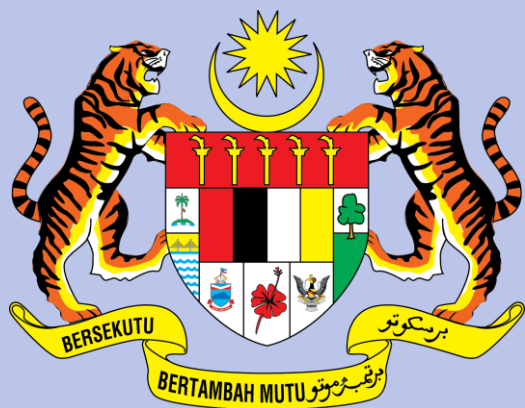




CAWANGAN PSIKOLOGI

PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN

KOLEKSI

INFO @ PSIKOLOGI
TAHUN 2021

KOLEKSI INFO @ PSIKOLOGI

**EDISI PERTAMA
JANUARI 2022**

**Diterbitkan Oleh:
Cawangan Psikologi
Bahagian Pengurusan
Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan
Presint 3 , 62506 Putrajaya**

ISI KANDUNGAN

CAWANGAN PSIKOLOGI	i
CARTA ORGANISASI CAWANGAN PSIKOLOGI	iii
BULAN FEBRUARI	
TIPS KESIHATAN MENTAL	2
MITOS & FAKTA KAUNSELING	3
BULAN MAC	
MAKANAN YANG MENGURANGKAN STRES	5
APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA ANDA MARAH	6
BULAN APRIL	
KEBAIKAN BERKONGSI PERASAAN	8
PERBEZAAN KEMURUNGAN DENGAN SEDIH	9
‘KEBAIKAN KETAWA’ TANGANI STRES COVID – 19	10
JOM BERKENCINTA	11
BULAN MEI	
MARI BERSYUKUR	13
MENGATASI MASALAH PSIKOLOGI SEMASA PANDEMIK	14
TIPS BERBELANJA MENJELANG HARI RAYA AIDILFITRI	15
7 TIPS DAYA TAHAN MENTAL SEPANJANG COVID – 19	16
5 LANGKAH JIKA ANDA KONTAK RAPAT KES COVID – 19	17
8 KUNCI KEBAHAGIAAN SEMASA COVID -19	18

BULAN JUN

5 CARA MENGATASI STRES SEMASA COVID – 19	20
8 LANGKAH MENGATASI KELETIHAN (<i>FATIGUE</i>)	21
5 CARA UNTUK TINGKATKAN KESEDARAN DIRI	22
COFIT-19 : KEKAL CERGAS, JIWA SIHAT	23

BULAN JULAI

BEKERJA DARI RUMAH DENGAN PERSEKITARAN KONDUSIF	25
ZON PERASAAN ANDA	26
COVID – 19 IMPAK DARI SEGI PSIKOLOGI	27
5 MINIT JAGA DIRI	28

BULAN OGOS

10 TERAPI KETAWA	30
TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL	31
BREATHING TECHNIQUE	32
NORMA BAHARU PASTIKAN TEMPAT KERJA SELAMAT	33
SIMPTOM KERISAUAN ANXIETY	34

BULAN SEPTEMBER

CAKNA EMOSI	36
'HOW TO DESTRESS AT HOME'	37
KENALI TANDA – TANDA KEMURUNGAN	38
CARA MELEPASKAN BEBAN EMOSI	39

BULAN OKTOBER

KESEDIHAN : TANDA- TANDA PERLU DI BANTU	41
PERKARA NEGATIF YANG PERLU DIELAKKAN	42
MUDAH MARAH ?	43

BULAN NOVEMBER

AMALKAN 8S : MEMUPUK BUDAYA DAN AMALAN KERJA YANG	45
SIHAT	
TIPS PENJAGAAN MENTAL : DO'S AND DON'TS	46
6 TIPS MENJADI PEKERJA CEMERLANG	47

BULAN DISEMBER

LANGKAH MUDAH UNTUK PENJAGAAN PSIKOLOGI DIRI	49
KIT KEPERLUAN MENGHADAPI BANJIR	50

PENGENALAN CAWANGAN

OBJEKTIF

- Membantu warga organisasi PKPMP untuk mencapai ke arah perkembangan dan kecemerlangan PKPMP.
- Membantu warga organisasi PKPMP dengan melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti pencegahan yang membentuk jati diri.
- Membantu warga organisasi PKPMP ke arah pembentukan sifat positif di dalam aktiviti-aktiviti intervensi yang berbentuk penganalisan dan pendiagnosis cabaran/masalah.
- Membantu warga organisasi PKPMP ke arah pemulihan kepada kehidupan harmoni dengan peningkatan kemahiran dalam proses penyesuaian diri dengan persekitaran.

