



PROGRAM TRANSFORMASI MINDA SIRI 4/2023

Kumpulan P&P dan Pelaksana

21 - 30
OGOS
8:00 - 5:00
2023

 AUDITORIUM HOSPITAL SULTAN ABDUL AZIZ SHAH



OBJEKTIF

Memberi pendedahan kepada pegawai mengenai konsep kenegaraan, prinsip dan falsafah pembentukan negara, sistem pentadbiran kerajaan serta peraturan asas perkhidmatan awam;

Memupuk keperibadian, jati diri dan nilai patriotisma pegawai supaya lebih berketerampilan dan berkemampuan menyesuaikan diri dalam perkhidmatan awam;

Menerapkan nilai budaya kerja cemerlang agar pegawai dapat memberikan penyampaian perkhidmatan dengan cekap dan berkesan; dan

Menyediakan pegawai dengan minda kelas pertama selaras dengan matlamat ke arah negara maju.



 UniPutraMalaysia  @uputramalaysia  uniputramalaysia  Putra TV  uniputramalaysia

PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN
BERILMU BERBAKTI
WITH KNOWLEDGE WE SERVE



www.upm.edu.my



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT

Aduan Krisis Masyarakat

TALIAN Kasih 24 JAM

15999

Kebajikan

Kerajaan

Kerajaan

Kerajaan

Kerajaan

Kerajaan

Kerajaan

Kerajaan

TALIAN Kasih 15999 Talian Kasih 15999




“ KAUNSELING UNTUK SEMUA ”



PN. RAFIDAH BINTI SADARUDIN



CIK NOREZZATI BINTI MD HANAFIAH



Terbuka kepada orang awam yang memerlukan perkhidmatan sokongan psikologi



Waktu Operasi:
Isnin & Rabu: 9.00 pagi hingga 4.00 petang
Jumaat: 8.00 pagi hingga 12.00 tengah hari



Tempahan temujanji:
Sila emelkan nama, no. telefon dan alamat anda kepada kaunseling_hpupm@upm.edu.my

“ Sesi Kaunseling adalah PERCUMA ”

“anda digalakkan untuk menyumbang kepada Tabung Kebajikan Pesakit HPUUPM seikhlas hati”

UNIT KAUNSELING DAN KERJA SOSIAL PERUBATAN HPUPM
Talian hotline: 03-9769 9723 / 9720 / 9719

facebook.com/UpmLifeMatters @upmlifeMatters Instagram: @upmlifeMatters youtube.com/upmlifeMatters

PERTANIAN - INOVASI - SUSAHA - SEHIDUKA

BUMIHAMBAHAKAMI www.upm.edu.my



SUICIDE HELPLINE 03-76272929

Emotional support **24 hours, everyday** for people who are **lonely, in distress, in despair or having suicidal thoughts.**

Free and confidential.

Please help us to help you and others in need.

Donora

Mental Health Services Guide

Other Helplines Talian Bantuan

Understanding Suicide

How to Help

Centres in Malaysia

Life is Precious



About Us
BeFrienders Kuala Lumpur



Media Resources
News on suicide, BeFrienders KL, press statements, podcasts



Events
Events - talks, recruitment, exhibitions, public forums...



Favourite Links
Links related to mental health and suicide prevention

KENALI KAUNSELOR ANDA

'Neuro Linguistic Program'
Kerja Berpasukan
Terapi Seni
Terapi 'Sandplay'
Pengurusan Stress

KEPAKARAN KAMI



Terapi Menari
Pengurusan Diri
Potensi & Personaliti
Persediaan Kerjaya
Imej Penampilan
Pembangunan Kerjaya
Pengurusan Kewangan
Komunikasi
Psikologi Warna
Ujian Psikologi

Trustworthy. Togetherness. Therapeutic

03-89472082/1316 Bahagian Kaunseling UPM
kaunselor@upm.edu.my www.bkupm.upm.edu.my

Bahagian Kaunseling UPM

**SKOP
PERKONGSIAN**

Apakah itu
tekanan/stress?

