

PSYCHE PKB

BULETIN UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI

OGOS 2021

OVERTHINKING:

Kelumpuhan dalam berfikir

- 290721 -

ADAB DALAM KEHIDUPAN

Ketahui 5 kaedah menerapkan adab dalam kehidupan seharian anak-anak



PLUS

Histeria dari perspektif Psikologi dan Islam

Hilangnya selera makan: Gangguan dalam pemakanan?

Kandungan

PSYCHE PKB | Bil 08 | 2021

03

ADAB DALAM KEHIDUPAN

Ketahui maksud adab, jenis-jenis adab dan kepentingan adab dalam kehidupan

06

OVERTHINKING: KELUMPUHAN DALAM BERFIKIR

Punca, ciri-ciri dan bagaimana menangani overthinking

09

HISTERIA DARIPADA PERSPEKTIF PSIKOLOGI & ISLAM

Maksud, punca dan kesan histeria ke atas individu, serta Doa pelindung daripada gangguan Jin

12

HILANGNYA SELERA MAKAN: GANGGUAN DALAM PEMAKANAN?

Punca hilang selera makan dan 5 langkah membantu individu yang mengalami hilang selera makan

15

AKTIVITI PSIKOLOGI SANA SINI

Sorotan aktiviti Unit Pengurusan Psikologi sepanjang bulan Julai 2021

16

SELAYANG PANDANG: UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI PKB

Perkhidmatan yang ditawarkan, Senarai Kaunselor dan Kaunselor Pelatih Bertugas

Gambar Muka Depan (dengan izin): Syafiza Khadir

 Syafiza Khadir

 @misulart



MAKSUD & JENIS-JENIS

ADAB DALAM KEHIDUPAN

Oleh Nurul Hasinah Binti Mat Zain
Kaunselor Berdaftar PKB

Viral beberapa hari lepas apabila seorang usahawan dikatakan tidak “beradab” apabila mempertikaikan kisah silam seorang warga emas dalam sebuah program. Namun sejauhmana yang kita faham tentang adab? Adakah kita sendiri cukup beradab? Adab berasal dari perkataan Arab yang memberi maksud perilaku dan perbuatan أدب iaitu kebaikan, kesantunan, moral, sopan santun, kesusilaan, serta kemanusiaan. Adab atau akhlak bererti budi pekerti, perangai, tingkahlaku, tabiat dan adab kebiasaan. budi pekerti ada yang baik dan yang buruk. Ia dipanggil sifat mahmudah seperti penyabar, amanah, jujur dan lain-lain. begitu juga dengan sifat mazmumah seperti sombong, dengki dan lain-lain

Adab terbahagi kepada beberapa bahagian iaitu:

1. Adab pergaulan dalam masyarakat
2. Adab menuntut ilmu
3. Adab dengan orang yang lebih dewasa
4. Adab menziarahi orang sakit
5. Adab mendidik anak-anak
6. Adab suami/isteri kepada pasangan

Melentur biarlah dari rebungunya. Hari ini, pendekatan ibu bapa biasanya lebih longgar, dan anak-anak boleh menjadi terlalu manja atau kurang beradab. Ini bukan bermakna ibu bapa harus kasar terhadap anak-anak mereka.

5 Cara Menerapkan Adab Dalam Kehidupan Anak-Anak

Adab bukan datang secara semula jadi. Ibu bapa perlu mengajar dan menunjukkannya kepada anak-anak, lalu membantu mereka memupuk kemahiran sosial untuk bergaul dengan orang lain. Dari umur 18 bulan, anak-anak akan mula sedar akan perasaan orang lain. Sebagai ibu bapa, kita boleh beransur-ansur mengajar anak-anak berkaitan adab yang wajar dengan umur dan fasa perkembangannya.

01

Minta tolong dan berterima kasih: Ajarkan anak anda untuk berkata ‘Tolong’ dan ‘Terima kasih’ semasa meminta dan menerima pertolongan, dan frasa- frasa lain seperti ‘Maafkan saya’ dan ‘Bolehkah saya?’ Gunakan perkataan-perkataan ini secara kerap dalam perbualan anda dan pujinya apabila dia menggunakannya. Dia mungkin kurang memahami maksudnya lagi, tetapi dia akan sedar orang rasa gembira apabila mendengar perkataan-perkataan tersebut.

02

Bertegur sapa dan perbualan: Tunjukkan anak anda cara menyapa orang dengan betul dalam budaya anda. Ajarkannya untuk berjabat tangan atau bersalaman semasa menyapa orang. Pandang orang dan cakap dengan lembut semasa berbual. Jelaskan mengapa bahasa kasar tidak elok dan tidak harus digunakan. Ajarkan cara untuk mendengar atau bercakap dengan baik dalam perbualan menerusi kaedah bercerita atau berlakon.

