

Norazlina Abd Jalil

From: Mohd Amerul Shafiz Bin Hasbullah <amerul@uum.edu.my>
Sent: Monday, 18 May, 2020 12:07 PM
To: norazlinaabdjalil@gmail.com
Subject: FW: Kumpulan Sokongan Emosi Dan Psikososial Tawar Perkhidmatan Sepanjang PKP

From: UUM CORPORATE COMM.

Sent: 05 Mei 2020 12:33

To: UUM - All Staff <uumnet@uum.edu.my>; UUM - All Students <studentnet@uum.edu.my>

Subject: Kumpulan Sokongan Emosi Dan Psikososial Tawar Perkhidmatan Sepanjang PKP



UUM Corporate Comm.

Universiti Utara Malaysia

5 MEI 2020 / 12 RAMADAN 1441H

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Siti Masyitah Che Ishak dan Nur Shafiqah Rozizan (Pelajar Pelatih dari SMMTC)

Gambar oleh: Ihsan Sharima Ruwaida Abbas

KUMPULAN SOKONGAN EMOSI DAN PSIKOSOSIAL TAWAR PERKHIDMATAN SEPANJANG PKP



UUM ONLINE: Sekumpulan pensyarah UUM telah mewujudkan talian khas Sokongan Emosi dan Psikososial untuk mendengar masalah yang mungkin dihadapi, khidmat nasihat, perlu rujukan dan menjawab persoalan warga UUM dan komuniti sekitar Kedah sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dari jam 10 pagi hingga 5 petang.

Talian ini diselia oleh 12 pensyarah Kerja Sosial dan Kaunseling Psikologi daripada Pusat Pengajian Psikologi Gunaan, Dasar dan Kerja Sosial (SAPSP) di bawah seliaan Dekan SAPSP, Dr. Abdul Razak Abd Manaf.

Pensyarah diamanahkan memberi bantuan awal psikologi (*Psychological First Aid*) dan sokongan emosi. Data pelanggan akan diambil untuk memberikan bantuan susulan sekiranya perlu.

Pensyarah Kerja Sosial yang juga Ketua Operasi, Sharima Ruwaida Abbas berkata, dalam keadaan krisis bencana ini, memang ada segelintir yang berasa marah, tidak puas hati, sedih, tidak boleh berfikir secara rasional dan mempunyai simptom kemurungan dalam keadaan yang tidak normal ini.

Menurutnya, pelajar dan staf perlu mendisiplinkan diri dengan membuat jadual dan rutin harian seperti sediakala dengan pengisian aktiviti lebih produktif untuk mengurangkan simptom kemurungan.

Katanya, setiap orang harus mempunyai kemahiran daya tindak lebih baik, perancangan minda, berdaya saing, berfikiran positif dan bersedia dengan sebarang kemungkinan.

“Tips untuk mempunyai daya tindak, kita kena pastikan perasaan sedih tidak mengatasi keadaan diri yang normal dan tahu membezakan punca kesedihan dan dapat membuat aktiviti harian seperti biasa walaupun caranya mungkin kena berubah,” katanya yang turut dijemput MERCY Malaysia untuk perkongsian penjagaan diri melalui Facebook Live.

Sharima yang juga sukarelawan Talian Hotline Bantuan Psikososial Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan kerjasama MERCY Malaysia berkata, Pusat Kesihatan Universiti juga telah mendapatkan khidmatnya untuk membuat soal selidik mengenai kesihatan diri dan mental pelajar di dalam kampus termasuk staf.

Mengikut soal selidik menggunakan PHQ12 (*Patient Health Questionnaire*), menurutnya, ada pelajar yang menunjukkan simptom kemurungan dan merasa tidak gembira kerana tidak melakukan aktiviti seperti sediakala.

Katanya, pelajar dan staf perlu mencari alternatif mendapatkan bantuan dan sokongan yang lebih baik dengan mendekatkan diri dengan orang-orang yang positif.

Tambahnya, masyarakat sekeliling juga perlu peka dengan mendekati mereka dan rujukkan kepada orang yang boleh membantu menyalurkan bantuan.

“Pihak pengurusan universiti sedia membantu pelajar yang mengalami simptom kemurungan.

“Staf juga boleh mendapatkan khidmat nasihat melalui talian ini dan jangan risau kerana kami mengikut etika kerja sosial dan etika kaunselor bagi menjaga kerahsiaan pemanggil,” katanya.



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.