

SELAGI bernama manusia, setiap daripada kita pastinya pernah merasai pengalaman tertekan atau stres dalam kehidupan sehari-hari. Pendek kata, dalam kehidupan moden yang serba mencabar ini, stres menjadi sebahagian makanan dan pakaian kita.

Suka atau tidak, tiada satu hari pun yang berlalu tanpa perlu berdepan dengan situasi yang boleh mencetuskan stres. Belum lagi anda membelek akhbar hari ini atau mendengar berita di media elektronik.

Sepuluh minit pertama selalunya berkisah tentang liputan yang berlatarbelakangkan bencana alam dan jenayah manusia yang meresahkan.

Tanda amaran stres

Gejala fizikal

Degupan jantung yang cepat - Banyak berpeluh - Terasa loya - Bernafas kencang - Cirit-birit dan terasa hendak membuang air kecil - Sejuk kaki tangan - Selera makan berubah - Gangguan seks - Sakit-sakit badan yang tidak jelas puncanya - Penyakit seperti lelah, sakit kepala dan timbul ruam

Gejala mental

Berasa hilang kawalan atau ditenggelami oleh peristiwa yang berlaku - Risau dan bimbang - Gagal menumpukan perhatian atau membuat keputusan - Rasa tidak sihat - Sukar tidur - Keinginan seks menurun - Amat letih - Meminum lebih banyak alkohol dan semakin kuat merokok - Perubahan perasaan atau fikiran seperti kemurungan, kekecewaan, sikap bermusuhan, rasa tidak berdaya dan kegelisahan

Kesan stres terhadap kesihatan

Darah tinggi - Lelah - Masalah kulit yang semakin teruk seperti jerawat, psoriasis, ekzema - Serangan jantung - Sinus/resdung - Hilangan fungsi seksual dan pembiakan - Strok - Masalah berat badan - Gangguan tidur - Cirit-birit atau sembelit - Migrain - Gangguan keseimbangan - Ulser perut - Sakit kepala - Kemurungan.

Banjir kilat, tsunami, jenayah bunuh, rogol, sumbang mahram, bunuh diri, penderaan, kemalangan jalan raya yang dahsyat, runtuh sana sini, penyakit kronik dan berjangkit, pergaduhan, buli, rempit dan lain-lain gejala sosial semuanya menambahkan tahap stres sedia ada.

Pakar Perunding Kanan Perubatan dan Ketua Jabatan Perubatan, Hospital Putrajaya, Datuk Dr. Ahmad Shukri Md. Salleh berkata, stres tercetus apabila unsur mendesak mengatasi keupayaan kita menanganinya.

Apabila seseorang stres, tubuh bertindak balas seolah-olah berada dalam situasi berbahaya. Respons stres ini selalunya dirujuk sebagai lawan atau lari di mana tubuh secara automatik bertukar ke gear tinggi.

Apabila berdepan ancaman, hipotalamus pada dasar otak akan membunyikan sistem penggera di dalam badan, menyebabkan kelenjar adrenal merembeskan hormon adrenalin dan kortisol, ujar beliau.

Menurutnya, adrenalin meningkatkan kadar degupan jantung dan tekanan darah serta merangsang bekalan tenaga. Kortisol, hormon utama stres menambahkan kandungan gula, mengawal fungsi tidak penting dan bahaya dalam situasi lawan atau lari.

Ia mengubah respons sistem imun dan menekan sistem penghadaman, sistem reproduktif dan proses tumbesaran. Sistem penggera yang kompleks ini turut berkomunikasi dengan bahagian otak yang mengawal mood, dorongan dan ketakutan.

Kata Dr. Ahmad Shukri, sesetengah stres adalah normal malah dalam dos yang kecil, ia boleh menjadi sesuatu yang positif.

Ia boleh membantu sekiranya seseorang perlu bekerja kuat atau bertindak balas dengan cepat. Contohnya, memenangi perlumbaan, bersemangat menduduki peperiksaan atau menyelesaikan tugas sebelum tarikh akhir.

Bagaimanapun, stres yang kerap berlaku dan berterusan dalam jangka panjang boleh mendatangkan kesan yang negatif serta menjejaskan tahap kesihatan diri dan mental seperti kemurungan dan gangguan bipolar.

Ia boleh memberikan anda sakit kepala, perut meragam, sakit

belakang ataupun gangguan tidur. Ia juga boleh melemahkan sistem imun/ketahanan badan dan akibatnya, sukar untuk melawan penyakit.

<u>Masalah</u>

♦♦Jika seseorang itu memang sedia mengalami masalah perubatan, stres akan memburukkan lagi keadaannya. Anda jadi moody, tertekan atau murung, mempunyai masalah dalam perhubungan dan prestasi merosot di tempat kerja atau sekolah,♦♦ jelasnya.

Beliau menyifatkan stres sebagai sesuatu yang unik, seunik setiap individu yang mengalaminya. Dalam kata lain, tidak semua orang berkongsi perasaan dan gejala stres yang sama.

♦♦Keadaan yang menyebabkan stres kepada sesetengah orang mungkin tidak stres bagi orang lain malah menyeronokkan seperti memberikan ceramah, hadir temu duga, menganjurkan acara tertentu dan sebagainya.

♦♦Ia bergantung kepada personaliti, sikap, faktor fisiologi seperti menjaga pemakanan, teknik pengendalian yang baik dan pengalaman hidup seperti kanak-kanak terbiar dan menjadi mangsa penderaan yang cenderung menjadi dewasa yang stres,♦♦ kata beliau.