03

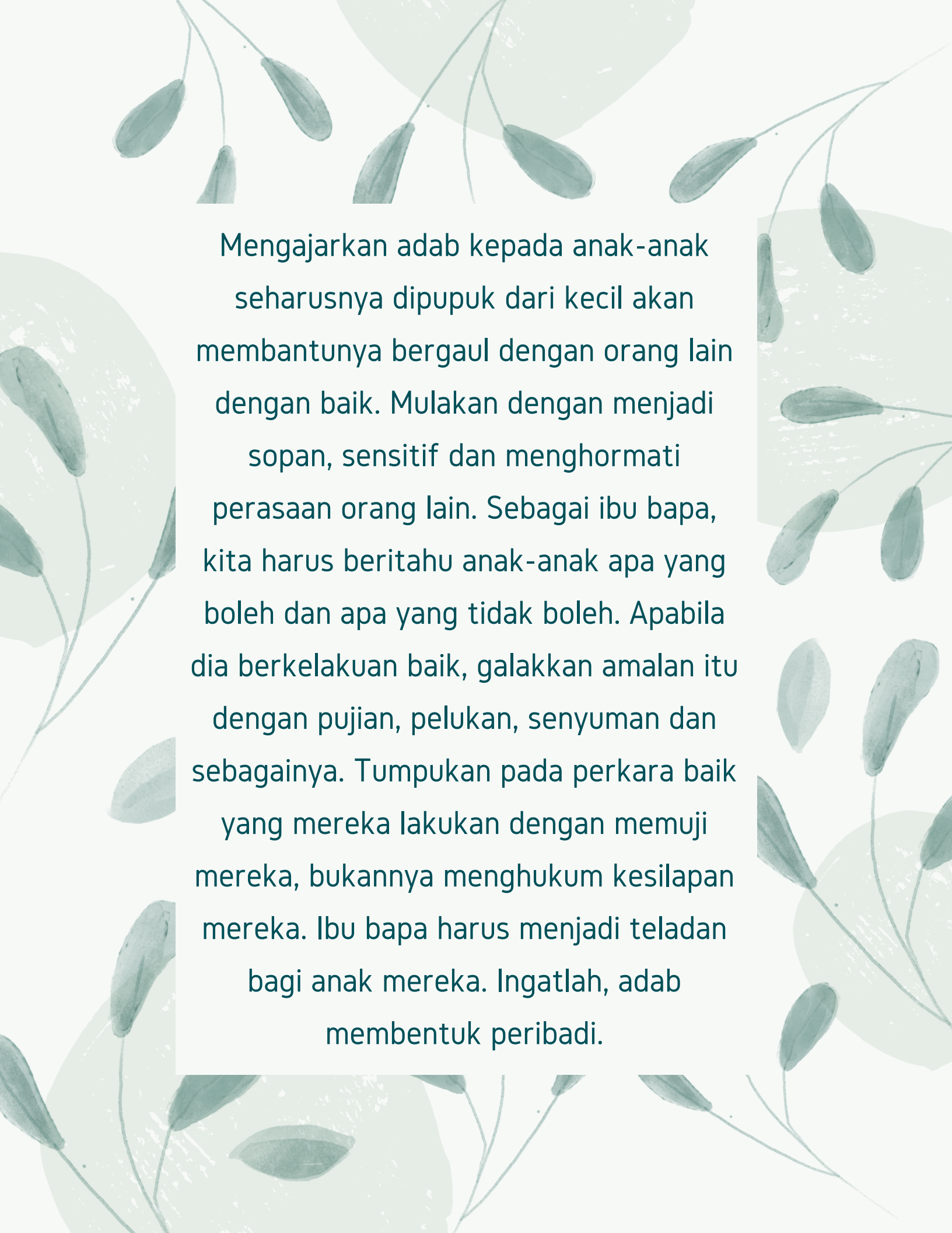
Adab di meja makan: Jadikan membasuh tangan sebelum makan sebagai amalan. Ajarnya untuk menutup mulut dan tidak bercakap semasa mengunyah. Gigit sedikit demi sedikit dan makan perlahan-lahan. Bermain dengan makanan dan meludah makanan dilarang sama sekali. Apabila dia sudah cukup matang, beritahunya untuk menunggu orang lain sebelum makan. Jangan cuba capai makanan yang jauh, tapi minta bantuan orang lain untuk mengambilnya. Pupuk adab-adab ini pada setiap waktu makan, dan lebih penting lagi, anda sendiri harus amalkannya.