MISI

Membangunkan modal insan yang cemerlang dari aspek Kognitif, Emosi dan Tingkah Laku melalui pendekatan psikologi yang holistik.

VISI

Untuk memastikan warga organisasi di Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia (PKPMP) dapat meningkatkan prestasi dan kecemerlangan diri dengan menggunakan sepenuhnya potensi secara positif dan proaktif melalui pendekatan psikologi.

PERKHIDMATAN PSIKOLOGI YANG DITAWARKAN

- RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB)
- INTERVENSI KAUNSELING (RUJUKAN, EXIT POLICY, WALK IN / SUKARELAWAN)
- PROGRAM PSIKOLOGI (PENGURUSAN STRES, MOTIVASI, PENGURUSAN KONFLIK, PENGUKUHAN KERJA BERPASUKAN)
- PENGENDALIAN INVENTORI/ UJIAN PSIKOLOGI
 - BOOTH TEMU MESRA PSIKOLOGI
 - PELAKSANAAN KAJIAN PSIKOLOGI
 - PROGRAM PEMENTORAN

ALAMAT

CAWANGAN PSIKOLOGI
BAHAGIAN PENGURUSAN
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA
ARAS 3, ISTANA KEHAKIMAN

WAKTU PERKHIDMATAN

HARI : ISNIN – JUMAAT
MASA : 8.00AM – 9.00AM

HUBUNGI KAMI

TEL : | 03 8880 3792 / 03 8880 3865 /
03 8880 4598 |

EMEL :
kamal@kehakiman.gov.my
norhafizahms@kehakiman.gov.my
jamaiah@kehakiman.gov.my

CARTA ORGANISASI



MOHAMMED KAMAL BIN HJ. MOHAMED YUSOFF
KETUA CAWANGAN PSIKOLOGI
PEGAWAI PSIKOLOGI S44



NORHAFIZAH BINTI MOHD SUKRI
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29



JAMAIAH BINTI ZAINAL ABIDIN
PEMBANTU TADBIR (P/O) N22



AHMAD LUQMAN BIN MD NIZAM
PEMBANTU TADBIR (P/O) N19



ADIBA NAZIRA BINTI AZRIN
MYSTEP



MUHD. EQMAL ALLIF BIN KUSNAN
MYSTEP

Februari





Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah
Persekutuan Malaysia



7.

Amalkan Nilai
Keagamaan &
Moral Yang Baik

6.

Belajar Tangani
Kritikan Dengan
Baik

5.

Jumpa Kaunselor Atau
Orang Yang Sesuai
Untuk
Peluahan

4.

Buat Keputusan
Dengan Bijak

2.

"Be Realistic"

1.

Amalkan Gaya
Hidup Sihat

3.

Berfikiran
Positif

TIPS UNTUK MENDAPATKAN KESIHATAN MENTAL YANG BAIK



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN
PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

#janganmalujumpakaunselor



Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah
Persekutuan Malaysia

MITOS & FAKTA KAUNSELING



MITOS

Mendapatkan perkhidmatan
kaunseling menunjukkan
kelemahan individu.



FAKTA

Individu yang mendapatkan khidmat kaunseling tidak
lemah. Bahkan mereka telah mengambil langkah pertama
bagi menyelesaikan permasalahan atau isu yang dihadapi.



MITOS

Kaunselor akan
“menyelesaikan” masalah
anda



FAKTA

Kaunselor/ Pegawai Psikologi akan membantu anda
meneroka PEMIKIRAN (KOGNITIF), PERASAAN (EMOSI) &
TINGKAH LAKU anda untuk melihat pilihan yang ada bagi
mencapai matlamat penyelesaian masalah.



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

Mac





Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah
Persekutuan Malaysia

MAKANAN MEMBANTU HILANGKAN



Pisang

Potasium dan magnesium di dalam pisang membantu tubuh untuk berada dalam mod tenang.



Air Kelapa

Air kelapa dan isi kelapa boleh membantu menurunkan tekanan darah.



Teh Hijau

Teh hijau sarat dengan L-theanine bahan kimia yang mampu menghilangkan stress dan mendorong rasa tenang.



Coklat Hitam

Coklat hitam mampu mengurangkan kadar stress dalam badan dan menstabilkan metabolisme.



Susu

Kandungan kalsium yang terdapat di dalam susu panas mampu memberi ketenangan.



Madu

Madu mengandungi tryptophan yang tinggi. Ia mampu mengurangkan rasa cemas dan melancarkan saraf.