Simptom umum
tekanan

Kaedah/tips
menangani tekanan

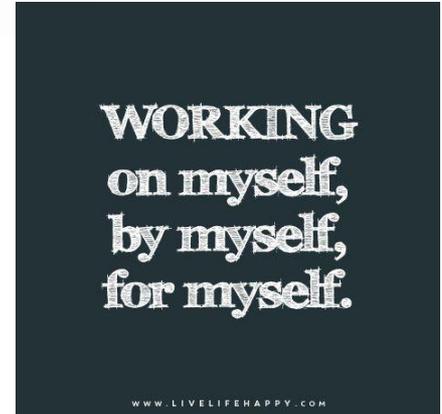
KENALI DIRI

Me, Myself, & I

Pemikiran

Perasaan

Tingkah Laku



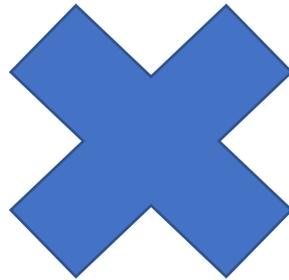
- Manusia terbahagi kepada tiga: **Pemikiran, Perasaan, Tingkah Laku**
- Setiap apa yang kita lalukan adalah **PILIHAN** kita

The problems we don't fix become our limits

cari masalah

buat masalah

lari masalah



selesaikan masalah





**Bagaimana
untuk tahu
tahap
stress kita?**

**Ujian
DASS 21
Depression
Anxiety
Stres Scale**

SKOR SARINGAN UJIAN DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALES (DASS)

	Kemurungan	Kebimbangan	Stres
Normal	0-5	0-4	0-7
Ringan	6-7	5-6	8-9
Sederhana	8-10	7-8	10-13
Teruk	11-14	9-10	14-17
Sangat Teruk	15+	11+	18+

What is anxiety???



Anxiety can be described as a sense of:

- Uneasiness
- Nervousness
 - Worry
 - Fear
 - Dread

While fear is the emotion we feel in the presence of threat, anxiety is a sense of *anticipated* danger, trouble or threat

Anxiety is a feeling of worry, or unease, typically about an upcoming event or something with an uncertain outcome.

Anxiety is a feeling that everyone has felt at some point in time.

This feeling can be brought on by many different situations.



APAKAH ITU ANXIETY/KEBIMBANGAN?

WHICH IS YOUR → LOCUS OF CONTROL?

"I make things happen."

"look what I can do!"



"I can determine my future."

Internal locus of control

You make things happen.



"There is nothing I can do about my future"

"why bother?"

"why does everything happen to me?"

External locus of control

Things happen to you.