04

Hormat orang tua: Orang dewasa harus menjadi contoh dalam perkara ini. Sentiasa menyapa dan memperakui kehadiran orang lebih tua seperti ibu bapa, keluarga, guru dan orang luar. Gunakan panggilan yang wajar untuk mereka seperti ‘Encik’, ‘Cik’, ‘Pak Cik’, ‘Mak Cik’ atau gelaran lain. Bagaimanapun, anak-anak mungkin akan berwaspada dengan kehadiran orang baharu. Orang dewasa yang perlu menyapa kanak-kanak terlebih dahulu dengan kasih dan hormat agar kanak-kanak itu rasa selamat dan selesa dengan mereka. Apabila ibu bapa memberi keutamaan kepada orang lebih tua, contohnya, semasa menghidangkan makanan atau memberikan tempat duduk, anak-anak akan turut mencontohi amalan itu.

05

Waktu bermain: Ajarkan anak anda untuk berkongsi makanan dan bergilir-gilir semasa bermain dengan kawan-kawan atau adik-beradik. Ejek-mengejek harus ditegah. Pupuklah sikap kesukanan yang baik dalam anak anda: merendah diri semasa menang dan menyokong orang lain apabila kalah. Orang dewasa tidak harus membangkitkan kemarahan anak-anak dengan mengejek, merendahkan, atau membandingkan mereka dengan pencapaian orang lain.



Mengajarkan adab kepada anak-anak seharusnya dipupuk dari kecil akan membantunya bergaul dengan orang lain dengan baik. Mulakan dengan menjadi sopan, sensitif dan menghormati perasaan orang lain. Sebagai ibu bapa, kita harus beritahu anak-anak apa yang boleh dan apa yang tidak boleh. Apabila dia berkelakuan baik, galakkan amalan itu dengan pujian, pelukan, senyuman dan sebagainya. Tumpukan pada perkara baik yang mereka lakukan dengan memuji mereka, bukannya menghukum kesilapan mereka. Ibu bapa harus menjadi teladan bagi anak mereka. Ingatlah, adab membentuk peribadi.



OVERTHINKING: KELUMPUHAN DALAM BERFIKIR

Oleh Wan Nurdiyana Binti Wan Yusof, *Kaunselor Berdaftar PKB*

Pernakah anda hanyut dan tenggelam dalam fikiran anda sendiri dalam tempoh masa yang lama secara berulang-ulang, sehingga menyebabkan fikiran tersebut membebankan dan menyesakkan diri anda? Situasi ini dikenali sebagai *Overthinking*.

Overthinking adalah merupakan satu tabiat berfikir secara berlebihan atau terlalu panjang terhadap sesuatu perkara. *Overthinking* juga dikaitkan dengan "kelumpuhan dalam berfikir" (*analysis paralysis*), di mana mereka yang mengalami tabiat *overthinking* ini akan berfikir secara berlebihan sehingga mereka merasa tersekat dalam pemikiran mereka sendiri, dan situasi ini menghalang mereka daripada mengambil tindakan penyelesaian (Dempsey, 2020).

Kebanyakan individu yang menghadapi masalah *overthinking* ini biasanya akan meluahkan rasa kecewa, penat, marah dan tidak tenang dengan pelbagai ragam perdebatan yang berlaku di dalam minda mereka (Clark, 2020). Perkara ini bukanlah berlaku secara disengajakan dan bukanlah terjadi atas kehendak mereka. Mereka sebenarnya tidak mahu pun untuk terus-menerus memikirkan hal tersebut, namun pemikiran mereka tetap berjalan secara spontan dan berulang-ulang seperti sebuah filem yang diulang siar secara kerap dalam minda mereka.

Kajian menunjukkan sindrom *overthinking* ini sering berlaku di kalangan golongan muda (25 hingga 35 tahun) dan golongan dewasa pertengahan (45 hingga 55 tahun), serta lebih mudah memberi kesan negatif kepada kaum wanita (Dempsey, 2020). Walau bagaimanapun, ini tidaklah bermakna individu daripada kumpulan umur dan jantina lain tidak berpotensi mengalami sindrom *overthinking*.

Peterson (2015) menyatakan *overthinking* ini biasanya **hadir secara berpasangan dengan kebimbangan (*anxiety*)**. Salah satu petanda atau simptom kebimbangan adalah kecenderungan seseorang berfikir secara berlebihan. Apabila kita merasa cemas dan bimbang terhadap sesuatu perkara, otak kita cenderung untuk terus berfikir bagi mengesan situasi yang dianggap memberi ancaman atau boleh membahayakan kita.

