

tangani

tekanan perasaan dengan bijak

Anda hendaklah realistik dalam menentukan matlamat anda:

- Lebihkan amal ibadat, sentiasa redha dan berserah kepada tuhan.
- Bijak mengatur soal-soal kewangan.
- Belajar untuk mengatakan "tidak" kepada tugas yang tidak boleh dibuat.
- Gembirakan hati semasa kesulitan.
- Rancang kerja dengan teliti.
- Berkongsilah masalah dengan keluarga atau rakan karib.



- Belajar untuk beristirahat
- Tidur dengan secukupnya
- Selalu bersenam
- Makan secara sihat
- Jangan merokok atau minum minuman keras
- Dapatkan nasihat pakar, jika anda tidak berupaya menghadapi masalah



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
09/2001/75,000

amalkan cara hidup sihat
JANTUNG UNTUK KEHIDUPAN

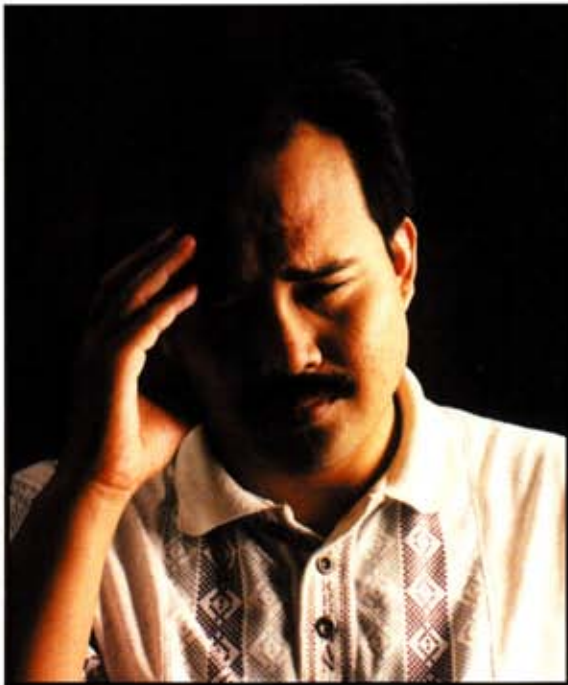
Menangani
Tekanan
Perasaan
Dengan
Bijak



tekanan

perasaan

Tekanan perasaan merupakan satu keadaan yang boleh menyebabkan seseorang itu merasa gelisah, bimbang, kecewa, susah hati dan seumpamanya.



bagaimana

tekanan perasaan mempengaruhi kehidupan anda?

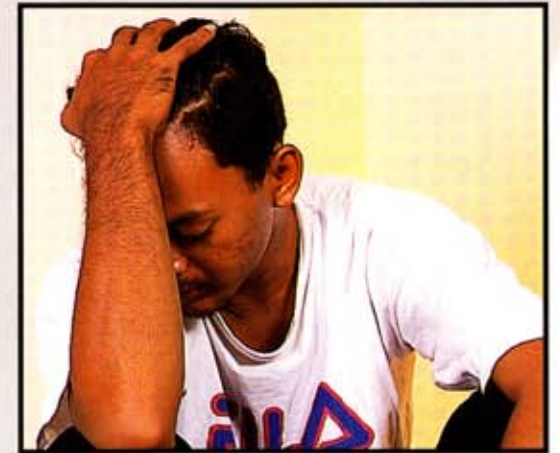
- Tekanan perasaan yang sederhana adalah baik dan membuat anda sentiasa cergas dan bermotivasi.
- Tekanan perasaan yang berlebihan mengakibatkan perasaan bimbang, ketakutan dan tertekan.



tanda-tanda

tekanan perasaan

- Sakit kepala
- Hilang selera makan
- Kelesuan
- Cepat Marah
- Gangguan tidur malam



punca tekanan perasaan

antaranya

- Masalah dalam pekerjaan
- Masalah kewangan
- Masalah kekeluargaan
- Masalah kemasyarakatan