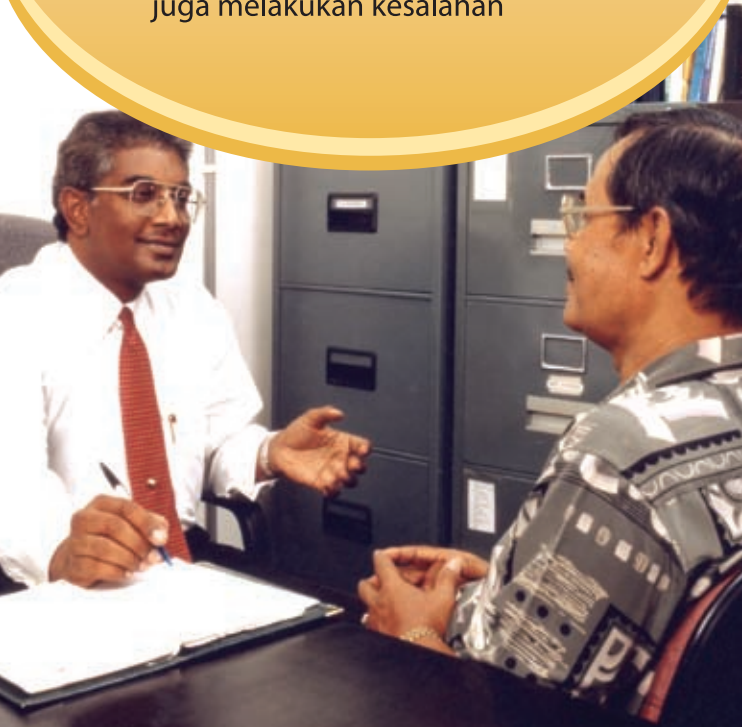


Apa yang harus dilakukan apabila anda **marah**

- Bertenang...tarik nafas dan lepas perlahan-lahan
- Kenal pasti punca anda marah
- Mendapat nasihat orang lain
- Beredar ke tempat lain bagi mengawal kemarahan
- Berbincang dengan ahli keluarga atau rakan
- Membiasakan diri memaafkan dan menerima kenyataan bahawa manusia juga melakukan kesalahan



Amalkan **10B**

- Bertenang
- Bernafas dengan dalam
- Berkata :relakslah...
- Beribadat
- Bercakap dengan seseorang
- Berurut
- Berehat dan mendengar muzik
- Beriadah
- Bersenam
- Berfikiran positif



Kenali & Tangani **STRES** Anda





Pengenalan

Stres ialah tindak balas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan. Stres merangkumi tekanan, beban, konflik, keletihan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, kebimbangan, kemurungan dan hilang daya yang biasa berlaku apabila berlakunya perubahan pada tubuh badan atau fikiran sendiri.

Kenapa anda stres

- Diri sendiri - kecewa
- Keluarga - masalah rumahtangga, kewangan, anak dan sebagainya
- Pekerjaan - tidak cemerlang dalam kerja, tidak naik pangkat, dibuang kerja, kena tukar dan sebagainya
- Komuniti - bertengkar dengan jiran
- Kesyakan lalulintas
- Persekitaran yang tidak selesa
- Tragedi
- Menunggu lama



Tanda-tanda stres

- Jantung berdegup kencang
- Cepat marah
- Rasa tidak gembira
- Hilang selera makan
- Hilang minat kerja
- Tidak cukup tidur
- Suka menengking
- Cuba jauhkan diri