Common Stressors

Physical discomfort



Interpersonal conflict



Disorganization



Multitasking



verywell



 UniPutraMalaysia

 @uputramalaysia

 uniputramalaysia

 universitiputramalaysia

PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN

BERILMU BERBAKTI

WITH KNOWLEDGE WE SERVE

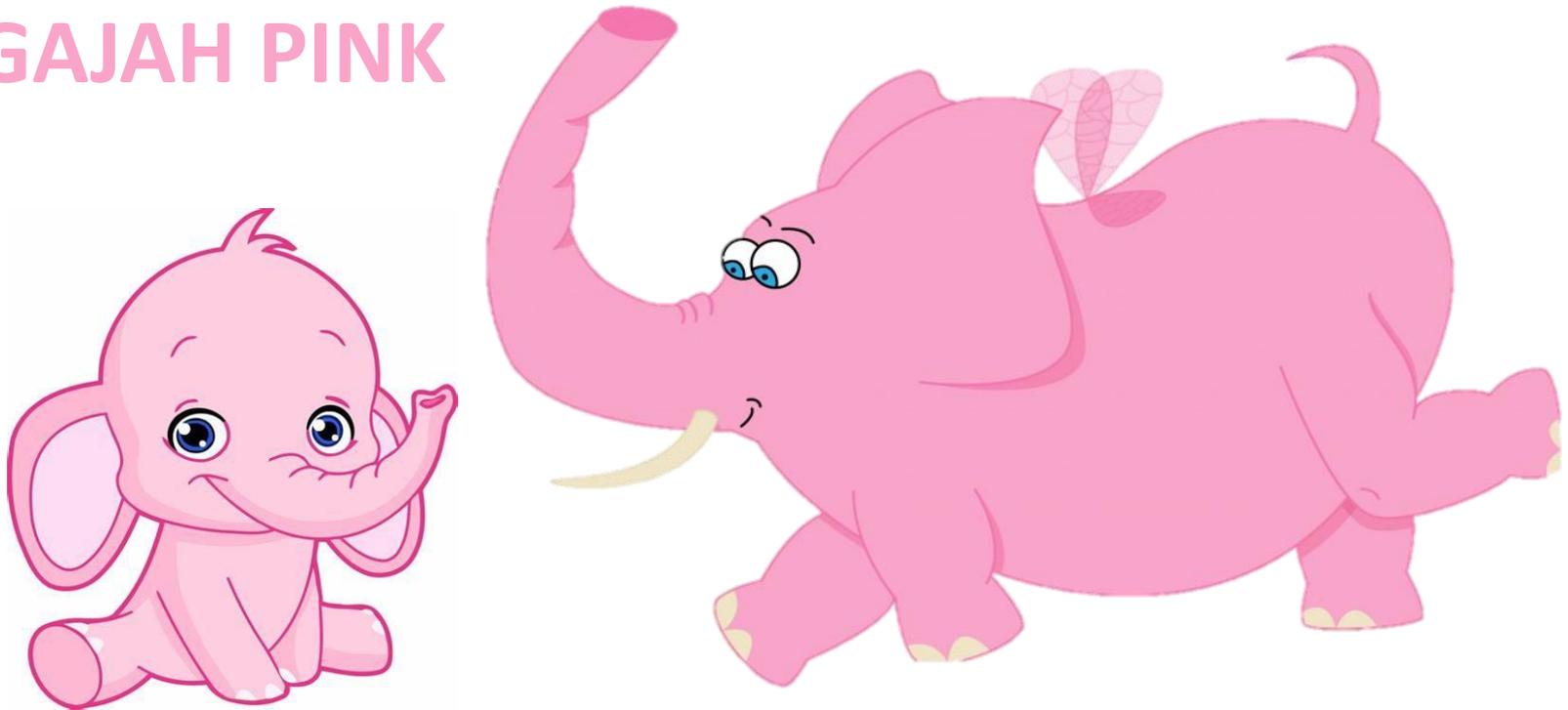
**INDIVIDU TIDAK DAPAT
MELENYAPKAN STRES DAN KESAN
STRES**

TAPI

**INDIVIDU DAPAT
MENGURANGKAN STRES DAN
KESAN STRES**

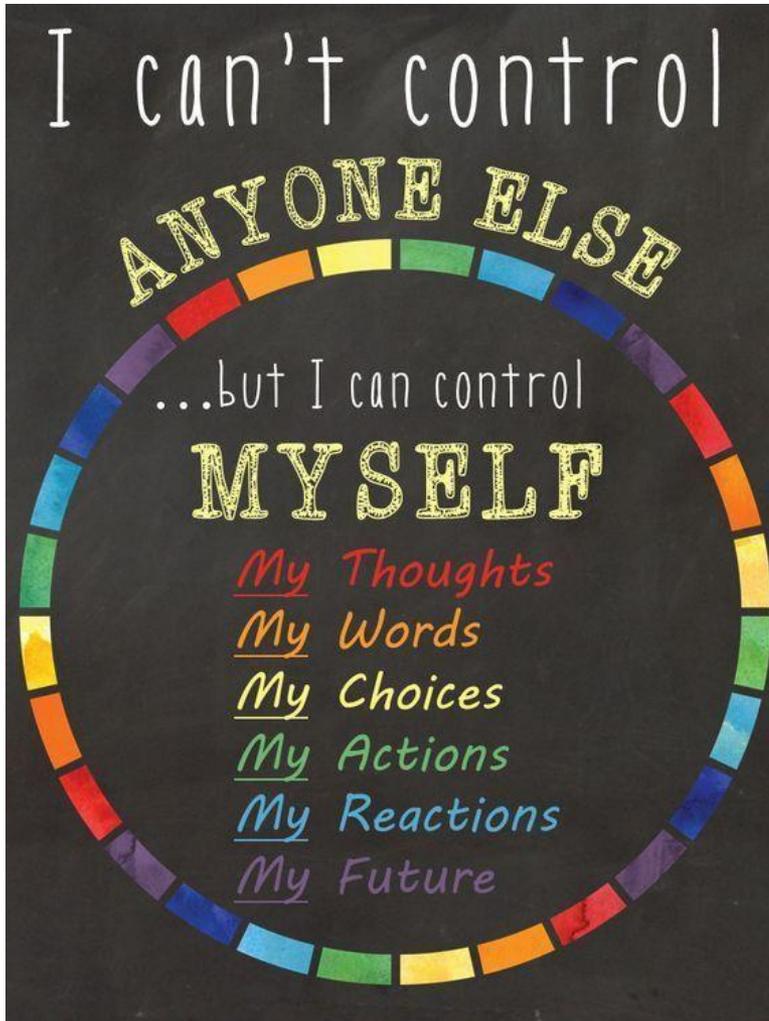


GAJAH PINK



APA YANG KITA BOLEH KAWAL?





Things You Can't Control:



Things You Can Control:



@letstalk.mentalhealth



FAHAMI APA YANG ANDA RASAI

Adakalanya kita tidak dapat berfikir secara rasional dan membuat keputusan dengan baik kerana pemikiran terlalu bercelaru dengan pelbagai perkara

Tulis apa yang anda rasai di atas kertas

Kenalpasti apa yang realistik

Penstrukturan dan susun mengikut langkah

Set your priorities right!

Tips ini membantu untuk kita *empower* semula diri kita apabila kita mula mengenalpasti masalah/isu kita dan cuba untuk mencari penyelesaian yang terbaik

Kesejahteraan Personal



Sejahtera Personal



1. Sejahtera Spiritual :

Memahami kepercayaan, nilai dan etika yang menjadi panduan hidup. Sebarang pendekatan yang dipilih untuk meneroka dan memahami spiritualiti diri adalah signifikan dalam memastikan kesejahteraan holistik diri.