Masalahnya, kata Dr. Ahmad Shukri, ada sesetengah orang yang gagal mengenal pasti gejala-gejala stresnya lebih awal yang berlanjutan sehingga beberapa tahun kemudian. Pada masa itu, keadaannya mungkin telah menjadi serius dan mengundang pelbagai risiko negatif.

♦♦Saya minta maaf cakaplah tetapi daripada pemerhatian saya, rakyat Malaysia tidak pandai menguruskan stres mereka. Masyarakat kita juga terlalu sensitif apabila ditegur.

♦♦Mereka gemar mengambil kritikan yang sepatutnya membina sebagai sesuatu yang bersifat peribadi sedangkan yang kita tegur adalah perbuatannya yang mungkin tidak kena dan boleh membawa mudarat kepada organisasi,♦♦ jelasnya.

Memahami sumber pencetus stres sama ada kecil atau besar, dalaman atau luaran, jangka pendek atau panjang merupakan langkah pertama dalam belajar menguruskannya.

Untuk mengawal stres anda, ketahui apakah yang menyebabkannya, cari jalan bagaimana untuk mengurangkan stres dan pelajari teknik-teknik untuk melegakan perasaan itu.

Ada kalanya mudah untuk mengetahui dari mana puncanya stres kita apabila berlaku perubahan besar dalam hidup seperti kehilangan orang tersayang, berumah tangga, mendapat cahaya mata, naik pangkat dan berpindah rumah, sekolah atau kerja.

Namun, ada kalanya tidak cukup jelas kenapa anda berasa stres. Menyimpan jurnal stres sedikit sebanyak boleh membantu. Tuliskan apa yang mencetuskan stres anda di dalam buku nota. Nyatakan juga apa reaksi anda dan cara anda mengendalikannya.

Jurnal stres berupaya membantu anda mengenal pasti penyebab stres dan keseriusannya, seterusnya anda boleh mencari jalan untuk mengurangkan atau mengendalikannya dengan lebih baik.

Berfikiran positif turut membantu dalam pengurusan stres anda. Adakah gelas anda separuh kosong atau penuh?

Bagaimana anda menjawab soalan popular tentang pemikiran positif ini akan memberikan gambaran anda tentang kehidupan, sikap terhadap diri sendiri dan sama ada anda optimistik atau pesimistik orangnya.

Malah, kajian menunjukkan bahawa personaliti optimisme dan pesimisme (sikap mudah putus asa) boleh menentukan panjang pendek umur anda. Jadi, apakah yang mencetuskan stres anda?

<u>Tip pengurusan sendiri</u>

* Bersenam 20 minit setiap sesi, sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dapat meningkatkan kesihatan fizikal dan emosi.

* Amalkan gaya hidup sihat seperti pemakanan sihat dan tidur yang cukup.

* Terimalah diri anda seadanya dan cuba menyukai diri sendiri. Realistik terhadap keupayaan anda dan tetapkan matlamat yang boleh dicapai. Cuba lakukan

sesuatu yang menimbulkan kepuasan. </p><p align="justify">* Seimbangkan masa kerja dan bermain. Peruntukan masa untuk hobi, rekreasi.</p><p align="justify">* Dapatkan sokongan dan bantuan sebelum tenggelam punca. Kongsi masalah dan perasaan dengan seseorang yang boleh dipercayai seperti pasangan hidup, ahli keluarga, rakan-rakan dan pemimpin agama. </p><p align="justify">* Belajar menerima kelemahan diri. Jangan gusar mengenai perkara di luar kawalan. Berfikir secara positif dan renungkan kembali pencapaian dan kejayaan dimiliki apabila berasa tertekan. </p><p align="justify">* Luahkan perasaan anda dengan menangis atau ketawa semahunya. </p><p align="justify">* Bina silaturahim yang baik dengan ahli keluarga dan rakan-rakan. Biarkan diri anda berasa disayangi, dihargai, dihormati dan mempunyai tempat mengadu. Jujur dan bertimbang rasa dalam perhubungan. </p><p align="justify">* Ubah suai persekitaran anda untuk menyingkirkan pencetus tekanan. Pilih persekitaran selesa, bersesuaian diri anda. </p><p align="justify">* Tingkatkan kemahiran anda. Bersedialah untuk membuat sesuatu keputusan dan menangani masalah dengan berkesan. Lengkapkan diri anda bagi menjawab pekerjaan atau kerjaya yang memuaskan. </p><p align="justify">* Uruskan masa dengan baik. Senaraikan perkara yang perlu dilakukan mengikut kepentingan. Elakkan menerima kerja yang terlalu banyak. </p><p align="justify">* Bijaksana dalam membuat keputusan. Pertimbangkan baik buruknya sebelum memutuskan sesuatu. </p><p align="justify">* Rehat dan tenangkan diri anda dengan mandi wap, berurut, meditasi, membayangkan pemandangan yang menenangkan dan merehatkan serta, menarik nafas panjang akan merehatkan otot-otot. </p><p align="justify">* Membantu orang yang memerlukan dapat mengubah tumpuan dan perhatian dari masalah dan kerisauan yang dihadapi.</p><p align="justify">Membantu diri sendiri adalah sangat berfaedah, tetapi ia bukanlah pengganti bantuan profesional. Masalah tingkah laku dan emosi boleh memudaratkan. Jika perlu, usah ragu-ragu untuk mendapatkan bantuan profesional.</p><p align="justify"> </p>