



TERBITAN
82

2023
05 DIS

SIDANG REDAKSI

Penasihat:
Ooi Kee Beng

Penyunting:
Izzuddin Ramli

Penolong Penyunting:
Rahida Aini

Pereka Grafik:
Nur Fitriah

© Hak cipta adalah milik
pengarang.

Segala fakta dan pendapat
adalah di bawah
tanggungjawab pengarang.
Pandangan dan tafsiran
pengarang tidak semestinya
mencerminkan pandangan
rasmi penerbit.

Penerbitan semula karya ini
adalah dengan izin
pengarang.

PENANG
INSTITUTE
making ideas work

10 Brown Road
10350 George Town
Penang, Malaysia

(604) 228 3306
www.penanginstitute.org
suaranadi@penanginstitute.org

SUARANADI

PENANG INSTITUTE

Mementingkan Kesihatan Mental

Rahida Aini

OKTOBER lalu, organisasi tempatku bekerja menganjurkan bengkel kesihatan mental korporat. Perasaanku bercampur baur kerana belum pernah menghadiri bengkel seperti itu. Terdengar juga dari jauh ada seorang dua rakan yang mengeluh kerana menghadirkan diri ke bengkel tersebut bermakna mereka terpaksa berkorban masa cuti hujung minggu bersama keluarga.

Disebabkan bengkel ini wajib dihadiri oleh semua kakitangan, aku yang *introvert* ini tiada pilihan. Menghadiri bengkel itu sama saja seperti pergi bercuti, apatah lagi segalanya ditanggung oleh majikan. Anggap saja “sambil menyelam minum air,” aku memujuk diri untuk mengemaskan barang-barang yang perlu dibawa seperti losyen pelindung matahari, pakaian renang, selipar, ubat untuk mengekalkan kesihatan fizikal selain daripada pakaian yang selesa untuk sesi yoga.

Bengkel tersebut dikendalikan oleh Puan Hera Danahaan, seorang jururawat psikiatri bertaualiah dari United Kingdom dengan lebih 20 tahun pengalaman. Beliau memulakan sesinya dengan menerangkan pentingnya individu menggunakan alat dan teknik yang berbeza untuk menguruskan emosi negatif dan mengukuhkan kemahiran menanganinya sedia ada untuk mengekalkan kesihatan mental mereka.

Bengkel ini meliputi sesi perkongsian peserta yang melibatkan perbincangan melalui penceritaan bagi mencipta keadaan dan emosi positif. Apa yang aku pelajari ialah ia memerlukan usaha yang konsisten melalui fikiran yang positif. Bukan mudah untuk seseorang menukar tabiat semulajadi, tetapi ia boleh dicapai jika kita menanam ikrar yang positif untuk mencabar diri sendiri.

Bagaimana pula jika kita sukar untuk memaafkan seseorang? Apakah antara teknik-teknik psikologi yang boleh digunakan jika kita tidak berkemampuan untuk memaafkan orang lain? Menyimpan dendam tidak akan membawa kita ke mana-mana, malahan mewujudkan benih-benih kebencian dan permusuhan yang tidak pernah padam. Apabila kita dengan rela hati memaafkan orang lain, jiwa akan menjadi lebih tenang. Mana mungkin kita tidak pernah membuat kesilapan, jadi lepaskan dan maafkanlah diri sendiri untuk kesihatan mental.

Memaafkan merupakan petua am untuk mengekalkan kesihatan mental. Selain itu, aku juga didedahkan dengan latihan bagaimana untuk menapis informasi yang diterima melalui penceritaan oleh rakan. Di sini berlakunya proses penganalisaan yang cuba untuk menonjolkan kekuatan yang ada dalam dirinya sebagai sumber positif iaitu

seni pemingkaiian semula iaitu cara melihat peristiwa dari perspektif yang berbeza untuk merasakan secara berbeza. Bengkel ini telah mendedahkanku kepada bagaimana kesihatan mental mempengaruhi cara kita berfikir, merasa, dan berkelakuan. Model pendekatan holistik yang dikongsikan menerusi bengkel ini amat berguna untuk mengenal pasti tahap kesihatan fizikal dan mental seseorang itu secara keseluruhan melalui lapan dimensi kesejahteraan iaitu sosial, kewangan, fizikal, rohani, alam sekitar, emosi, intelek, dan pekerjaan.

Sebagai contoh, seseorang itu mengalami keletihan (*burn out*) di tempat kerja sehingga menyebabkan gangguan tidur, hilang selera makan, migrain, sakit sendi atau kesukaran bernafas. Keadaan sedemikian perlulah segera diatasi dengan mengenal pasti punca sebenar berlakunya *burn out*. Adakah disebabkan kandungan kerja, tahap kawalan yang tegar di tempat kerja, beban kerja yang berlebihan atau terkurang beban, waktu kerja yang panjang dan tidak fleksibel, hubungan interpersonal, budaya organisasi, persekitaran kerja yang tidak kondusif, peranan yang tidak jelas dalam organisasi dan sebagainya.

Mengapa atau bagaimana kita menjadi tidak sihat secara mental? *Burn out* tidak hanya dihadapi oleh pekerja yang berkomitmen tinggi terhadap kerjanya, ia juga boleh berlaku dalam kalangan pekerja yang sentiasa bertanggungjawab negatif terhadap kerja. Mungkin juga disebabkan faktor-faktor risiko yang tiada kaitan dengan pekerjaan seperti kesihatan fizikal yang lemah, kekurangan sokongan, pengasingan, konflik keluarga, kematian, perceraian yang mengganggu emosi menyebabkan mereka hilang motivasi di tempat kerja.

Untuk meningkatkan kesihatan mental kita, kita boleh mencipta keadaan positif, bersenam untuk merapatkan kekuatan mental, mencabar pemikiran negatif, dan mempelajari seni penyusunan semula pemikiran positif. Terdapat teknik-teknik bagaimana menguruskan kebimbangan, seni memaafkan, penegasan dan penetapan matlamat. Aku bersyukur dan berterima kasih bagi pihak organisasi kerana menganjurkan bengkel ini yang memberikan manfaat dalam pelbagai cara. Kembali bekerja pada keesokan harinya, aku berasa ceria kerana dapat mengenali rakan-rakan dengan lebih dekat, lebih bertenaga dengan semangat baru untuk bekerja.



Dr. Rahida Aini merupakan lulusan Ph.D dalam bidang Pengurusan Awam dari Universiti Utara Malaysia. Kini, beliau bertugas sebagai Pegawai Penerbitan di Penang Institute.