2. Sejahtera Emosi:

Mengekalkan kesihatan emosi adalah signifikan dalam memastikan kesihatan holistik diri. Strategi: Menguruskan tahap stres, mendapatkan tidur yang cukup, meminta bantuan apabila berada dalam kesusahan, serta berjumpa kaunselor apabila memerlukan.



3. Sejahtera Intelekt:

Mengekalkan rasa ingin tahu dan bersedia mempelajari sesuatu yang baharu, melibatkan diri dalam aktiviti kreatif, membaca, menyedari isu sosial serta politik, serta menyertai kelab hobi untuk meningkatkan minat intelek.



Sejahtera Personal



4. Sejahtera Fizikal :

Bersenam, makan makanan yang sihat dan bernutrisi, tidur secukupnya, uruskan stres, serta dapatkan pemeriksaan/rawatan kesihatan dan pergigian.



5. Sejahtera Sosial :

Mewujudkan jaringan sosial (bersemuka atau virtual) yang utuh serta mampu memberi sokongan dan bimbingan apabila berada dalam situasi diri yang ampuh.



6. Sejahtera Kewangan :

Merancang situasi kewangan yang mencukupi dengan apa yang dimiliki. Strategi: Mengenal pasti keperluan dan kehendak diri, mewujudkan bajet, serta menjadi pengguna yang bijak.



7. Sejahtera Persekitaran :

Menjaga persekitaran dan ekosistem. Strategi: Bersihkan bilik tidur, rumah dan ruang kerja, buang sampah, kitar semula, serta bersama menjaga alam sekitar.

