

# INFO PSIKOLOGI



SIRI MEI 2017

## *Anda stres? Jom lakukan perkara ini*



### **SISTEM SOKONGAN**

Dapatkan rakan atau orang yang boleh mendengar, membantu dan mengurangkan tekanan yang dihadapi



### **BERTAFAKUR**

Bertafakur dapat menenangkan dan melapangkan fikiran. Cari tempat dan suasana yang selesa bagi membolehkan anda bertafakur dengan baik



### **LIHAT PERSEKITARAN**

Sila perhatikan kawasan persekitaran anda. Tumpukan perhatian anda kepada pemandangan semulajadi dengan melihat pokok-pokok dan bunga di sekeliling anda



### **MENULIS**

Ya!. Dengan menulis anda dapat meluahkan perasaan anda tanpa mencederakan sesiapa



### **CIPTA SUASANA PERSEKITARAN KERJA YANG MENARIK**

Cuba lihat persekitaran kerja anda sekarang. Adakah ianya mempunyai pencahayaan yang baik, bauan yang menyenangkan, susun atur yang kemas atau panataan ruangan yang cukup harmoni?



### **MENERIMA STRES SEBAHAGIAN DARI HIDUP**

Stres adalah satu keperluan dalam kehidupan bagi membolehkan kita lebih bermotivasi. Oleh itu, ianya perlu dipandang dengan cara yang positif dan bukannya negatif