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA ANDA

MARAH

Bertenang, tarik nafas dan lepaskan secara perlahan-lahan. Ulangi beberapa kali



Beredar ke tempat lain bagi mengawal kemarahan



Kenalpasti punca anda marah

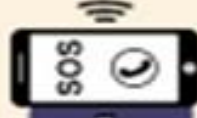


Membiasakan diri memaafkan dan menerima kelemahan individu lain

Sorry!



Mendapatkan nasihat Pegawai Psikologi/ Kaunselor



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, PAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

April





PEJABATKETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



KEBAIKAN BERKONGSI PERASAAN

1

MENGETAHUI BAHAWA MASIH ADA INDIVIDU YANG MENGAMBIL BERAT
TENTANG DIRI ANDA

2

SEDAR BAHAWA ORANG LAIN JUGA MEMPUYAI MASALAH

3

DAPAT MENCARI PENYELESAIAN MASALAH

4

DAPAT MENGURANGKAN RASA STRES

5

BERASA LEGA DAN LAPANG



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN \\
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

Anda, Depresi atau Sedih ?

DEPRESI

Gangguan perasaan yang menyebabkan seseorang berasa sedih berpanjangan.

● Rasa sedih hampir setiap hari dalam tempoh 2 minggu

Akan menjejaskan kehidupan harian individu tersebut.

● Akan timbul perasaan bersalah, rasa diri tidak berguna, gangguan tidur, bangun terlalu awal atau berlebihan tidur.

Sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian.

STRESS

Kesedihan ialah sesuatu yang normal, semulajadi dan tidak dapat dielakkan.

● Ada sebab yang tertentu dan tidak berpanjangan.

Respon yang dialami selepas kehilangan seseorang, kecewa atau penyesalan.

● Anda masih boleh berasa gembira, jika sedih.

Masih boleh melakukan aktiviti harian seperti biasa.



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,
BAHAGIAN PENGURUSAN \

UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880
3865



PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



KEBAIKAN KETAWA

tangani stress COVID - 19 !!

1  Meningkatkan sistem imunisasi dan pertahanan tubuh badan daripada penyakit
Kajian menunjukkan ianya lebih berkesan daripada relaksasi.

2  Meningkatkan jumlah sel membunuh virus secara semulajadi

3  Mengurangkan hormon berkaitan dengan stress

4  Meningkatkan kekuatan denyutan jantung

5  Membantu peredaran darah dan oksigen

6  Bersenam dan rehatkan otot-otot

7  Meningkatkan kadar pernafasan positif

8  Meningkatkan daya tahan dan tahap kesakitan (pain tolerance)

9  Mendorong keadaan emosi positif

10  Meningkatkan fungsi mental dan emosi

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,
BAHAGIAN PENGURUSAN
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



*No matter what your heartache may be,
laughing helps you forget it for a few seconds.*

RED SKELTON

JOM BERCINTA

DENGAN DIRI SENDIRI



BERHENTI
MENKRITIK
DIRI SENDIRI



BERGAUL DENGAN
ORANG YANG
BERSIFAT POSITIF



MAAFKAN DIRI
SENDIRI



SENTIASA BERIKAN KATA-
KATA SEMANGAT
TERHADAP DIRI SENDIRI.



LAKUKAN
PERKARA YANG
BUATKAN ANDA
GEMBIRA

MENJAGA
KESIHATAN BADAN
ANDA



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,
BAHAGIAN PENGURUSAN,
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH
PERSEKUTUAN MALAYSIA
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

Mei



MARI BERSYUKUR



KESAN TERHADAP DIRI



Merasa bahagia, sejahtera dan rasa puas dengan kehidupan

Bersemangat & lebih produktif



Boleh menghadapi tekanan hidup dan tidak mudah depresi

Akan mudah bersifat positif seperti sikap tolong menolong dan belas kasihan (compassion)



Tubuh badan akan lebih bertenaga dan mempengaruhi kesihatan manusia.

TAHUKAH ANDA ?

Manusia yang sentiasa rasa syukur cenderung ingin melakukan sikap positif terhadap orang lain.

Selain itu, rasa syukur juga dapat meningkatkan spiritualiti atau keimanan seseorang.





MENGATASI MASALAH PSIKOLOGI SEMASA PANDEMIK

Kurangkan penggunaan media sosial

Elakkan perbualan mengenai isu pandemik

Sentiasa bersifat positif tentang kehidupan

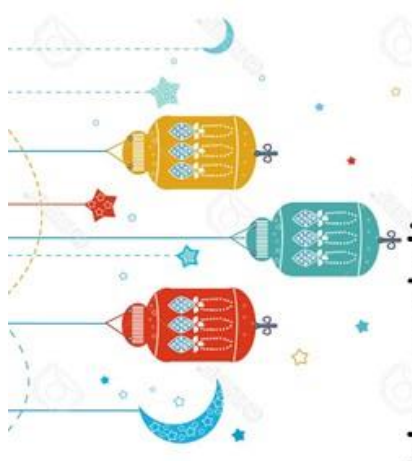
Bina daya tahan mental dan fizikal seperti cara urus stres

Kekal berhubung dengan orang tersayang

Kekalkan perspektif.