DEEP BREATHING

4-7-8 Breathing



Lay or sit with one hand on your chest and another on your belly.



Take a deep slow breath from your belly, counting to 4 as you breath in.



Hold your breath while mentally counting 1 to 7.

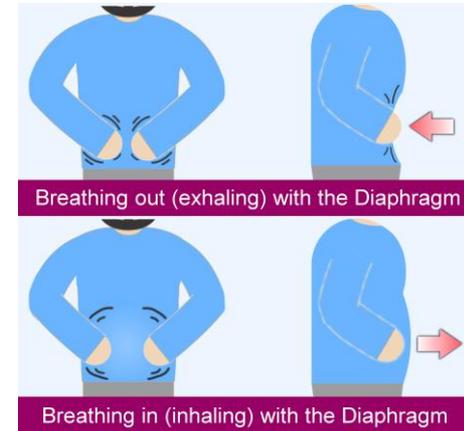


Release your breath completely and slowly, while silently counting from 1 to 8.



Repeat 3 to 7 times or until you feel calm.

NOYZE



Breathing out (exhaling) with the Diaphragm

Breathing in (inhaling) with the Diaphragm

MENANGANI TEKANAN

Sikap bertimbang rasa pada diri

Beri sokongan kepada rakan

Usah letakkan KPI untuk orang capai

Menggalakkan kesedaran dan pengetahuan tentang bantuan professional (jika diperlukan)



DAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL SEKIRANYA ANDA MEMERLUKAN

Jangan takut! Jangan malu!



5 WAYS YOU CAN

RECOVER FROM OVERWORK



1. SLEEP



2. EXERCISE



3. MENTAL RECOVERY



4. SOCIAL RECOVERY



5. GRATITUDE



Center for Creative Leadership®



 UniPutraMalaysia

 @uputramalaysia

 uniputramalaysia

 universitiputramalaysia

PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN

BERILMU BERBAKTI
WITH KNOWLEDGE WE SERVE

Have a routine



Structure your day and keep good habits

Take deep breaths



Breathing exercises can ease stress

Call a loved one



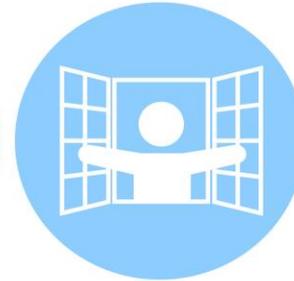
Lean on each other for support

Have fun



Play online with friends or start a hobby

Open windows



Sunlight can improve your mood

Help others



Get essential supplies for a neighbour



Profesional vs Personal

FIXED vs GROWTH MINDSET



INTELLIGENCE IS SOMETHING YOU
HAVE OR DON'T HAVE

INTELLIGENCE IS SOMETHING YOU
ARE ABLE TO DEVELOP

With a **FIXED** mindset
we tend to:

- Avoid taking on challenges
- Quit or give up easily
- Be highly self-critical
- See effort as pointless
- Disregard criticism
- Resent the success of others
- Criticize and judge others
- Argue for our limitations

With a **GROWTH** mindset
we tend to:

- Embrace any challenge
- Never give up
- Practice self-compassion
- See effort as a journey
- Learn from all criticism
- Be inspired by others' success
- Help and nurture others
- Believe in possibilities



