

Tip Penjagaan Emosi Semasa Bencana

Oleh: Nurhadaina Hani Zaharin K.B.P.A., Pegawai Psikologi, UiTM Shah Alam

Beri masa untuk menyesuaikan diri dengan perkara yang berlaku



Mendapatkan sokongan daripada keluarga, komuniti atau sukarelawan



Sentiasa berfikir positif dan bersyukur dengan apa yang dimiliki sekarang



Fokus pada perkara sekarang (keselamatan, keperluan asas, makanan, tempat tinggal sementara)



Mendapatkan maklumat yang tepat daripada sumber yang boleh dipercayai



Perkhidmatan psikososial yang boleh dicari

- ★ Psychological first aid
- ★ Kaunseling

Sumber : <http://www.myhealth.gov.my/pengendalian-trauma-dan-bencana/> ;
<https://www.astroawani.com/berita-malaysia/tips-penjagaan-kesihatan-mental-buat-mangsa-banjir-337726>



PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

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

 03 - 5544 2630/2379/3211/3496

 pkk@uitm.edu.my

