

Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebajikan sosial

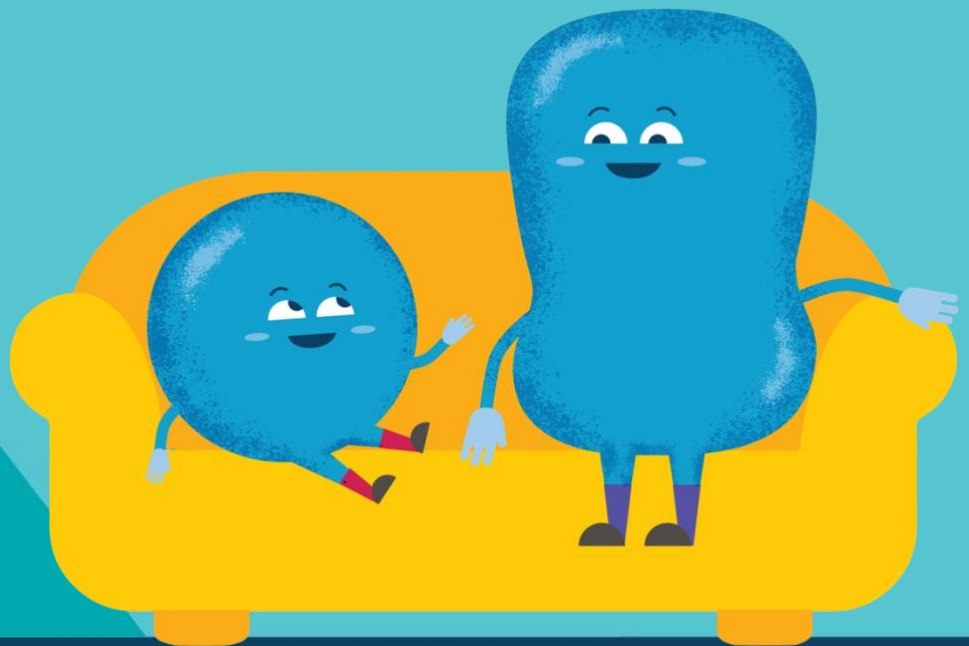
4 - Menguruskan Tekanan dan Kesihatan Mental

Dalam situasi di mana lawatan secara langsung tidak dapat dilakukan, seperti dalam tempoh pembendungan COVID-19, sangat penting bagi pekerja sosial dan pengamal kebajikan sosial kekal berhubung melalui telefon atau secara maya secara berkala dengan kanak-kanak, keluarga dan orang dewasa yang mereka bantu, untuk menolong mengurus tekanan dan kesihatan mental.

Pertimbangkan tip berikut untuk membantu kanak-kanak dan keluarga menguruskan tekanan dan kesihatan mental

- Tunjukkan rasa empati dan memahami dan merancang bagaimana meminta pertolongan sekiranya perlu
- Tetapkan rutin
- Berhubung dengan orang lain
- Jaga tubuh dan minda anda
- Gerakkan tubuh badan anda
- Cuba berehat, bersikap positif
- Pastikan minda anda sentiasa berfikir
- Hadkan pengambilan maklumat

Seterusnya: mesej untuk setiap tip di atas dalam mengurus tekanan dan kesihatan mental



Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebajikan social

4 - Menguruskan Tekanan dan Kesihatan Mental

Pekerja sosial dan pengamal, anda wajar mendapat pujian!

Terima kasih atas sokongan berterusan kepada kanak-kanak dan keluarga yang memerlukan, walaupun dalam masa yang penuh cabaran ini.

Anda adalah wira.