Rancang aktiviti untuk atasi kebimbangan anda

Rujuk pakar bila memerlukan



TIPS BERBELANJA MENJELANG HARI RAYA AIDILFITRI

JANGAN TIRU ORANG LAIN

Mengurangkan budaya meniru orang lain dalam pembelian barang perayaan.

ELAKKAN BERHUTANG

Pastikan membeli mengikut kemampuan dan bajet sendiri.

JANGAN MEMBAZIR DAN AMALKAN SIKAP JIMAT CERMAT

Elakkan membeli barang dan makanan berlebihan.

GUNA KEMBALI

Pastikan anda guna kembali barang- barang yang masih elok dan boleh diguna pakai.

BUAT PEMBELIAN BIJAK

Pastikan membuat perbandingan harga sebelum membeli barang.





PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

7 TIPS DAYA TAHAN MENTAL

sepanjang **C** **VID-19**

ATURKAN
JADUAL MASA
YANG SESUAI

KEKALKAN
HUBUNGAN
BAIK SESAMA
MANUSIA

CARI
'WORK-LIFE
BALANCE'

URUSKAN STRES
ANDA DENGAN
SEBAIKNYA

SENTIASA
BERFIKIRAN
POSITIF

LUANGKAN MASA
BERSAMA
KELUARGA

LAKUKAN TEKNIK
PERNAFASAN
UNTUK ATASI
STRES

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN, PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DITALIAN : 03-8880 3792 / 3865



5 LANGKAH JIKA ANDA KONTAK RAPAT KES COVID-19

Langkah
01

PERSIAPAN DIRI

Sentiasa bersedia agar tidak panik dan patuhi semua saranan dan SOP daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

PERSIAPKAN KEPERLUAN DIRI

Seperti thermometer, sarung tangan, pelitup muka, sabun dan hand sanitizer, tisu secukupnya dan kelengkapan diri.

Langkah
02

Langkah
03

KUARANTIN SEGERA

Segera kuarantinkan diri sendiri dan pastikan menggunakan bilik dan tandas berasingan.

MENJAGA KEBERSIHAN

Pastikan sentiasa menjaga kebersihan diri serta kerap mencuci tangan serta tidak berkongsi makanan dengan orang lain.

Langkah
04

Langkah
05

MENJAGA KESIHATAN

Pastikan tiada ahli keluarga yang keluar bagi mengurangkan risiko dan pastikan pengedaran udara yang baik dengan membuka pintu dan tingkap.

8 KUNCI KEBAHAGIAN SEMASA COVID-19



RELAKSASI

untuk tenangkan diri



TIDUR

yang mencukupi



Sentiasa **REDHA**
dan
BERLAPANG
DADA



Sentiasa
BERSYUKUR



Sentiasa
SENYUM



Amalkan sikap
mudah **MEMBANTU**
orang lain



Meluangkan masa
bersama **KELUARGA**



Amalkan **SENAMAN**
sekurang-kurangnya
7 minit



DAILY QUOTES

THE MOST IMPORTANT THING IS TO
ENJOY YOUR LIFE - TO BE HAPPY.
IT'S ALL THAT MATTERS.



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN, PEJABAT
KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

Jun





PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



CARA MENGATASI STRES SEMASA COVID-19

Pastikan anda mengamalkan cara pemakanan yang seimbang, tidur yang mencukupi dan melakukan aktiviti fizikal seperti bersenam.

Ianya normal untuk merasa sedih, stres, bimbang dan marah semasa krisis. Berhubung dengan orang anda percayai dapat membantu mengatasi stres.



Sentiasa berwaspada tentang informasi berkaitan COVID-19 yang disebarkan. Pastikan memeriksa info-info yang diberikan adalah daripada laman sesawang yang dipercayai seperti jabatan kesihatan.

Menangani stres dan rasa takut dengan meluangkan masa dengan melakukan aktiviti kegemaran anda seperti menonton TV atau membaca buku.

Rancang aktiviti anda di rumah sebaiknya bagi menguruskan emosi anda dengan baik. Pastikan anda mendapatkan bantuan daripada pakar jika mengalami tekanan.

