

# WACANA MINDA

**RAKAN PEMBIMBING  
PERKHIDMATAN AWAM  
(AKRAB)**

**JABATAN PERDANA MENTERI**

**BULAN MEI-JUN 2018**



# TEKNIK RELEKSASI

**SITI ZUBAIDAH OTHMAN SIRU  
PEGAWAI PSIKOLOGI  
SEKSYEN PENGURUSAN PSIKOLOGI JPM**

# YANG MANAKAH ANDA



- Teknik atau cara yang boleh membantu seorang individu itu mengurangkan atau mengatasi simptom tekanan atau stres
- Ia menjurus kepada peningkatan kualiti hidup terutama kepada mereka yang mempunyai masalah kesihatan



- Ia digabungkan dengan cara berfikir yang positif, tidak terlalu serius dalam hidup, mencari penyelesaian masalah, pengurusan masa yang berkesan, tidur yang berkualiti, senaman dan wujudkan lingkungan interpersonal yang sihat.



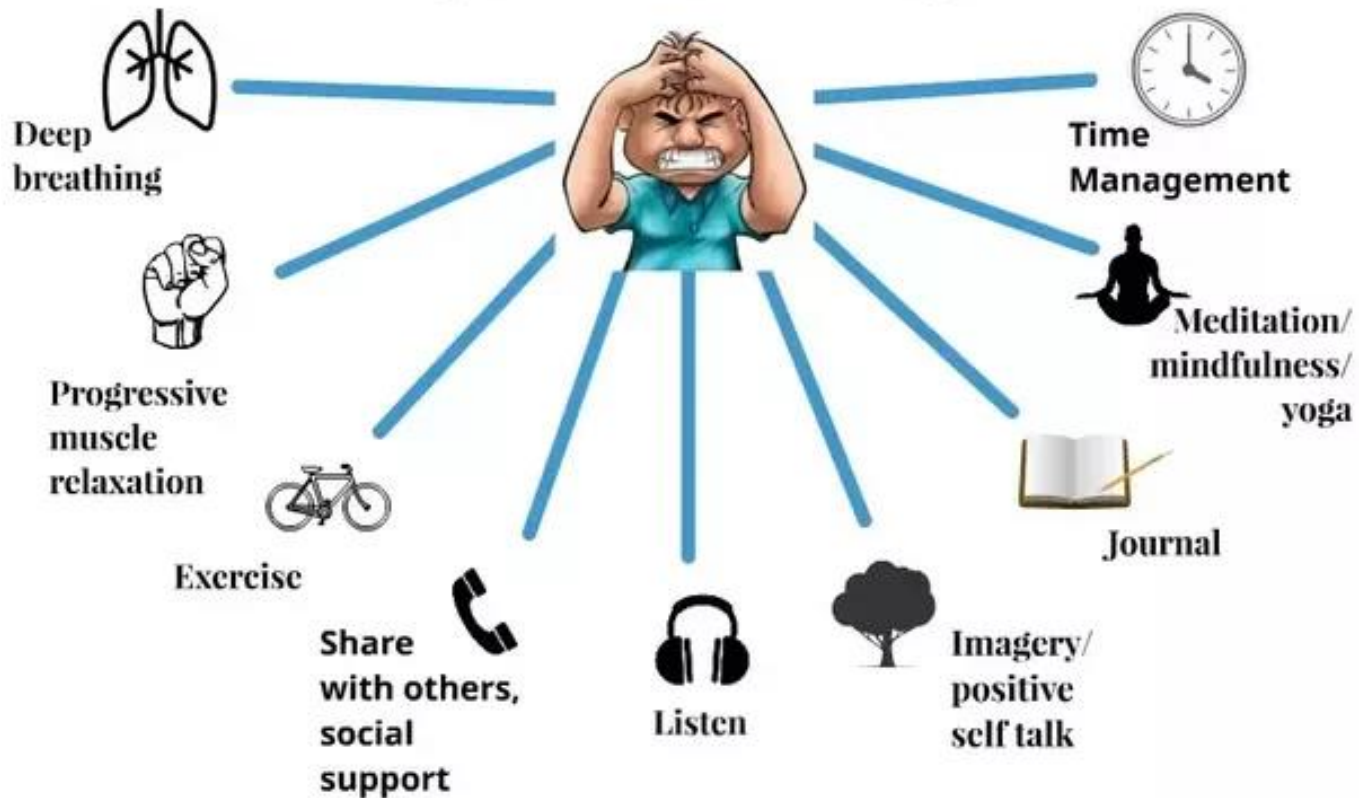
## ANTARA FAEDAH RELEKSASI

- Mengurangkan kadar tekanan darah
- Membantu proses pencernaan
- Meningkatkan tahap fokus dan mood
- Mengurangkan keletihan
- Mengurangkan kemarahan dan rasa kecewa
- Meningkatkan tahap kualiti tidur
- Memperlahankan kadar pernafasan
- Mengurangkan ketegangan pada otot



# APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

## Simple Relaxation Techniques



# BERNAFAS MELALUI

**TARIK**

**MULUT**

**MULUT**

**HIDUNG**

**HIDUNG**



**LEPAS**

**MULUT**

**HIDUNG**

**HIDUNG**

**MULUT**



## DURASI PERNAFASAN

TARIK

3

5

8

TAHAN

3

5

8

LEPAS

3

5

8

# Senaman Regangan di Pejabat



10-20 saat  
2 kali



10-15 saat



8-10 saat  
setiap sisi



15-20 saat



3-5 saat  
3 kali



10-12 saat  
setiap sisi



10 saat



10 saat



8-10 saat  
setiap sisi



8-10 saat  
setiap sisi



10-15 saat  
2 kali



Gerakkan tangan  
dengan pantas  
8-10 saat

## SENAMAN RINGAN

1. Duduk di kerusi, angkat kaki kiri anda kira-kira lima sentimeter daripada permukaan lantai.
2. Luruskan kaki ke depan, kemudian turunkan kembali ke posisi asal. Ulang sebanyak 12 kali. Ganti dengan kaki kanan pula.
3. Duduk tegak di atas kerusi. Tarik nafas dalam-dalam sambil menahan perut anda selama kira-kira 10 saat. Lepaskan.
4. Ulang sebanyak 12 kali. Latihan pembentukan perut ini sangat berkesan jika dapat dilakukan secara rutin.
5. Duduk tegak sambil kedua-dua kaki menapak di lantai. Letakkan kedua-dua belah tangan anda di sisi meja.
6. Tekan belakang anda sekuat-kuatnya, tahan untuk beberapa saat kemudian lepaskan. Ulangi sampai kiraan 12.

# PERGERAKKAN BADAN



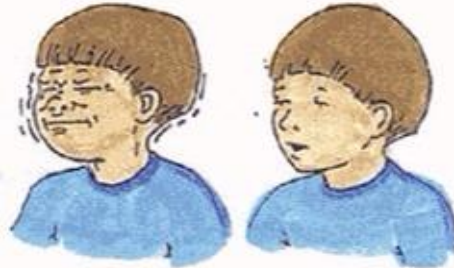
# RELAKSASI OTOT

## RELAXATION ROUTINE

1. SIT  
ON A CHAIR...



2. "SCRUNCH"  
UP YOUR  
FACE...



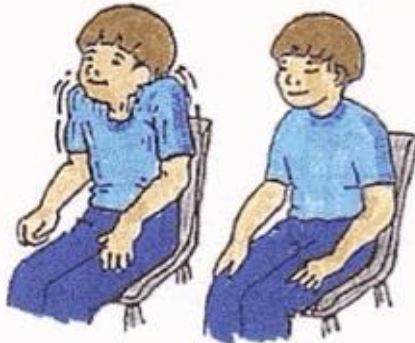
THEN...  
RELAX  
IT...

3. TENSE  
YOUR  
ARMS...



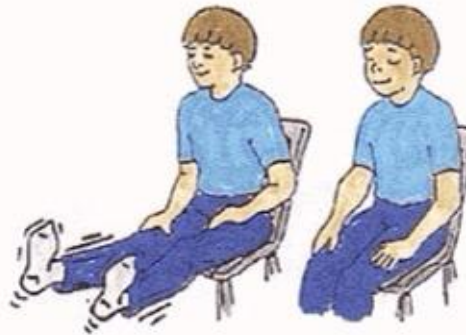
THEN...  
RELAX  
THEM

4. TENSE UP YOUR  
SHOULDERS  
AND CHEST...



THEN...  
RELAX  
THEM

5. TENSE UP  
YOUR LEGS...



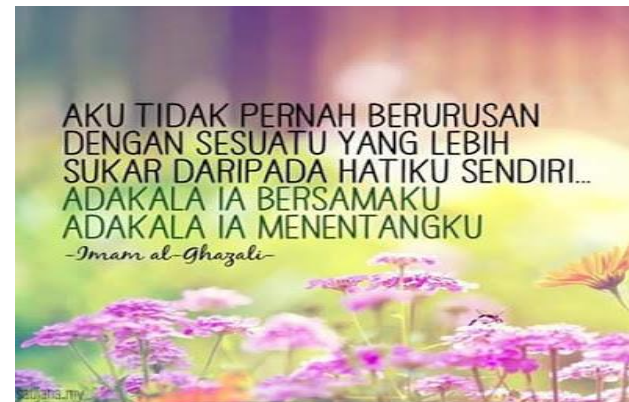
...THEN RELAX!

6. BREATHE  
IN  
RELAXATION...



...BREATHE OUT  
TENSION

1. Sembahyang dan zikir.
2. Konsep bencana dan masalah adalah merupakan dugaan daripada Allah untuk mengukur tahap keimanan kita.
3. Doa.
4. Jauhi nafsu amarah.
5. Semai sifat Ihsan.
6. Rasa kesederhanaan dan zuhud.



**TERIMA KASIH ☺  
SEMOGA BERMANFAAT....**