Bagi sesetengah orang yang berada dalam situasi yang tenang, apa yang difikirkan itu adalah sesuatu yang biasa dan lazim dalam kehidupan, dan akan dilupakan selepas selesai. Tetapi bagi mereka yang menghadapi kebimbangan, mereka akan terus berfikir dan berfikir kerana mereka merasakan apa yang dihadapi adalah satu masalah dan memerlukan jalan penyelesaian secara segera. Rasa cemas dan bimbang akan menyebabkan kita terus berfikir. Malangnya, hasil kepada *overthinking* ini langsung tidak membantu, malahan semakin menyesak dan memenatkan.

Berfikir secara berlebihan juga boleh membawa kepada masalah kesihatan mental lain seperti kemurungan, stress, tingkahlaku yang boleh merosakkan diri

seperti merokok, mengambil minuman keras, membiarkan diri berada dalam keadaan lapar, terlibat dalam pergaduhan dan lain-lain.

Berikut disenaraikan perkongsian **6 ciri individu yang mengalami sindrom *overthinking*** oleh Profesor Dr. Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip dari Universiti Pendidikan Sultan Idris:

1. Terlalu memikirkan **apa orang lain kata** terhadap kita, apa orang lain mahu dari kita dan selalu berprasangka terhadap orang lain.
2. Terlalu **memikirkan kisah silam** yang berkisar kepada rasa menyesal, marah, berdosa, tidak puas hati dan dendam yang sentiasa ada dalam fikiran.
3. **Bimbang terhadap masa hadapan**, contohnya: "apa yang akan berlaku nanti", takutkan mati, hilang orang tersayang, takut gagal dan dimalukan, takut dipersalahkan, takut dimarahi dan pelbagai andaian buruk yang bermain dalam pemikiran.
4. **Berfikir tentang masalah tanpa penyelesaian**, dan masalah menjadi semakin rumit dan kusut.
5. **Tidak boleh berhenti dari terus berfikir** walaupun dalam tidur dan selepas bangun dari tidur.
6. **Gagal menikmati kehidupan** yang bermakna masa kini dan di sini (*here and now*) kerana terperangkap dalam *overthinking*.

Overthinking juga boleh memberi kesan kepada kesihatan fizikal kita seperti sakit kepala, lenguh-lenguh badan dan sakit perut (Carroll. 2019). Walau bagaimanapun, yakinlah bahawa kebimbangan dan *overthinking* ini tidak kekal dalam diri kita selama-lamanya, dan ianya akan beransur hilang apabila ditangani dan dihadapi dengan baik.

BAGAIMANA MENANGANI DAN BERHADAPAN DENGAN *OVER THINKING*

KENALPASTI PUNCA

Kita lebih cenderung memikir mengenai akibat berbanding punca. Kenalpasti apa punca utama yang mengganggu anda

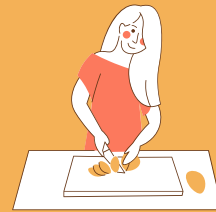


BERLAPANG DADA DENGAN DIRI SENDIRI

Kita cenderung menghukum dan merendahkan keupayaan diri disebabkan trauma dengan kegagalan masa lalu. Berlapang dada dan terimalah diri sendiri dengan seadanya. Tidak ada manusia yang bersifat sempurna

CARI GANGGUAN LAIN

Belajar memasak, pergi bersenam, masuk kelas kemahiran baru



LATIH TEKNIK PERNAFASAN

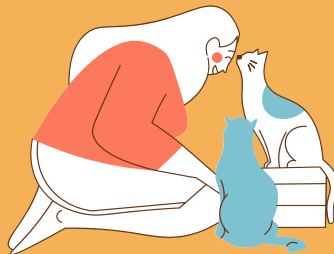


LIHAT ISU DARI SUDUT PANDANGAN YANG LEBIH JAUH

Adakah semua isu yang dihadapi kini akan masih menghantui anda 5 hingga 10 tahun dari sekarang? Atau ianya bersifat sementara sahaja? Ingat, tidak ada masalah yang kekal buat selama-lamanya.



BANTU INDIVIDU / HIDUPAN LAIN



AMBIL TINDAKAN

Kadangkala kita asyik berfikir benda yang sama kerana tiada tindakan dilakukan. Jadilah proaktif dan ambil tindakan sekarang!



