

Ramai hadapi tekanan di tempat kerja

KOSMO 19/1/2011 MS 3

KUALA LUMPUR - Seorang pakar psikologi berpendapat masalah kegagalan menguruskan tekanan di tempat kerja menjadi antara punca utama bilangan pesakit mental di negara ini semakin bertambah.

Pakar Perunding Kanan Psikiatrik, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Dr. Azhar Zain berkata, pihaknya menerima lebih kurang 10 kes tahun lalu melibatkan stres di tempat kerja berbanding hanya satu atau dua kes tahun sebelumnya.

Katanya, masalah tekanan di tempat kerja umpama satu lingkaran yang besar serta berkait dengan masalah lain dan jika tidak ditangani segera ia boleh memberi impak negatif ke atas pemikiran dan tingkah laku seseorang.

“Sebagai contoh, individu yang mengalami tekanan di rumah akan membawanya ke tempat kerja dan seterusnya memberi kesan kepada prestasi kerja, begitu juga sebaliknya.

“Prestasi menurun dan sasaran prestasi kerja tidak dicapai, maka ia pula mengakibatkan tiada kenaikan gaji atau bonus dan mencetuskan lagi tekanan baru,” katanya ketika dihubungi di sini semalam.

Beliau mengulas kenyataan Menteri Kesihatan, Datuk Seri Liow Tiong Lai semalam mengenai peningkatan kes pesakit mendapatkan rawatan penyakit mental pada tahun 2010 iaitu seramai 400,227 orang.

Untuk membendung gejala ini, Azhar menasihati individu yang menghadapi banyak tekanan supaya segera mendapatkan pandangan pakar termasuk menyertai sesi kaunseling yang akan menentukan bentuk rawatan bersesuaian.

“Selain itu, kita juga perlu sentiasa berfikiran positif dengan meningkatkan motivasi diri dan belajar menanam minat kepada kerja-kerja yang ditugaskan,” ujarnya.