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN,
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

8 LANGKAH MENGATASI KELEMEHAN (*FATIGUE*)

1

AMALKAN SARAPAN
PAGI



2

MENDAPATKAN AIR
YANG MENCUKUPI



3

LAKUKAN AKTIVITI
FIZIKAL / SENAMAN



4

TEKNIK PERNAFASAN
DALAM



5

BAHAN BAKAR KEPADA BADAN



6

TIDUR YANG MENCUKUPI



7

DAPATKAN NASIHAT DOKTOR



8

DAPATKAN PEMERIKSAAN
DOKTOR SECARA BERKALA



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN, PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



Mendapatkan
maklum balas
orang lain
tentang diri
anda.

Sentiasa yakin
dengan
tindakan yang
dilakukan.

5

**CARA UNTUK
TINGKATKAN
KESEDARAN
DIRI**

Kenalpasti
kekuatan dan
kelemahan.

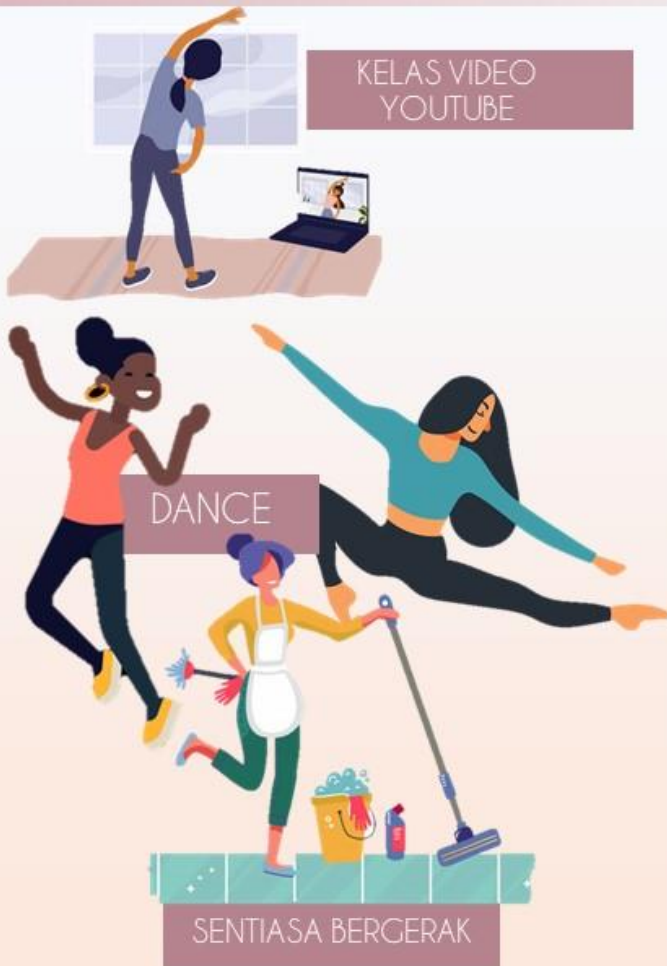
Mengawal
emosi
agar sentiasa
positif.

Sentiasa
muhasabah
diri

CO FIT! - 19

Kekal Cergas, Jiwa Sihat

DI DALAM RUMAH



DI LUAR RUMAH



PERINGATAN

- Dilarang bersenam jika tidak sihat (Dapatkan nasihat pakar)
- Basuh tangan sebelum dan selepas melakukan aktiviti
- Jika ada disyaki atau positif COVID19, lakukan aktiviti hanya di dalam rumah atau bilik sahaja.
- Pastikan jarak 1.5m jika lakukan aktiviti di kawasan luar rumah.
- Pastikan anda berseorangan ketika lakukan aktiviti.

Julai





Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah
Persekutuan Malaysia



#BekerjaDariRumah

PERSEKITARAN YANG KONDUSIF

Sekiranya anda perlu membuat/ menjawab panggilan telefon atau telesidang, pastikan persekitaran kondusif dan selesa

25



#selfcarefirst
#kitajagakita
#stayhome



HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING DI TALIAN : 013-9659006 ATAU 012-9083215



KETAHUI ZON PERASAAN ANDA !

Anda perlu mengenal pasti perasaan anda dan orang sekeliling terutama keluarga, sahabat dan rakan sekerja supaya lebih memahami dan berasa empati.

