

PERSEDIAAN PSIKOLOGI MAJIKAN DAN PEKERJA BERHADAPAN

COVID-19 YANG MENCABAR

Artikel oleh: Cawangan Pengurusan Psikologi,
BPSM

"Baru-baru ini, tular kisah seorang tukang masak yang tertekan kehilangan pekerjaan di Taman Berjaya, Simpang Renggam, Johor, yang membunuh diri dengan menggantung dirinya, akibat diberhentikan kerja."

Itu hanyalah secebis daripada banyak lagi kisah perjalanan penuh 'onak dan duri' yang perlu dilalui oleh ramai insan, susulan krisis pandemik COVID-19 yang melanda Malaysia. Memandangkan negara kini berhadapan gelombang keempat penularan COVID-19 dengan catatan tinggi kes baharu harian kebelakangan ini, ada kemungkinan kita akan berhadapan dengan tekanan, gangguan emosi serta kemurungan.

GRAF KERISAUAN MENINGKAT

Pada peringkat awal COVID-19 melanda negara, kebimbangan rakyat tertumpu kepada soal kesihatan dari aspek penularan atau jangkitan wabak. Ini dibuktikan berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2019 menunjukkan hampir setengah juta penduduk di negara ini mengalami kemurungan.

Ia seterusnya melibatkan tekanan seperti menyesuaikan diri untuk bekerja dari rumah termasuklah isu penggunaan aplikasi teknologi tertentu untuk berhubung antara pekerja dan majikan serta pengadaptasian norma baharu semasa PKP, yang secara perlahan-lahan dapat diatasi.

Impak yang cukup besar semasa PKP bagi tahun 2020 adalah isu ekonomi yang mencengkam jiwa rakyat Malaysia. Tiada lagi istilah berbelanja besar atau bermewah-mewah untuk majoriti rakyat negara kita. Dalam kesempitan ini, ramai yang terpaksa berjimat cermat. Tiada lagi percutian ke luar negara memadai merehatkan minda dan menggunakan masa berkualiti bersama keluarga di rumah.

EMPAT PERSEDIAAN PSIKOLOGI BERHADAPAN COVID-19

1 Pertama, majikan dan pekerja perlu menerima diri seadanya. Mengakui kekuatan dan kelemahan sendiri serta akur bahawa perjalanan hidup ada pasang surutnya. Kata pepatah orang Inggeris ada menyebut *"being happy doesn't mean that everything is perfect"*. Justeru, kita semua mesti bersikap baik hati, empati dan sabar dengan kelemahan diri sendiri dan orang lain.

2 Kedua, sifat dan sikap keterbukaan majikan dan pekerja untuk menerima ilmu pengetahuan dan pengalaman baharu untuk berubah dan menerima perubahan sedia ada.

3 Ketiga, warga organisasi perlu menyedari tentang hakikat dan makna kehidupan. Anjakan paradigma dan penambahbaikan minda tentang tujuan hidup di dunia akan mencetuskan perasaan kehidupan yang sangat bermakna, mensyukuri nikmat yang diterima, menetapkan matlamat hidup serta berusaha untuk mencapainya.

4 Keempat, langkah meningkatkan kesedaran dalam kalangan majikan dan pekerja berhubung penjagaan kesihatan mental. Peranan pengamal profesional dalam bidang Psikologi dan Kaunseling

seperti Kaunselor/Pegawai Psikologi, Pakar Psikiatri, Psikologi Klinikal, Pekerja Sosial perlu diiktiraf bagi meningkatkan kualiti penyampaian khidmat psikologi dan kaunseling.

Inisiatif sesetengah Kementerian/Jabatan dengan mewujudkan Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) yang terlatih di tempat kerja dapat membantu mengekang isu berkenaan di tempat kerja sekaligus mempamerkan keprihatinan majikan dalam menjaga keselamatan, kesihatan dan kebajikan pekerja mereka.

Persediaan psikologi majikan dan pekerja di dalam berhadapan COVID-19 di dalam organisasi amat penting. Setiap majikan dan pekerja perlu diberi pendedahan bagaimana untuk mengurus emosi dengan lebih berkesan di dalam berhadapan situasi pandemik COVID-19 kini. Keupayaan untuk mempercayai, menyayangi dan menyokong di antara satu sama lain merupakan elemen penting di dalam pengukuhan psikologi sosial individu. Oleh itu, kesejahteraan emosi perlu diberi penekanan melalui strategi latihan dan pembangunan sumber manusia. Ia mampu menyediakan dan memperkasa mental warga bagi menghadapi sebarang andaian psikologi pasca-COVID-19.

Setiap majikan dan pekerja teruskan amalan menjaga kebersihan diri, ikuti prosedur piawai (SOP) sepanjang masa, beri sokongan terhadap mangsa COVID-19 dan mereka yang terdekat yang dikesan sedang mengalami tekanan emosi dan perasaan, dapatkan informasi-informasi yang sahih dan terkini, teruskan hubungan kekeluargaan dan persahabatan yang baik, amalkan gaya hidup sihat dan hargai orang sekeliling. Bagi mereka yang sering merasa kebimbangan yang melampau, kurangkan menonton, membaca atau mendengar sesuatu berkenaan COVID-19 yang boleh menambahkan lagi kebimbangan dan ketakutan dalam diri. Usaha-usaha untuk memutuskan rantai jangkitan COVID-19 adalah sebagai langkah kita jaga kita.

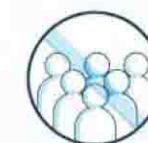
Sehubungan dengan itu, JADILAH PEMUTUS, BUKAN PENCETUS!!



Basuh tangan dengan kerap



Gunakan sabun



Elakkan tempat sesak



Gunakan pelitup muka



Elakkan bersalaman



Gunakan cecair nyahkuman