Cipta Bahagia sendiri! Bawa selalu



honor 8X



Petua Senang Hati



SELF-SABOTAGE

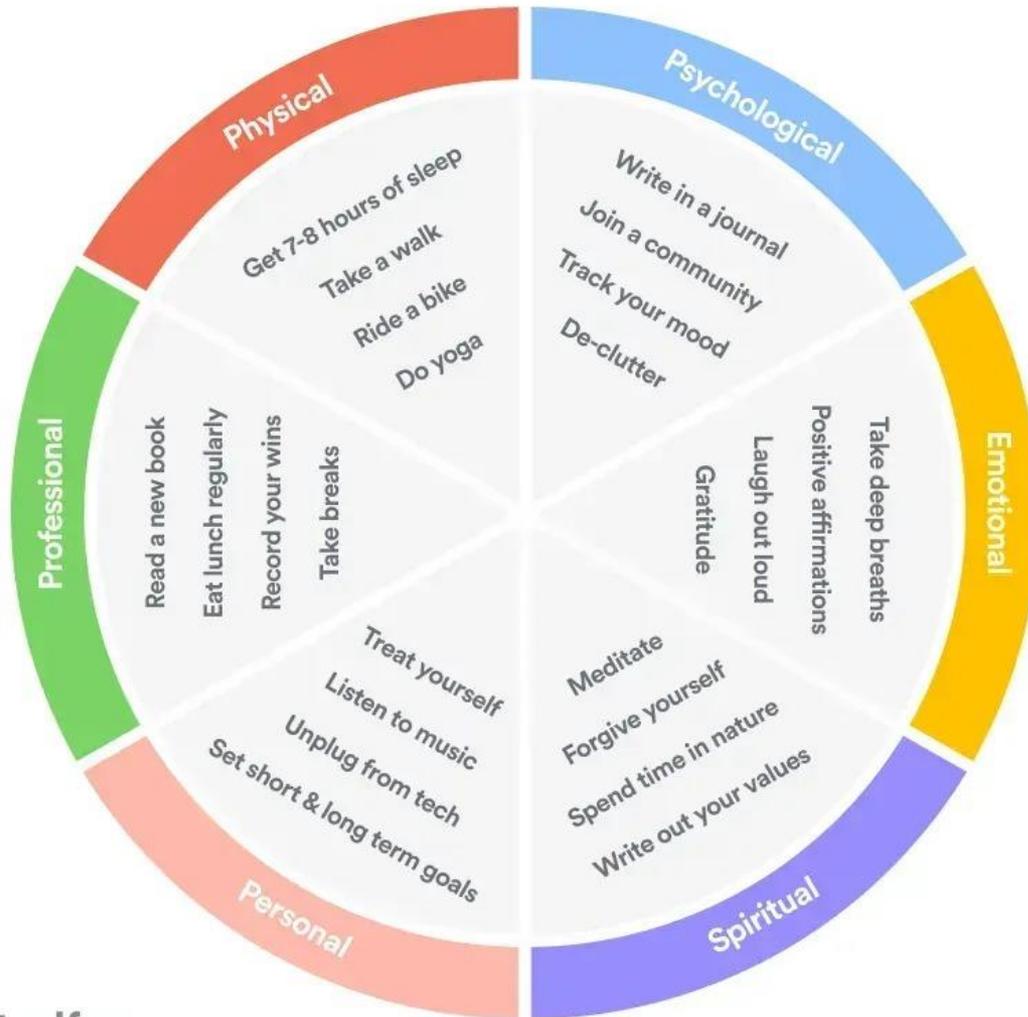
1. YOU BELIEVE YOU ARE NOT WORTHY
 2. YOU LACK SELF-ACCEPTANCE
 3. YOU FEAR BEING ABANDONED OR REJECTED
 4.
 5. YOU DO NOT TRUST YOURSELF
 6. YOU ARE FEARFUL OF CHANGE AND UNCERTAINTY
 7. YOU SEEK OUTSIDE VALIDATION
 8. YOU FEEL SHAME OR GUILT BECAUSE OF YOUR PAST
 9. YOU FEAR BEING UNLOVEABLE
 10. YOU ARE NOT ABLE TO ADMIT YOUR NEEDS TO YOURSELF
 11. YOU ARE CODEPENDANT
-





6 Areas of Self-Care

Self-care is time that you dedicate to you; with the intention of boosting and nourishing your mental, emotional, and physical health.