HIJAU (GO)



Tenang

Baik



Sentiasa
bersedia

Gembira



BIRU (REST AREA)



Sakit



Sedih



Letih



Jemu

KUNING (SLOW DOWN)



Risau



Menyesal



Kecewa



Terlalu
bertenaga

MERAH (STOP)



Terlalu
marah



Ketakutan



Menjerit



Hilang
kawalan diri

- Minum air secukupnya
- Bernafas dengan lega dan tenang
- Melakukan aktiviti kerohanian
- Berehat seketika
- Menulis
- Mendengar lagu
- Melakukan senaman ringan
- Membaca buku kegemaran

TIPS
KEMBALI KE
ZON HIJAU

HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING

DI TALIAN : 013-9659006/ 013-9083215



PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

COVID-19: IMPAK DARI SEGI PSIKOLOGI

- ❖ Perasaan cemas, gemuruh & sedih terutamanya ketika berhadapan dengan pandemik.
- ❖ Menjadi masalah jika berlaku berlarutan dan berpanjangan yang akan menjejaskan rutin harian
- ❖ Segera dapatkan penilaian pakar jika ini berlaku
- ❖ Pencegahan peringkat awal dapat membantu



LANGKAH MENGURANGKAN IMPAK PSIKOLOGI

01

KENAL PASTI PUNCA KEBIMBANGAN

02

**ELAK STIGMA SERTA MELABEL SECARA
NEGATIVE MEREKA YANG DIJANGKITI COVID-19**

03

**PASTIKAN PENJAGAAN DIRI YANG BAIK BAGI
MENGEKALKAN TAHAP KECERGASAN OPTIMUM**

04

**KOMUNIKASI BERTERUSAN DENGAN KELUARGA
@ RAKAN WALAUPUN DIKUARANTIN**

05

**SEGERA DAPATKAN KHIDMAT KAUNSELING
UNTUK SOKONGAN EMOSI & MENTAL**

06

**PEKA TERHADAP PERUBAHAN DIRI SERTA BANTU
INDIVIDU YANG MEMERLUKAN SOKONGAN**

HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 013-9659006/ 013-9083215



Egos





10 TERAPI KETAWA



Penyelidikan membuktikan bahawa
ketawa merupakan terapi yang mujarab

dan berkesan

1. Meningkatkan sistem imunisasi badan
2. Memperbaiki sistem pernafasan
3. Meningkatkan hormon *endorphine*
4. Mengurangkan stres
5. Meningkatkan kemahiran bersosial
6. Menghilangkan sakit
7. Mengurangkan risiko sakit jantung serta melindungi jantung
8. Meningkatkan ketahanan tubuh
9. Mengurangkan sikap agresif
10. Merupakan salah satu senaman



HUBUNGI

TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL

JAGA KESIHATAN MINDA ANDA SEMASA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP)

**ELAKKAN
BERSENDIRIAN DAN
KONGSI PERASAAN
ANDA DENGAN
SESEORANG YANG
DIPERCAYAI**



**BERIBADAT MENGIKUT
KEPERCAYAAN AGAMA
MASING-MASING**



**SALING BERHUBUNG
DENGAN KELUARGA DAN
KENALAN**



**MAKAN SECARA
SIHAT**



**AMALKAN TEKNIK
RELAKSASI**



**SALING MEMBERI
KATA-KATA POSITIF
KEPADA DIRI
SENDIRI, AHLI
KELUARGA DAN
RAKAN**



**LAKUKAN AKTIVITI
YANG BERFAEDAH DI
RUMAH**





BREATHING TECHNIQUE

4-7-8 TECHNIQUE

Kepentingan

Membantu dalam tindakbalas
'fight-or-flight'

Mengurangkan jumlah
penggunaan oksigen yang
diperlukan.

Mengawal kadar pernafasan
sehingga memudahkan.

Menggunakan usaha dan energi
yang lebih sedikit.



1

Duduk dalam keadaan yang
selasa.



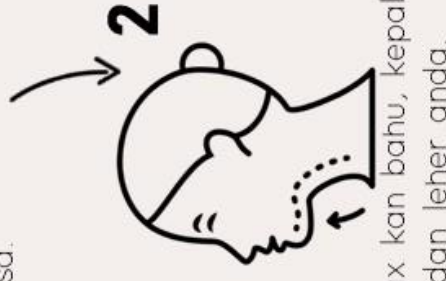
6

Hembus nafas dengan
kiraan 8



5

Tahan nafas dengan
kiraan 7



2

Relax kan bahu, kepala
dan leher anda.



3

Letakkan tangan kanan anda
di perut, tangan kiri di dada.



