

# **KESIHATAN, TEKAMAN PERASAAN DAN CARA MENGATASI**

## **AHLI KUMPULAN**

- 1. NURUL FIKRAH BINTI AZIZ (141428)**
- 2. NUR NADIAH FARHANAH BINTI JUNLEH@JANLEH  
(141369)**
- 3. NURAI SYAH BINTI LATFI AMIN (142792)**

# DEFINISI



## HEALTH

Seperti yang ditakrifkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia(WHO) “Keadaan yang baik dan sihat dari segi fizikal, mental dan rohani”



## STRESS

Stress adalah istilah untuk menggambarkan tindak balas fizikal, emosi, kognitif dan tingkah laku kepada peristiwa yang dilalui mereka



## COPING

Coping adalah satu usaha untuk mengubah perkembangan kognitif dan tingkah laku untuk membentuk sifat dalaman dan luaran seseorang individu

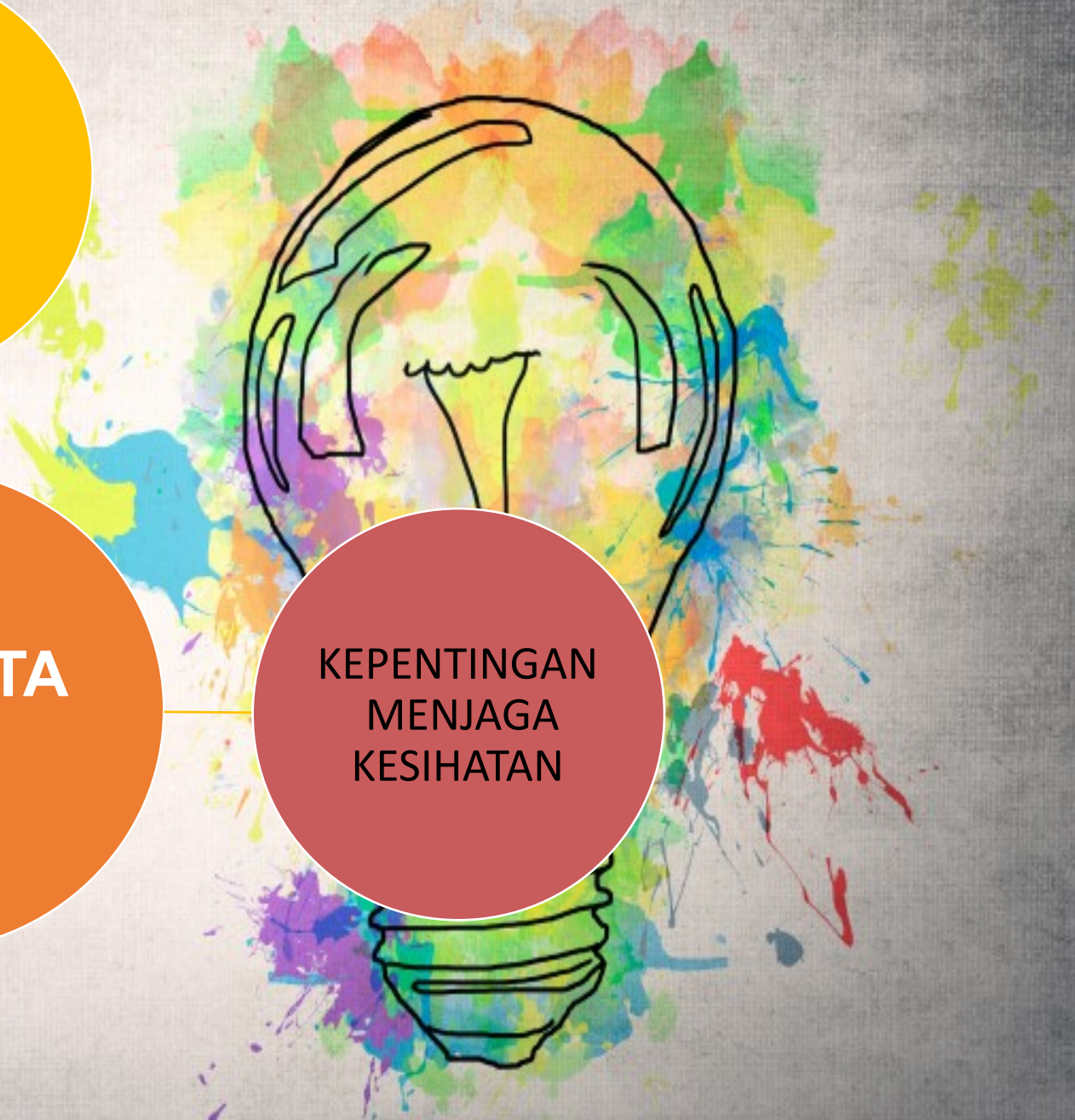


ASPEK  
MENENTUKAN  
TAHAP  
KESIHATAN

**KESIHATAN**

PSIKOLOGI  
KESIHATAN

KEPENTINGAN  
MENJAGA  
KESIHATAN





# PSIKOLOGI KESIHATAN

Beri tumpuan kepada aktiviti fizikal dan hubungan sosial yang dijalankan

Juga berkaitan dengan kognitif, afektif, tingkah laku dan sosial



**Sikap dan cara berfikir**

**Jaga hubungan dengan Tuhan**

**Sistem imunisasi badan**

**ASPEK MENENTUKAN TAHAP KESIHATAN**

**Cara makan**

**Cara hidup**



## **KEPENTINGAN MENJAGA KESIHATAN**

**Tahap kesehatan yang baik**

**Menstabilkan kesehatan  
mental dan  
mengurangkan tekanan**

**Mendisiplinkan  
masyarakat**

**Menjaga kebersihan diri**

# TEKANAN PERASAAN

# FAKTOR-FAKTOR PSIKOLOGI MENGALAMI TEKANAN

1. **Kekecewaan-** berlaku apabila matlamat yang diinginkan tidak tercapai.
1. **Trauma-** Mengalami gangguan emosi kerana peristiwa lalu
2. **Tekanan kerja-** tempat kerja
  - bebanan tugas
4. **Konflik-** rakan
  - diri sendiri
  - keluarga



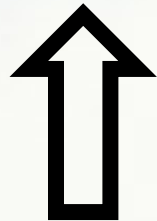
# Kesan stress



1. Emosi menjadi tidak stabil dan tidak mampu menyelesaikan masalah, walaupun masalah yang kecil saja.
2. Rasa kecewa, cepat naik darah dan baran sehingga ke tahap menjerit-jerit.
3. Rasa letih sepanjang masa.
4. Sukar fokus terhadap kerja yang dilakukan.
5. Mudah dan terlalu risau walaupun perkara-perkara kecil.
6. Rasa cemas kerana terasa-rasa ada kerja yang belum sempat diselesaikan.
7. Sering berimajinasi perkara-perkara buruk akan berlaku.

## FOKUS MASALAH

Merujuk kepada usaha-usaha untuk mengurangi kemudharatan fizikal, psikologi, atau sosial individu. Bertujuan menyelesaikan masalah atau peristiwa tekanan atau mengubah sumber tekanan.



**CARA  
MENGATASI**



## FOKUS EMOSI

Merujuk kepada usaha mengurangi respons emosi negatif yang berlaku akibat pendedahan kepada tekanan. Emosi negatif seperti ketakutan, kebimbangan, kemurungan dan sebagainya.