SELF CARE Checklist

- Read a book
- Plan a Fun Day
- Cook Your Favorite Meal
- Light a Candle
- Listen to Music
- Take a nap
- Listen to a Podcast
- Listen to an Audiobook
- Watch a Favorite Movie
- Take a Break from Social Media
- Eat a Healthy Meal
- Go Shopping
- Accomplish a Goal
- Spend Time Outdoors
- Try Something New
- Call Your Favorite Person
- Create a Vision Board
- Take a Bubble Bath
- Go out with Friends
- Compliment a Stranger
- Learn something New
- Meditate
- Buy Yourself Flowers
- Be Kind to Someone
- Write Yourself a Love Letter
- Garden
- Go for a Ride
- Go for a Hike
- Go to the Beach
- Drink a Smoothie
- Plan a Trip
- Go to a new City
- De-Clutter your Home
- Organize Your Room
- Re-decorate
- Write something
- Drink Some Tea
- Take a long Shower
- Buy a new Lotion
- Do what feels GOOD!

@VISIONARYPRINTABLES



SELF CHECK: HOW DO YOU TAKE CARE OF YOURSELF? APA YANG ANDA LAKUKAN UNTUK MENJAGA DIRI ANDA?

- Apa aktiviti yang kita lakukan untuk menjaga diri kita?
- Adakah kita bercakap yang baik-baik pada diri kita hari ini?
- Adakah kita bercakap yang positif pada diri kita?
- Bila kali terakhir kita beri penghargaan pada diri sendiri?

REFLEKSI. AYUH RENUNGAN.

3 PERKARA YANG BUAT INDIVIDU SERONOK

- 1) Sabar apabila dapat apa yang tidak tak nak
- 2) Sabar apabila menunggu apa yang kita nak



Bersyukur dengan apa yang sahaja yang kita dapat sama ada yang kita nak/tak nak



Ikhlis yang disertakan dengan kemaafan (*forgiveness*)

BILA KITA PERLU DAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL?



- Adalah normal untuk kadangkala mengalami perasaan sedih/risau/stress dalam hidup ini
- Akui emosi yang kita rasai
- Namun, jika apa-apa gejala yang dinyatakan berlaku secara berterusan dan menyebabkan kita gagal berfungsi secara normal, itu mungkin isyarat bagi anda untuk mendapatkan bantuan awal secara psikologi untuk meminimalkan gangguan aktiviti dalam hidup

Analogi
kereta



Hidup adalah Pilihan

oleh
DAILAMI FIRDAUS



Prisil karya: KH. Zainal Arifin dari Jombang

PILIHAN





Umur
umpama Ais

APA YANG BOLEH KITA BANTU SEKIRANYA ADA KAWAN/KELUARGA KITA MEMPUNYAI ISU KESIHATAN MENTAL?

1. **Check in on friends**

2. **Listen and reflect**

3. **Ask questions**



There Is A Battle Of Two Wolves Inside Us All



One is evil. It is anger, jealousy, greed, resentment, lies, inferiority and ego.

The other is good. It is joy, peace, love, hope, humility, kindness, empathy and truth.

The wolf that wins? The one [REDACTED]

