

SATU ketika dalam kerjaya anda pasti mengalami burnout iaitu situasi kehabisan tenaga atau dalam lain perkataan, anda sudah tidak kuasa lagi. Kalau diberikan pilihan antara jatuh sakit dengan pergi ke tempat kerja, pada saat itu anda pastinya memilih kesakitan.

Fikir anda, itu jauh lebih baik daripada berdepan dengan bos, melihat wajah rakan setugas, pelanggan mahupun meja dan komputer di pejabat.

Kamus Merriam-Webster's Collegiate mendefinisikan burnout sebagai kehabisan kekuatan fizikal dan emosi atau dorongan yang selalunya berpunca daripada stres atau kekecewaan berpanjangan. Tidak kurang juga yang mengenalpasti pekerjaan sebagai penyebab stres No. 1 dalam kehidupan mereka berbanding lain-lain pencetus seperti masalah kewangan mahupun keluarga.

Stres pekerjaan merupakan respons fizikal dan emosional yang terjejas apabila kehendak tugas tidak dapat disesuaikan dengan keupayaan, sumber atau keperluan kakitangan kerajaan mahupun swasta. Regangan berikut boleh anda amalkan di pejabat.

1- Regangan jari

Kerja kuat nampak. Bagi mengelakkan jari anda sakit dan haus, berhenti sekejap untuk melakukan regangan setiap 20 hingga 30 minit. Sekiranya anda memperuntukkan banyak masa menggenggam pen atau menaip papan kekunci, mulakan dengan regangan jari. Luruskan jari-jemari dan jarakkannya sehingga berasa regang, kekalkannya selari dengan pergelangan tangan (kiri). Tahan kira-kira 10 saat. Kemudian, bengkokkan buku jari hujung dan pertengahan (kanan), letakkan tangan dan pergelangan tangan dalam kedudukan yang sama. Biarkan selama 10 saat. Relaks dan ulang.

2- Menggaru belakang

Capai belakang kepala dan letakkan tangan di atas belakang. Pastikan lengan rapat dengan telinga. Pegang siku dengan tangan bertentangan, tarik ke belakang kepala dan capai tangan ke arah tengah belakang sehingga terasa regangan lembut. Tahan 10 ke 15 saat. Relaks. Ulang bahagian sebelah.

3- Regangan lengan dan bahu

Tekan kedua-dua tangan jauh dari badan untuk meregangkan lengan dan bahu. Taut jari-jemari anda secara songsang. Luruskan lengan di hadapan anda. Tahan 10 ke 20 saat. Rehat. Ulang regangan ini dua, tiga kali.

4- Regangan dada

Tautkan jari di belakang kepala, bawa siku sejauh mungkin sehingga terasa otot-otot meregang. Tahan 20 saat. Relaks, ulang.

5- Regangan sebelah leher

Pandang ke depan. Miringkan kepala ke kanan, sentuhkan telinga ke bahu. Tahan 10 ke 15 saat. Tegakkan semula kepala. Relaks. Ulang tiga, lima kali sebelum ke kiri.

6- Pusing kepala

Hadapkan muka ke depan. Perlahan-lahan, pusingkan kepala dan pandang ke sebelah sehingga dagu selari bahu. Pastikan bahu tetap tegak. Tahan lima ke 10 saat. Kembali ke kedudukan asal, relaks. Ulang dua kali setiap bahagian.

7- Melipat dagu

Menghadap ke depan. Luruskan badan, turunkan dagu mencecah ke dada sehingga berasa regangan sepanjang belakang leher. Tahan lima ke 10 saat. Relaks dan kembali ke asal. Ulang dua, tiga kali.

8- Mengangkat bahu

Bawakan kedua-dua belah bahu ke arah telinga perlahan-lahan. Tahan tiga ke lima saat, pusing bahu ke belakang dan bawah. Relaks. Ulang lima ke 10 kali.

9- Regangan belakang

Duduk di kerusi dengan meninggalkan sedikit ruang dengan tempat bersandar. Silang kaki kanan ke atas kaki kiri. Letakkan tangan kiri atas lutut kanan, tarik ke kiri perlahan-lahan. Dalam masa sama, pusingkan kepala dan bahu ke kanan.

Teruskan pusing sehingga nampak dinding di belakang, sebelah kanan bahu anda. Lakukan hanya sehingga anda rasa regangan

Utusan Malaysia : Stres di pejabat

Written by Administrator

Monday, 14 September 2009 14:44 -

yang selesa pada belakang. Tahan 10 ke 15 saat. Relaks dan ulang sebelah satu lagi.</p>
<p align="justify"> </p>