KENALPASTI PEMIKIRAN NEGATIF

Catatkan atau kenalpasti situasi yang boleh membawa kepada pemikiran negatif. Pecahkan emosi yang anda hadapi kepada beberapa bahagian kecil, dan kenalpasti apa yang cuba diberitahu oleh diri anda kepada anda sendiri



POSITIFKAN DIRI & AKUI KEJAYAAN

Tukar ayat daripada "Aku tak boleh buat" kepada "Aku cuba buat yang terbaik." Senaraikan juga 5 perkara positif dan terbaik yang telah anda lakukan sepanjang minggu sebagai pemberi semangat kepada anda



"Be kind to your mind"



Histeria Daripada Perspektif Psikologi dan Islam

Oleh Ahmad Faizuddin Bin Ahmad Fazal @ Ahmad Fadil (Kaunselor Pelatih PKB)

Histeria menurut perspektif psikologi merupakan gangguan somatik dengan simptom seperti lumpuh, hilang daya penglihatan, hilang deria rasa, halusinasi dan sering berada dalam keadaan mudah dipengaruhi (APA Concise Dictionary of Psychology, 2009:236). Histeria juga merupakan kecelaruan neurosis yang dikategorikan sebagai emosi yang tidak stabil (Chaplin, 1968). Histeria merupakan konflik mental atau tekanan psikologi yang ditukarkan kepada simptom fizikal seperti lumpuh dan pengsan. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 (DSM-5) mengkategorikan histeria sebagai kecelaruan somatofora (somatoform disorder) iaitu gangguan simptom fizikal tanpa sebab-musabab yang jelas. Gangguan emosi ini memberikan kesan negatif kepada kesejahteraan mental dan fizikal seseorang (Amran, 1994).

Histeria dalam istilah Arab didefinisikan sebagai yang bermaksud kecelaruan fungsi yang *هستيريا* dikaitkan dengan kebimbangan tanpa alasan yang kukuh (Intan Farhana, Fariza & Salasiah Hanin, 2014). Menurut Amran Kasimin & Haron Din (1990), kitab al-Tibb al-Nabawi menyatakan penyakit seperti histeria ini dinamakan *al-sar'u* (rasukan) yang berlaku akibat kerasukan jin dan syaitan. Manusia yang dirasuk syaitan digambarkan dalam Surah Al-Baqarah, ayat 275: "Orang-orang yang makan (mengambil) riba tidak dapat berdiri melainkan seperti berdirinya orang yang kerasukan syaitan kerana (tekanan) "penyakit gila

Menurut tafsir at-Tabari (Surah Al- Baqarah, ayat 275) menjelaskan bahawa manusia yang mengamalkan riba di dunia ini, keadaannya di akhirat nanti adalah seperti keadaan orang-orang yang kerasukan syaitan lantaran penyakit gila. Dalam tafsir al-Quran al-'Azim, Ibn Kathir juga menafsirkan istilah 'dirasuk' sebagai keadaan pemakan riba yang tidak dapat berdiri dengan sempurna pada hari kiamat. Di Malaysia, Histeria turut terjadi dalam bentuk kumpulan secara epidemik. Bahkan dalam konteks kebudayaan dan kepercayaan masyarakat Melayu, histeria epidemik dan histeria individu adalah fenomena yang dianggap sebagai diganggu makhluk halus atau dirasuk hantu. Kefahaman ini didapati amat berbeza sekali dengan pandangan dari perspektif psikologi (Amran & Haron 1995, Noor Eisah 1994).

1 PUNCA HISTERIA

Kebanyakan punca histeria dari sudut psikologi berpunca daripada tingkah laku individu tertentu bagi menggambarkan tekanan yang dialaminya. Tingkah laku yang ditunjukkan di bawah sedar seperti merasai lumpuh atau hilang fungsi deria badan, merasa tidak stabil dan mudah dipengaruhi, kejang pada anggota badan tertentu dan sebagainya walau hakikatnya perkara tersebut tidak berlaku. Individu juga ada yang bertingkah laku yang lebih agresif seperti menjerit dan meronta-ronta atau cuba mencederakan dirinya atau orang lain. Dalam situasi ini histeria dalam konteks psikologi dan klinikal Barat difahami berlaku disebabkan gangguan neurosis yang kebanyakannya berpunca daripada faktor psikologi dan gangguan emosi.