Tunjukkan rasa empati dan memahami dan merancang bagaimana meminta pertolongan sekiranya perlu

Adalah ok untuk merasa bimbang, takut, kecewa, gelisah, keliru dan kadang-kadang panik

Kita dapat menyelesaikannya dengan rasa belas kasihan terhadap diri sendiri

Menjaga tubuh badan dan minda, ini termasuk memastikan kita terus mengambil ubat untuk rawatan kita

Rancang siapa dan bagaimana untuk mendapatkan pertolongan apabila tertekan atau memerlukan sokongan fizikal dan kesihatan mental

Menetapkan rutin

Berlatih penjarakan sosial. Tidak dapat bersekolah atau bekerja merupakan kebiasaan baru. Kita mesti memastikan keluarga dan kanak-kanak mencari jalan untuk meneruskan kehidupan seharian dengan sebaik mungkin dalam keadaan tidak normal ini.

Tetapkan rutin harian. Ini dapat membantu kita meramal, mempunyai rasa kawalan, dan meningkatkan kesihatan mental kita.

- Cuba rancang aktiviti harian, termasuk aktiviti pendidikan / bermain, menu untuk menyediakan makan tengah hari / makan malam, dll.
- Mulakan setiap hari dengan aktiviti yang sama: kemas tempat tidur anda, rutin kebersihan harian (mandi), makan sarapan pagi, mencuci pinggan mangkuk, kemudian aktiviti belajar atau bermain, dengan kerap berehat (jika kanak-kanak mengikuti persekolahan di rumah).
- Makan bersama-sama sekitar waktu yang sama setiap hari.
- Mempunyai "waktu tidur".
- Rancang waktu yang tetap untuk pergi membeli barang dapur dan / atau periksa e-mel anda, gunakan menu yang telah dirancang untuk membantu membeli barang dapur.
- Bina jadual waktu untuk melakukan tugas, membahagikan tugas kepada semua orang di rumah, dan memastikan bahawa jadual tersebut dipatuhi.



Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebijakan social

4 - Menguruskan Tekanan dan Kesihatan Mental

Pekerja sosial dan pengamal, anda wajar mendapat pujian!

Terima kasih atas sokongan berterusan kepada kanak-kanak dan keluarga yang memerlukan, walaupun dalam masa yang penuh cabaran ini.

Anda adalah wira.



Berhubung dengan orang lain

Berbual dengan rakan atau keluarga setiap hari. Sebagai manusia, hubungan dengan orang lain sangat penting untuk kesejahteraan kita. Kita semua perlu berhubung.

- Gunakan teknologi, seperti Facetime, Zoom, atau Skype! Ini dapat memberi anda waktu untuk komunikasi bersemuka dan dapat membantu mengekalkan atau mengeratkan hubungan
- Pastikan kanak-kanak berpeluang berhubung dengan kawan baik mereka, sepupu, datuk nenek dan mereka yang rapat. Jadualkan waktu untuk mengadakan panggilan telefon atau video dengan mereka. Anda juga boleh menikmati makanan atau berparti bersama mereka secara maya.
- Aplikasi seperti Houseparty atau GamePigeon boleh digunakan untuk bermain dan bergaul dengan rakan-rakan atau berhubung dengan rakan sekerja.

Jaga tubuh dan minda anda

Kekal sihat tidak bermaksud hanya menjaga kebersihan yang baik. Fikirkan beberapa rutin yang boleh anda gunakan untuk membantu anda merasa muda, segar, dan tenang.

- Makan makanan yang tinggi nutrien dan vitamin.
- Pantau pengambilan air anda. Kurangkan pengambilan kafein dan / atau alkohol
- Relaks diri anda dengan mandi atau mencuba aroma terapi baharu yang menenangkan di rumah.
- Belajar atau buat kemahiran atau kraf tangan sendiri. Kadang kala apabila tangan kita aktif dan sibuk dapat membantu penajaran semula fikiran dan tubuh badan anda.
- Bermain "permainan menggunakan otak" seperti Sudoku, silang kata, atau pencarian perkataan.

Gerakkan tubuh badan anda

Kekal aktif membantu memfokuskan semula badan dan minda anda. Menggunakan dan mengajar badan anda perkara baru dapat membantu mengurangkan tekanan dan kegelisahan, serta meningkatkan tenaga dan fungsi otak.

