



KECEMASAN KESIHATAN AWAM:

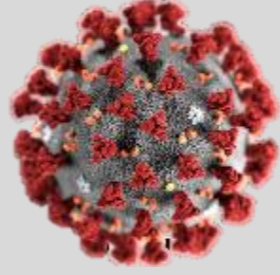
PETUA PSIKOLOGI UNTUK MENANGANI EMOSI KANAK-KANAK DAN REMAJA

Koronavirus dan Kecemasan Kesehatan Awam: Penggunaan perkataan di kalangan orang dewasa boleh menakutkan semua golongan, termasuk golongan muda.

Seperti tertera di bawah, beberapa cara untuk membantu kanak-kanak dan remaja memahami dan mengatasi emosi yang berkaitan.

APAKAH ITU KORONAVIRUS?

Itu adalah sejenis virus baharu yang merebak ke seluruh dunia. Para saintis menamakannya sebagai SARS-CoV-2.



APAKAH ITU KECEMASAN KESIHATAN AWAM?

Itu adalah kejadian luar biasa yang mengancam kesihatan orang ramai di seluruh pelosok dunia melalui wabak penyakit ini dan kejadian ini memerlukan koordinasi dan kerjasama antara negara. Wabak coronavirus baharu (COVID-19) menyebabkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengisytiharkan Kecemasan Kesehatan Awam Keprihatinan Antarabangsa (PHEIC) pada tahun 2020.

APAKAH JENIS-JENIS EMOSI YANG BOLEH KITA RASAI?

Kita boleh merasai emosi-emosi seperti...



KETAKUTAN

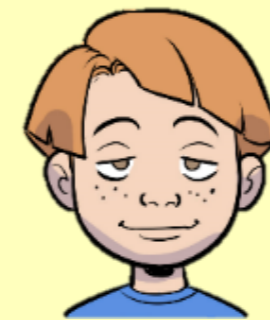


KESEDIHAN



KEMARAHAHAN

Walau bagaimanapun, ia adalah lebih baik sekiranya kita dapat terus merasai emosi-emosi seperti...



KELEGAAN



KESERONOKAN

BAGAIMANAKAH KITA BOLEH MENGATASI KETAKUTAN, KESEDIHAN DAN KEMARAHAHAN?

CARI PENYELESAIAN

Tidak Harus

- ✗ **Berputus asa**
 - Berhenti mencari jalan penyelesaian.
 - Berfikir bahawa anda tidak boleh membuat apa-apa.
- ✗ **Abaikan realiti**
 - Membuat seolah-olah situasi kecemasan tidak wujud.
 - Mempercayai khabar angin.

Harus

- ✓ **Mengambil langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah**
 - Lakukan perkara yang betul (contohnya kerap mencuci tangan).
 - Ikut nasihat daripada pakar.
- ✓ **Bercakap tentang fakta**
 - Memperoleh maklumat dari sumber yang boleh dipercayai.
 - Memberi maklumat yang betul, jelas dan boleh difahami.

CARI DAN BERI SOKONGAN

Tidak Harus

- ✗ **Letakkan semua tanggungjawab di atas orang lain**
 - Terlalu banyak merungut.
 - Panik.
- ✗ **Mengasingkan diri sendiri daripada orang lain**
 - Menyepikan diri
 - Mementingkan diri sendiri.
 - Berhenti menghubungi orang lain.

Harus

- ✓ **Fahami dan luahkan emosi anda**
 - Bercakap tentang perasaan anda.
 - Membawa bertenang.
- ✓ **Menerima dan memberi pertolongan**
 - Memberi bantuan dan menenangkan hati orang di sekeliling anda.
 - Bekerjasama dengan orang lain.
 - Berkomunikasi dengan rakan dan ahli keluarga secara bersemuka atau melalui telefon dan internet.

FAHAMI APA YANG PENTING

Tidak Harus

- ✗ **Terus berfikiran negatif**
 - Terlalu memikirkan tentang kecemasan kesihatan.
 - Berfikir bahawa langkah-langkah keselamatan (contohnya kuarantin) adalah tidak berguna.
- ✗ **Abaikan pelan keselamatan yang disyorkan**
 - Abaikan peraturan dan garis panduan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan.
 - Menyalahkan orang lain.

Harus

- ✓ **Luangkan masa untuk menumpukan perhatian kepada perkara-perkara lain**
 - Sibukkan diri (contohnya bermain atau belajar).
 - Luangkan sedikit masa memikirkan perkara-perkara yang positif.
- ✓ **Menyesuaikan diri**
 - Ubah cara anda melakukan sesuatu jika perlu.
 - Ingatlah bahawa mengikut peraturan dapat menjamin kesihatan semua orang.

Terdapat banyak cara untuk mengatasi ketakutan, kesedihan dan kemarahan: kita boleh memilih strategi yang lebih berguna dan mencipta strategi baru untuk mengatasi emosi-emosi tersebut!