Punca histeria dari sudut pandangan Islam disebabkan gangguan rohani yang berpunca daripada ketenangan jiwa yang celaru lantas dijelmakan kepada gangguan fizikal. Selain itu, kewujudan jin dan syaitan yang menyesatkan manusia juga mempengaruhi punca individu mengalami histeria. Disebabkan itu, histeria dari pandangan Islam turut dilihat sebagai gejala kerasukan atau (al-sar'u) iaitu kemasukan roh-roh jahat dari kalangan jin dan syaitan yang memasuki badan manusia sehingga mengganggu kewarasan akal dan jiwa. Ini bertepatan dengan sabda Rasulullah s.a.w yang menjelaskan perihal jin dan syaitan berupaya memasuki tubuh manusia lalu merosakan hati insan.

2 KESAN HISTERIA

Histeria memberi kesan yang buruk keatas individu, masyarakat dan institusi. Kejadian Histeria mengancam keselamatan para pelajar. Hal ini kerana terdapat sesetengah kejadian di mana pelajar bertindak agresif dengan mencederakan diri sendiri atau pelajar lain (Utusan Malaysia, 26 Januari 2011). Keadaan bertambah serius apabila terdapat kejadian beberapa orang pelajar terjun daripada bangunan sekolah dan maut ditempat kejadian. Histeria juga membuktikan wujudnya tekanan atau ketegangan dalam sesebuah institusi yang terlibat, sama ada di sekolah, kolej mahupun kilang (Kasmini Kassim, 1992). Di Institusi Pendidikan, kejadian Histeria membawa kepada kesan jangka masa panjang meliputi proses pembelajaran seperti pelajar tidak mahu hadir ke sekolah, kegagalan dalam peperiksaan dan hilang minat untuk belajar. Kejadian Histeria juga menyebabkan proses pembelajaran terganggu sehingga ada institusi yang terpaksa ditutup sementara waktu bagi memulihkan keadaan. Perkara ini juga membawa kepada kerugian masa dan wang ringgit kerana sesi persekolahan terpaksa ditunda dan ditutup malah ia melibatkan ramai pihak bagi menangani kejadian yang berlaku.

Kejadian histeria epidemik di sekolah ini juga telah menimbulkan kekecohan dan kebimbangan ramai pihak terutamanya ibu bapa, guru dan masyarakat setempat kerana histeria yang berlaku di sekolah. Masyarakat akan menjadi lebih berhati-hati apabila mereka berhadapan dengan individu yang pernah mengalami histeria. Sikap berhati-hati ini merupakan tindakan normal bagi individu apabila pernah berhadapan dengan kejadian yang buruk. Persepsi ini akan mempengaruhi emosi individu dalam menghadapi peristiwa yang berlaku dan tanggapan kepada perkara yang sama pada masa hadapan.

**DOA PELINDUNG
DARIPADA GANGGUAN JIN**

**DOA PERLINDUNGAN DARIPADA SYAITAN,
BINATANG BERACUN DAN PENGARUH 'AIN
INI BOLEH DIAMALKAN UNTUK
MENGHINDARKAN DIRI DARIPADA
GANGGUAN JIN DAN SEBAGAINYA:**

DOA:

**أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ ،
وَمِنْ كُلِّ 'Aَيْنٍ لَامَّةٍ**

**(AUDZU BI KALIMAATILLAHIT TAAMMATI
MIN KULLI SYAITHONIN WA HAAMMATIN
WA MIN KULLI 'AININ LAAMMATIN)**

MAKSUD:

**“AKU BERLINDUNG DENGAN KALIMAT-
KALIMAT ALLAH YANG TELAH SEMPURNA
DARI GODAAN SETAN, BINATANG
BERACUNG DAN DARI PENGARUH 'AIN
YANG BURUK).”**

HR. Bukhari, no. 3371

Hilangnya selera makan: Gangguan dalam pemakanan?

Gangguan dalam pemakanan atau hilang selera makan merupakan salah satu perkara yang pernah dialami oleh semua orang, baik lelaki atau perempuan, tua ataupun muda. Tetapi, lebih membimbangkan apabila ada beberapa keadaan yang menyebabkan selera makan tersebut hilang dalam satu tempoh masa yang lama sehingga menjejaskan kesihatan seseorang individu.

