

PANDUAN MENGHADAPI KEHILANGAN ORANG TERSAYANG

Oleh: Siti Nuraini Amran K.B.,P.A., Pegawai Psikologi Kanan, UiTM Shah Alam

SEDAR DAN BERI MASA



Sedar bahawa kehilangan adalah satu proses normal dan beri masa kepada diri sendiri untuk menerima perasaan sedih yang dialami

SOKONGAN MORAL DAN EMOSI



Elakkan duduk bersendirian dan dapatkan sokongan dengan meluahkan perasaan serta berkongsi pengalaman manis tentang orang yang telah pergi.

SEDAR DAN MENGESAHKAN EMOSI YANG DIALAMI



Menyedari dan merasai emosi diri. Nyatakan emosi anda contohnya "saya sedih sebab saya sayang dia"

SIBUKKAN DIRI DENGAN RUTIN HARIAN



Jalani rutin harian seperti bekerja dan belajar seperti biasa. Banyakkan interaksi dengan orang sekeliling anda.

MENJAGA KESIHATAN MENTAL DAN FIZIKAL



Jaga kesihatan mental dan fizikal melalui senaman, pemakanan seimbang dan rehat yang mencukupi.

TERIMA KEMATIAN SEBAGAI SUATU KETENTUAN HIDUP DARI TUHAN



Menerima bahawa kematian adalah fitrah kehidupan dan setiap orang akan melaluinya

MEMBERI SOKONGAN EMOSI KEPADA MEREKA YANG MENGALAMI SITUASI YANG SAMA



Membantu memberi sokongan emosi kepada orang lain turut meningkatkan motivasi diri sendiri dan kekuatan dalam menghadapi kehilangan tersebut.

Sumber: https://twitter.com/UPSI_Malaysia/status/1418479982377013251/photo/1



PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar
Aras 5, Kompleks Budisiswa
Universiti Teknologi MARA
Shah Alam

☎ 03 - 5544 2630/2379/3211/3496
✉ pkk@uitm.edu.my