4

Tarik nafas
dengan kiraan 4

NORMA BAHARU PASTIKAN TEMPAT KERJA SELAMAT



**AMALKAN TANDA HORMAT TANPA
BERSENTUHAN**



**SENTIASA BERSIHKAN TANGAN
DENGAN AIR ATAU SANITIZER**



**MEMBASMI KUMAN PADA
PERMUKAAN SEPERTI PINTU, DAN
MEJA SECARA BERKALA**



**ELAKKAN MENYENTUH WAJAH
ANDA DAN TUTUP KETIKA BATUK
ATAU BERSIN**



**TINGKATKAN PENGUDARAAN BERSIH
DENGAN MEMBUKA TINGKAP ATAU
MENYESUAIKAN SUHU PENYAMAN
UDARA**

**MESYUARAT ATAU
PERTEMUAN DILAKSANAKAN
SECARA TELESIDANG**

**TANGGUHKAN SEMUA
PERJALANAN DAN
KURANGKAN PERGERAKAN
SEKIRANYA TIADA
KEPERLUAN**

**SENTIASA BERADA
DI WORK STATION**



**BERADA DI RUMAH
JIKA ...**

- ANDA BERASA TIDAK SIHAT
- ANDA MEMPUNYAI AHLI KELUARGA YANG SAKIT DI RUMAH



**JAGA KESEJAHTERAAN
EMOSI DAN MENTAL ANDA.
KAMI SEDIA MENYOKONG
ANDA!**

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN
PENGURUSAN,
PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah
Persekutuan Malaysia



Susah Tidur



Otot Tegang



Nafas Laju



Paras Bacaan
Gula Tinggi



Berat Badan
Naik



Rendah
Daya Tahan
Kepada Penyakit



Simptom Kerisauan

ANXIETY



Berdebar



Masalah Buang
Air Besar



Masalah
Batin



September





PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



"CAKNA EMOSI"

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN
PENGURUSAN, PKPMP
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865

- 1 Jangan biarkan diri dalam kesedihan berpanjangan
- 2 Pastikan keperluan asas mencukupi untuk keperluan hidup
- 3 Pastikan hubungan antara ahli keluarga kekal utuh dengan aktiviti bersama
- 4 Fokus kepada penyelesaian masalah bukan pada halangan
- 5 Elakkan pemikiran yang berlebihan (overthinking) terhadap situasi semasa dan tempuhi kehidupan seperti biasa
- 6 Beri ruang pada diri seketika untuk refleksi dan melihat potensi diri
- 7 Elak dari berfikir atau bertindak negatif yang boleh membahayakan diri, keluarga atau orang ramai



PSIKOLOGI PKPMP

PERLU BERTINDAK

1

Dapatkan bantuan sokongan emosi sekiranya perlu dari orang yang terdekat seperti keluarga, jiran dan rakan sekerja

2

Fokus kepada masalah yang boleh diselesaikan dahulu satu persatu

3

Kawal emosi supaya tidak memberi tekanan kepada keluarga dan lakukan aktiviti yang menyeronokkan bersama-sama

HOW TO DE-STRESS AT HOME

1

Try a new recipe



2

Workout at home

3

Contact a friend



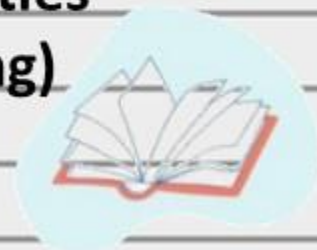
4

Take a nap



5

Do relaxing activities
(reading, colouring)



HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING

DI TALIAN : 013-9659006/ 013-9083215

KENALI TANDA-TANDA KEMURUNGAN



CEPAT MARAH



**RASA BERSALAH,
GAGAL DAN MALANG
PADA DIRI SENDIRI**



**SUKAR UNTUK
TIDUR ATAU TIDUR
BERLEBIHAN**



**MUDAH LETIH DAN
LENGUH-LENGUH
BADAN**



**SEDIH YANG
BERPANJANGAN**



**HILANG MINTA PADA
PERKARA RUTIN**



**SUKAR UNTUK FOKUS
DAN MEMBUAT
KEPUTUSAN TERBURU-
BURU SERTA MENJADI
PELUPA**



**HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI
DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865**



Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah
Persekutuan Malaysia

PSIKOLOGI PKPMP

**" CARA UNTUK MELEPASKAN
BEBAN EMOSI DALAM DIRI
ADALAH DENGAN MEMAAFKAN
DIRI SENDIRI DAN ORANG
LAIN."**

Addem Chandran

HUBUNGI

**CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING DI TALIAN : 013-9659006 ATAU 012-9083215**



Oktober





KESEDIHAN

Tanda-tanda yang anda mungkin perlu dapatkan bantuan :

- Perubahan selera makan (hilang selera makan atau makan secara berlebihan)
- Kesedihan yang melampau
- Kesukaran untuk tidur
- Perasaan kosong
- Perasaan putus asa
- Pemikiran yang membahayakan diri



HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA UNTUK PERKHIDMATAN
PSIKOLOGI DAN KAUNSELING DI TALIAN : 013-9659006 ATAU 012-9083215

4

Perkara negative yang perlu dielakkan



Menyesali
perkara yang
sudah lepas



Fikirkan
masalah tanpa
penyelesaian



Fikirkan
perkara yang
sama berulang
kali.



Bimbang
tentang masa
depan.