PADA MASA KINI, MASALAH PENGAMBILAN MAKANAN BERLEBIHAN HINGGA MENGAKIBATKAN OBESITI JAUH LEBIH POPULAR DIBICARAKAN BERBANDING DENGAN ISU HILANG SELERA MAKAN YANG DIPANDANG MUDAH DALAM KALANGAN MASYARAKAT KITA. TANPA DISEDARI, SIMPTOM HILANG SELERA MAKAN ADALAH PETUNJUK AWAL YANG MENGGAMBARAKAN WUJUDNYA MASALAH KESIHATAN DALAM TUBUH MANUSIA. TERDAPAT BEBERAPA JENIS PUNCA YANG BOLEH MENYEBABKAN SESEORANG INDIVIDU ITU HILANG SELERA MAKAN. ANTARA JENIS PUNCANYA:



Ketidakselesaan pada tubuh badan buat sementara waktu. Apabila masalah tersebut sudah hilang, maka selera makan pun akan menjadi normal semula. Keadaan yang kerap berlaku itu adalah:

Selesema; jangkitan pernafasan, virus atau bakteria; sembelit; perut berangin, asid refluks; alahan; keracunan makanan; hormon yang tidak stabil; ulser mulut; demam dan penyakit Tibi



Masalah perubatan atau penyakit kronik. Keadaan penyakit itu akan menyebabkan klien terbatas dan terganggu dalam pengambilan makanan dengan baik. Keadaan itu adalah:

Keradangan usus; asma; kencing manis; kegagalan hati; kegagalan buah pinggang; jangkitan HIV; Hipotiroid; lemah jantung dan penyakit kanser



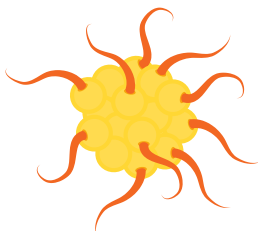
Kesan sampingan ubat dan rawatan. Terdapat beberapa ubat dan rawatan yang boleh mengganggu selera makan seseorang individu. Apabila individu mengambil ubat-ubatan ini, individu itu akan berasa tidak selesa untuk makan dan menyebabkan hilangya selera makan. Antara ubatan dan rawatan itu adalah:

Julap; beberapa jenis antibiotik; rawatan Kemoterapi; rawatan Radioterapi dan ubat bius



Masalah psikologi. Masalah psikologi atau mental juga boleh mengganggu selera makan seseorang individu. Kebanyakan individu mengalami keadaan yang tidak selesa dalam pengurusan diri terutamanya dalam pengurusan mental sehingga menyebabkan individu itu dalam keadaan yang tidak sihat. Antara keadaan individu yang boleh menyebabkan hilangnya selera makan adalah:

Kemurungan; serangan panik; stress; Anxiety; masalah Bulimia atau Anorexia Nervosa



Beberapa jenis kanser. Hilang selera makan atau berat badan berkurangan secara mendadak boleh disebabkan oleh beberapa jenis kanser. Keadaan kanser itu menyebabkan individu itu tidak selesa dan kurang berminat untuk makan. Antara kanser yang mempengaruhi hilangnya selera makan seseorang individu itu adalah:

Kanser Pankreas; Kanser Ovari; Kanser Perut dan Kanser Usus

5

Rawatan & Langkah Membantu Individu Yang Mengalami

Hilang Selera Makan

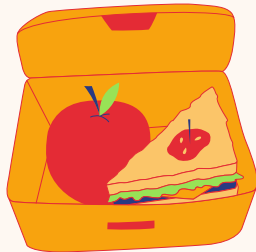


Tumpukan rawatan berdasarkan punca

Jadilah kreatif dengan mencipta makanan yang lebih menarik



Ambil suplemen untuk meningkatkan selera makan



Pilih makanan kegemaran



Cari teman untuk makan bersama

Aktiviti Psikologi Sana-Sini



Unit Pengurusan Psikologi

Politeknik Kota Bharu

Pada 29 Jun hingga 01 Julai 2021, Pegawai Psikologi PKB, Wan Nurdyiana Bt Wan Yusof bersama Pn. Siti Noor Bt Abdullah, Pakar Rujuk Sistem Penasihat Akademik Politeknik telah menyertai Bengkel Pemurnian Buku Panduan Pelaksanaan Sistem Penasihat Akademik (SPAK) dan Modul Inspirasi Diri (MInD) Politeknik Malaysia Siri 02/2021. Bengkel ini telah dianjurkan oleh Bahagian Instruksional dan Pembelajaran Digital (BIPD), Jabatan Pendidikan Politeknik dan Kolej Komuniti (JPPKK).

Bengkel ini merupakan siri kedua daripada empat siri yang dijadualkan sepanjang tahun 2021, dan telah dijalankan secara atas talian melalui platform Microsoft Teams. Seramai 18 orang kakitangan Politeknik Malaysia yang terdiri daripada Penyelaras Penasihat Akademik Politeknik, Pegawai-Pegawai Psikologi dan wakil Ketua Unit CISEC telah dilantik sebagai Ahli Jawatankuasa Pengarang Buku Panduan Pelaksanaan Sistem Penasihat Akademik (SPAK) dan Modul Inspirasi Diri (MInD) Edisi Semakan Semula 2021. Antara aktiviti yang berlangsung adalah sesi perbincangan penambahbaikan idea buku Panduan Pelaksanaan Sistem Penasihat Akademik (SPAK) dan Modul Inspirasi Diri (MInD), cadangan aktiviti dan pengurusan akademik pelajar-pelajar Politeknik Malaysia.