-Cherokee Proverb

**We fall. We fail. We break.
But then, we rise. We heal.
We overcome.**



@itskumailsafdar

3 RASA MALAS YANG BAGUS UNTUK DIRI ANDA

1

Malas membandingkan diri
dengan orang lain



3

Malas menyimpan dendam



2

Malas campur urusan orang lain





 UniPutraMalaysia

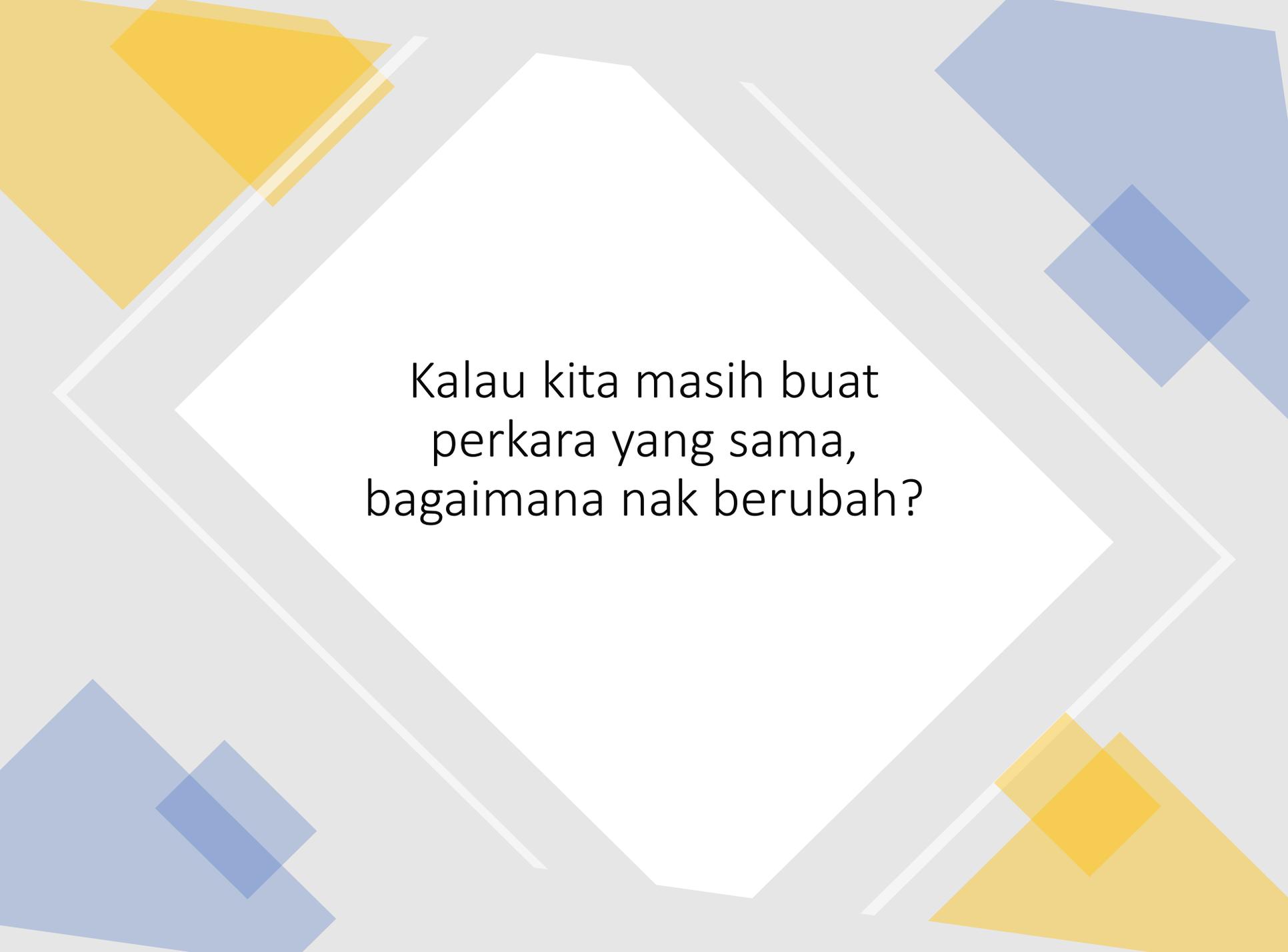
 @uputramalaysia

 uniputramalaysia

 universitiputramalaysia

PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN

BERILMU BERBAKTI
WITH KNOWLEDGE WE SERVE



Kalau kita masih buat
perkara yang sama,
bagaimana nak berubah?



**“IT MAKES A
BIG DIFFERENCE
IN YOUR LIFE WHEN
YOU STAY POSITIVE.”**

– Ellen DeGeneres



Soalan cepu mas

Hidup ini untuk apa?

<https://forms.gle/c13frkJnSeDBXLU97>



**SEKIAN,
TERIMA KASIH**

Rafidah Sadarudin

Unit Kaunseling dan Kerja Sosial Perubatan
Hospital Pengajar UPM

fida@upm.edu.my

03-9769 9720 / 017 333 7826