PEJABAT KETUA PENDAFTAR
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



MUDAH MARAHA

ANDA MUNGKIN MEMPUNYAI PETANDA MENGALAMI
BURNOUT

Istilah yang merujuk kepada **keadaan emosi, mental dan fizikal** yang mengalami kepenatan yang diakibatkan oleh stress yang berpanjangan dan berulang.



TANDA-TANDA BURNOUT



Kepenatan dan
keletihan



Kesinisan



Kehilangan motivasi
dan kepuasan

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN \\
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

November



AMALKAN 8S

Memupuk Budaya dan Amalan Kerja yang Sihat



SALAM



SAYANG



SEGAJ



SEGERA



SEMPURNA



SENSITIF



SENYUM



SOPAN



DO'S & DON'TS

DO'S

Untuk penjagaan kesihatan mental

DON'TS

- Lakukan 'Journaling' mengenai hari anda untuk mendapatkan perspektif yang lebih baik.
- Kerap bertanya pada diri anda bagaimana perasaan anda hari ini untuk meningkatkan kesedaran diri emosi.
- Refleksi diri dan sentiasa berusaha memperbaiki diri.
- Membuat jadual harian agar aktiviti anda lebih tersusun.
- Pastikan anda mempunyai langkah pencegahan yang boleh dilakukan jika mengalami anxiety dan stress.

- Elakkan berada di persekitaran yang memberi ketidakselasaan terhadap diri anda.
- Elakkan berfikir negative terhadap diri anda.
- Elakkan berputus asa dan sentiasa bertanggungjawab atas perkara-perkara yang anda lakukan.
- Elakkan sikap tidak hormat-menghormati antara satu sama lain.



TIPS MENJADI PEKERJA CEMERLANG



Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah
Persekutuan Malaysia

3

JUJUR DAN AMANAH

Anda perlu menjalankan tugas dengan penuh tanggungjawab tanpa menyeleweng, cuai dan menyalahgunakan kuasa. Menggunakan masa pejabat dengan sebaik-baiknya dan tidak menggunakan masa pejabat untuk urusan peribadi.

4

MENGURUSKAN MASA DENGAN CEKAP

Pengurusan masa yang cekap dapat membantu meringankan beban tugas di samping memudahkan segala urusan kerja. Senarai tugas haruslah disusun mengikut keutamaan agar tugas dapat dilaksanakan mengikut masa yang ditetapkan serta tidak menyukarkan urusan orang lain.

5

PROAKTIF

Pekerja yang proaktif adalah pekerja yang mempunyai usaha atau inisiatif sebelum di arah untuk melakukannya sesuatu tugas. Sesuatu tugas itu pula akan dilakukan dengan tekun dan teliti untuk mengelak dan meminimakan berlakunya kesilapan.

6

KEKALKAN MOTIVASI DIRI

Kekalkan momentum anda. Sentiasa mencari inisiatif baru untuk terus bermotivasi melakukan tugas anda. Menghadiri kursus, membaca dan menonton bahan motivasi serta dikelilingi oleh rakan yang positif adalah cara memastikan diri anda sentiasa bermotivasi dan seronok melakukan tugas anda.

1

NIAT YANG BETUL

Anda perlu mempunyai niat yang betul ketika bekerja dan bekerja mempunyai komitmen terhadap kerja yang dilakukan. Betulkan niat anda bekerja selain untuk menyara hidup.

2

BERAKHLAK MULIA DAN KEPERIBADIAN UNGGUL

Akhlak mulia yang dimiliki seseorang pekerja mahu pun ketua menjadi lambang ketinggian peribadi dan kualiti individu seseorang pekerja. Akhlak mulia juga dapat membentuk hubungan sihat dan mesra di antara sesama pekerja, pekerja dengan majikan dan pelanggan serta dapat membendung segala perasaan syak wasangka, hasad dengki atau iri hati di atas kejayaan orang lain.

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

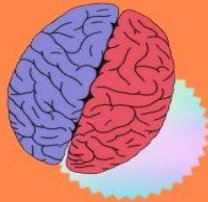


December





LANGKAH MUDAH UNTUK PENJAGAAN PSIKOLOGI DIRI



LANGKAH 1

BELAJAR UNTUK PROSES
PERKARA YANG TIDAK
PENTING. (UNLEARN)

LANGKAH 2

SAYANGI DIRI & HARGAI DIRI



LANGKAH 3

MULAKAN HARI ANDA
DENGAN KATA-KATA POSITIF

LANGKAH 4

AMALKAN POSITIF SELF TALK
UNTUK MEMANTAPKAN
KEKUATAN DALAMAN



LANGKAH 5

SEDIKIT PERASA KATA-KATA
MOTIVASI PERANGSANG DIRI



TERIMA KASIH