You and 389 people liked this.

Leave a comment...



Unit Pengurusan Psikologi

Politeknik Kota Bharu

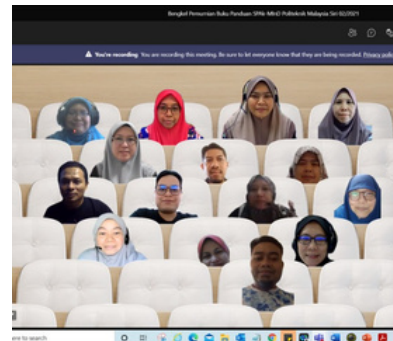
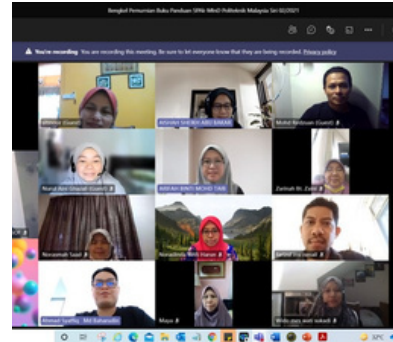
Pada 7 Julai 2021, Unit Pengurusan Psikologi telah mengadakan majlis perpisahan ringkas bersama pelajar-pelajar Kaunselor Pelatih. Seramai 4 orang Kaunselor Pelatih, iaitu 3 orang daripada Universiti Sultan Azlan Shah (USAS) dan seorang daripada Universiti Utara Malaysia telah menamatkan latihan industri mereka di Politeknik Kota Bharu. Antara pengisian aktiviti yang dijalankan adalah ucapan perpisahan ringkas daripada Pegawai-Pegawai Psikologi dan Kaunselor Pelatih, diikuti dengan jamuan ringkas. Setinggi-tinggi penghargaan diucapkan Kaunselor-Kaunselor Pelatih atas segala khidmat bakti yang telah dicurahkan sepanjang berada di Unit Pengurusan Psikologi PKB, dan Unit Pengurusan Psikologi PKB juga mengucapkan selamat maju jaya kepada semua Kaunselor Pelatih yang telah menamatkan latihan industri di PKB.



You and 407 people liked this.

Leave a comment...

GAMBAR-GAMBAR AKTIVITI:



SELAYANG PANDANG: UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI PKB

Unit Pengurusan Psikologi PKB (sebelum ini dikenali sebagai (Unit Psikologi & Kerjaya) adalah merupakan sebuah unit yang menjalankan perkhidmatan berteraskan tiga aspek penting dalam pembangunan manusia iaitu mental, fizikal dan emosi. Unit ini adalah merupakan unit Sokongan Akademik yang berperanan dalam membantu membentuk pembangunan insaniah, di mana ianya menyediakan perkhidmatan berfokus kepada Psikologikal, Kaunseling dan Kerjaya kepada warga Politeknik Kota Bharu, khususnya para pelajar dan kakitangan.

PERKHIDMATAN YANG DITAWARKAN

- *Bimbingan dan Kaunseling Individu (untuk pelajar dan kakitangan Politeknik Kota Bharu)*
- *Bimbingan dan Kaunseling Kelompok (untuk pelajar dan kakitangan Politeknik Kota Bharu)*
- *Ceramah / Bengkel / Seminar / Team Building berkaitan Psikologi, Kaunseling & Kerjaya*
- *Khidmat nasihat kerjaya*
- *Pengujian dan penaksiran Ujian Psikologi*

SENARAI KAUNSELOR DI UNIT

1. *Pn. Nurul Hasinah Bt Mat Zain, KBPA (Kaunselor Berdaftar)*
2. *Cik Wan Nurdiyana Bt Wan Yusof, KBPA (Kaunselor Berdaftar)*
3. *En. Mohamad Arif Bin Che Mood (Kaunselor Pelatih)*
4. *En. Ahmad Faizuddin Bin Ahmad Fazal @ Ahmad Fadil (Kaunselor Pelatih)*

WAKTU OPERASI

Ahad-Rabu : 8.00 Pg-5.00 Ptg

Khamis : 8.00 Pg-3.30 Ptg

Rehat:

Ahad-Khamis : 1.00 Ptg-2.00ptg