

## **KESIHATAN & PENGURUSAN TEKANAN**

### **SAFETY FOCUS 05**



Ketika penularan semasa wabak COVID-19, terdapat dua faktor yang harus selalu diutamakan, iaitu, pengurusan kesihatan, pengurusan stres sendiri serta satu sama lain. Berikut adalah beberapa panduan yang boleh diguna pakai untuk membantu anda menguruskan stres dan tahap kesihatan anda.

#### **Bersikap produktif. Fokus kepada peningkatan diri.**

Pengurangan beban kerja atau tidak dapat menjalankan sebarang tugas bukanlah alasan untuk membiarkan diri anda menjadi kurang produktif. Sebaliknya, gunakan masa yang terluang bagi mendalami bidang kerja anda agar menjadi lebih cekap dan berkesan. Terdapat ribuan sumber percuma dalam talian yang boleh dipelajari. Juga, anda boleh gunakan medan “Latihan Dalam Talian CK” untuk mengkaji semula kursus-kursus yang telah diedarkan. pengurangan produktiviti serta merugikan masa boleh menjejaskan keyakinan diri dan mengakibatkan tekanan mental.

#### **Kerap Menjauhkan diri dari Media.**

Pencetusan wabak COVID-19 sebagai pandemic dunia mengakibatkan krisis yang amat membimbangkan, ianya seakan menarik perhatian kita untuk meluangkan lebih masa menonton media-media sosial atau televisyen. Oleh yang demikian gunakan masa anda megisi minda anda dengan maklumat dari sumber yang disahkan oleh kerajaan, pada masa yang sama luangkan masa untuk menjalin semula hubungan sesama insan, menceburi hobi yang sihat atau berbual dengan keluarga dan rakan yang anda sayangi. Perubahan drastik tidak mungkin berlaku dalam masa terdekat ini. Pemantauan berita atau media secara berterusan boleh menimbulkan gangguan serta menimbulkan stres yang tidak diingini. Gunakan masa anda dengan baik.

#### **Kerap berkomunikasi.**

Interaksi sosial secara online atau sesam keluarga dirumah memainkan peranan penting dalam mengekalkan minda yang sihat. Ketika waktu “Social Distancing” ini adalah penting untuk kita berhubung dengan keluarga, rakan atau rakan sekerja bagi membantu mengurangkan keresahan dan perasaan terasing. Pasukan kepimpinan CK secara rutinnya mengamal dan mengesyor agar kita sentiasa berkomunikasi melalui digital maya seperti Skype atau Zoom.

### **Awas berita palsu**

Seperti biasa, krisis melalui media sosial dihujani dengan berita-berita belum disahkan, data yang melampau, maklumat palsu, khabar angin dan lain-lain lagi. Ianya sangat penting bagi kita memahami, bahawa hanya maklumat dan fakta dari sumber yang bereputasi tinggi sahaja yang patut dikongsi. Laman web Kementerian Kesihatan Tempatan, WHO (Pertubuhan Kesihatan Sedunia), CDC (Pusat Kawalan Penyakit) adalah contoh-contoh saluran maklumat yang sahih dan dipercayai. Jangan mengambil bahagian dalam perkongsian sebarang khabar angin atau maklumat palsu.

### **Bersenam & amalkan pemakanan sihat ketika melakukan penjarakan sosial**

“Social Distancing” bermaksud anda tidak dibenarkan keluar dan bersosial dengan orang ramai. Terdapat banyak sumber dalam talian yang mengajar cara untuk anda sentiasa kekal sihat dengan melakukan senaman ringkas di rumah. Sebagai contoh, anda boleh melakukan senaman seperti berlari setempat, senaman “planking” atau lain-lain senaman yang tidak memerlukan anda keluar dari rumah, aktiviti sebegini dapat mengeluarkan hormon endorfin yang boleh menggalakkan sikap dan perasaan positif!

Penting juga untuk anda ingat bahawa kekurangan aktiviti senaman bermaksud anda akan membakar kalori yang sedikit. Makan makanan yang lebih sihat dan bersih yang dimasak sendiri dengan kadar yang mencukupi.

### **Empati**

Dalam menghadapi cabaran tekanan sebegini, anda perlu menggalas tanggungjawab masing-masing untuk mempraktikkan sikap empati dan pertimbangan yang tinggi terhadap satu sama lain sebagai ahli pasukan serta rakan dan keluarga anda. Sambil kita belajar untuk menguruskan tekanan dan mendidik diri kita untuk menjadi lebih kuat, belajarlah juga untuk memimpin diri sendiri! Tunjukkan rasa empati dan prihatin terhadap diri sendiri sambil menunjukkan sikap yang sama terhadap ahli pasukan anda. Jadilah pejuang contoh kepada rakan rakan anda!

### **Benefits of stress & health management**

- ✓ Peningkatan produktiviti
- ✓ Membantu melatih minda dan badan ketika ditimpa kesusahan
- ✓ Melepaskan potensi sepenuhnya dengan meningkatkan keyakinan anda
- ✓ Membantu mewujudkan perasaan ‘juara’ melalui wabak global
- ✓ Menjadi peranan model kepada pasukan, keluarga dan rakan-rakan
- ✓ Berjaya, jangan tunduk kepada persekitaran anda!

Jika terdapat sebarang soalan, anda boleh berhubung dengan Pengurus HSE & Compliance di

[gordon@cezarskitchen.com](mailto:gordon@cezarskitchen.com)

PAGE 2 of 2