- Tonton video senaman atau tarian dalam talian dan pelajari langkah baru!
- Berjalan atau menunggang basikal anda.
- Berlatih Yoga, Tai-Chi, Regangan. Ingat ini juga merupakan masa yang tepat untuk ketara sedar dan pernafasan yang mendalam.



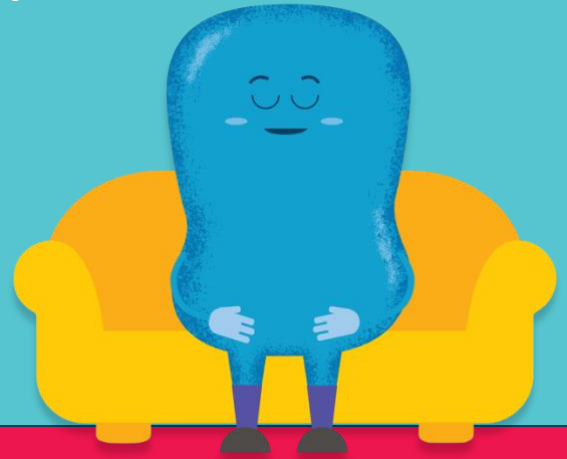
Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebajikan social

4 - Menguruskan Tekanan dan Kesihatan Mental

Pekerja sosial dan pengamal, anda wajar mendapat pujian!

Terima kasih atas sokongan berterusan kepada kanak-kanak dan keluarga yang memerlukan, walaupun dalam masa yang penuh cabaran ini. Anda adalah wira.



Cuba berehat, bersikap positif

Ketika kita tertekan dan bimbang, badan kita merasainya. Nafas kita menjadi tidak normal, otot menjadi tegang, dan degupan jantung kita meningkat. Untuk mengembalikan badan kita kepada keadaan relaks, cuba tarik nafas dalam-dalam.

- Letakkan tangan anda di perut. Tarik nafas selama 4 saat, tahan selama 4 saat, dan cuba hembuskan nafas selama 6 saat. Semasa anda menarik nafas, perut anda akan mengembang. Semasa anda menghembuskan nafas, perut anda akan menguncup. Buat perlahan-lahan dan tidak menggapa jika anda tidak dapat menghembus nafas selama 6 saat. Ia memerlukan masa.

Pastikan minda anda sentiasa berfikir

Terus sibukkan diri dan menolong orang lain dapat mengalihkan perhatian daripada ketidakpastian dan menolong anda mendapatkan semula kawalan diri.

- Susun kabinet dan laci anda.
- Buat puzzle
- Bantu seseorang buat kerja rumah secara jarak jauh.
- Membuat sesuatu daripada bahan buangan, misalnya topeng muka untuk semua ahli isi rumah dan juga untuk orang lain.

Hadkan penerimaan maklumat

Memiliki akses berterusan kepada maklumat kadangkala terasa sangat menekan. Pertimbangkan untuk satu hari menyekat dan menentukan had masa memutus hubungan dengan media secara sengaja.

- Letakkan telefon anda dalam mode jangangganggu.
- Lakukan pembersihan media sosial atau mematikan signal pemakluman berita.
- Kurangkan masa mencari maklumat (1-2 kali sehari dan bukannya setiap jam). Tetapkan timer untuk menentukan waktu untuk anda menonton, membaca, atau mendengar berita.
- Dapatkan maklumat sah. Cari sumber yang boleh dipercayai seperti daripada laman web UNICEF, Kementerian Kesihatan Malaysia atau WHO
 - <https://www.unicef.org/malaysia/coronavirus-covid-19>
 - <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
 - Kementerian Kesihatan Malaysia: <http://covid-19.moh.gov.my>
 - Laman World Health Organisation's Covid 19: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Hadkan rasa bimbang dan resah dengan mengurangkan masa yang anda dan keluarga luangkan untuk menonton atau mendengar liputan media yang membimbangkan anda atau ahli keluarga anda.

