

Teknik pantas apabila menghadapi tekanan

- Tarik nafas 4 kiraan, tahan 4, hembus 4
- Keluar sekejap untuk udara segar
- Lakukan regangan badan dan pusingkan bahu
- Hantar mesej kepada rakan hanya untuk menyapa / bertanya khabar
- Dengar lagu yang menenangkan

Ingat: perasaan ini hanya sementara dan akan berlalu. Keadaan akan menjadi lebih baik

Ingatlah penjagaan sendiri bukan tentang kesempurnaan. Ia tentang sentiasa memerhati dan memahami diri anda, walaupun hidup agak berserabut.

“Anda tidak boleh menuang daripada cawan yang kosong - luangkan masa untuk mengisinya semula.”



Perlukan sokongan

- **Pusat kaunseling universiti**
- **Pensyarah, mentor atau rakan yang dipercayai**
- **Befrienders Malaysia**
 - KL: 03-7956 8145 (24 jam)
 - Ipoh: 05-547 7933 (4 ptg-11 mlm)
 - Penang: 04-281 5161 (3 ptg-12 tgh mlm)
- **Talian Krisis Kesihatan Mental (HEAL)**
 - 15555 (setiap hari, 8 pg-12 tgh mlm)
- **Mental Illness Awareness & Support Association Malaysia (MIASA)**
 - *Crisis Helpline*: 1800 180 066
 - *Crisis Line* : 03-9765 6088
- **Malaysian Mental Health Association (MMHA)**
 - 03-2780 6803



JAGA DIRI

KUASAI
HIDUPMU

Panduan Penjagaan
Kendiri untuk Pelajar &
Belia



Apa itu Penjagaan Kendiri ?

Penjagaan kendiri bermaksud melakukan perkara yang membantu anda kekal sihat secara fizikal, emosi dan mental.

Ia bukan sikap mementingkan diri - sebaliknya cara untuk anda:

- **Berehat**
- **Menumpukan semula perhatian**
- **Menjadi versi terbaik diri anda**



6 Dimensi Penjagaan Kendiri

1. Penjagaan kendiri fizikal : Pastikan badan anda cukup rehat dan bertenaga.

- Minum air dengan kerap
- Tidur 7-9 jam jika boleh
- Kekal aktif - berjalan, regangan, menari atau bersukan
- Makan dengan teratur dan seimbang

2. Penjagaan kendiri emosi : Benarkan diri anda untuk merasa.

- Tidak mengapa untuk tidak merasa okay.
- Bercakap dengan seseorang yang anda percayai
- Dengar muzik yang sesuai dengan emosi anda
- Tulis di jurnal atau nota peribadi
- Sayangi diri sendiri

3. Penjagaan kendiri sosial : Hubungan yang sihat sangat penting.

- Luangkan masa dengan orang yang menyokong anda
- Tetapkan sempadan dengan mereka yang memberi tekanan
- Sertai kelab, sukarelawan atau aktiviti komuniti



4. Penjagaan kendiri mental : Kekalkan minda yang aktif dan sihat.

- Belajar sesuatu yang baharu
- Ambil rehat pendek (*short break*) semasa belajar
- Kurangkan masa menatal (*scroll*) media sosial tanpa tujuan
- Amalkan kesedaran minda (*mindfulness*) atau pernafasan dalam (*deep breathing*)

5. Penjagaan kendiri rohani : Cari makna dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar.

- Beribadah, bermeditasi atau berdoa
- Luangkan masa di alam semula jadi
- Fikirkan tentang tujuan hidup anda

6. Penjagaan kendiri teknologi digital : Membantu tetapi perlu seimbang.

- Ambil masa rehat tanpa skrin setiap hari
- Elakkan skrin sebelum tidur
- Ikuti akaun media sosial yang positif dan membina