



**CAWANGAN PSIKOLOGI  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH  
PERSEKUTUAN**

**KOLEKSI  
INFO @ PSIKOLOGI  
TAHUN 2021**



# **KOLEKSI INFO @ PSIKOLOGI**

**EDISI PERTAMA  
JANUARI 2022**

**Diterbitkan Oleh:  
Cawangan Psikologi  
Bahagian Pengurusan  
Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan  
Presint 3 , 62506 Putrajaya**

# ISI KANDUNGAN

CAWANGAN PSIKOLOGI	i
CARTA ORGANISASI CAWANGAN PSIKOLOGI	iii
BULAN FEBRUARI	
TIPS KESIHATAN MENTAL	2
MITOS & FAKTA KAUNSELING	3
BULAN MAC	
MAKANAN YANG MENGURANGKAN STRES	5
APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA ANDA MARAH	6
BULAN APRIL	
KEBAIKAN BERKONGSI PERASAAN	8
PERBEZAAN KEMURUNGAN DENGAN SEDIH	9
'KEBAIKAN KETAWA' TANGANI STRES COVID - 19	10
JOM BERCIANTA	11
BULAN MEI	
MARI BERSYUKUR	13
MENGATASI MASALAH PSIKOLOGI SEMASA PANDEMIK	14
TIPS BERBELANJA MENJELANG HARI RAYA AIDILFITRI	15
7 TIPS DAYA TAHAN MENTAL SEPANJANG COVID - 19	16
5 LANGKAH JIKA ANDA KONTAK RAPAT KES COVID - 19	17
8 KUNCI KEBAHAGIAAN SEMASA COVID -19	18

## BULAN JUN

5 CARA MENGATASI STRES SEMASA COVID - 19	20
8 LANGKAH MENGATASI KELETIHAN ( <i>FATIGUE</i> )	21
5 CARA UNTUK TINGKATKAN KESEDARAN DIRI	22
COFIT-19 : KEKAL CERGAS, JIWA SIHAT	23

## BULAN JULAI

BEKERJA DARI RUMAH DENGAN PERSEKITARAN KONDUSIF	25
ZON PERASAAN ANDA	26
COVID - 19 IMPAK DARI SEGI PSIKOLOGI	27
5 MINIT JAGA DIRI	28

## BULAN OGOS

10 TERAPI KETAWA	30
TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL	31
BREATHING TECHNIQUE	32
NORMA BAHARU PASTIKAN TEMPAT KERJA SELAMAT	33
SIMPTOM KERISAUAN ANXIETY	34

## BULAN SEPTEMBER

CAKNA EMOSI	36
'HOW TO DESTRESS AT HOME'	37
KENALI TANDA - TANDA KEMURUNGAN	38
CARA MELEPASKAN BEBAN EMOSI	39

## BULAN OKTOBER

KESEDIHAN : TANDA- TANDA PERLU DI BANTU	41
PERKARA NEGATIF YANG PERLU DIELAKKAN	42
MUDAH MARAH ?	43

## BULAN NOVEMBER

AMALKAN 8S : MEMUPUK BUDAYA DAN AMALAN KERJA YANG SIHAT	45
TIPS PENJAGAAN MENTAL : DO'S AND DON'TS	46
6 TIPS MENJADI PEKERJA CEMERLANG	47

## BULAN DISEMBER

LANGKAH MUDAH UNTUK PENJAGAAN PSIKOLOGI DIRI	49
KIT KEPERLUAN MENGHADAPI BANJIR	50

# PENGENALAN CAWANGAN

## OBJEKTIF

- Membantu warga organisasi PKPMP untuk mencapai ke arah perkembangan dan kecemerlangan PKPMP.
- Membantu warga organisasi PKPMP dengan melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti pencegahan yang membentuk jati diri.
- Membantu warga organisasi PKPMP ke arah pembentukan sifat positif di dalam aktiviti-aktiviti intervensi yang berbentuk penganalisan dan pendiagnos cabaran/ masalah.
- Membantu warga organisasi PKPMP ke arah pemulihan kepada kehidupan harmoni dengan peningkatan kemahiran dalam proses penyesuaian diri dengan persekitaran.

## MISI

Membangunkan modal insan yang cemerlang dari aspek Kognitif, Emosi dan Tingkah Laku melalui pendekatan psikologi yang holistik.

## VISI

Untuk memastikan warga organisasi di Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia (PKPMP) dapat meningkatkan prestasi dan kecemerlangan diri dengan menggunakan sepenuhnya potensi secara positif dan proaktif melalui pendekatan psikologi.

# PERKHIDMATAN PSIKOLOGI YANG DITAWARKAN

- RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB)
- INTERVENSI KAUNSELING (RUJUKAN, EXIT POLICY, WALK IN / SUKARELAWAN)
- PROGRAM PSIKOLOGI (PENGURUSAN STRES, MOTIVASI, PENGURUSAN KONFLIK, PENGUKUHAN KERJA BERPASUKAN)
  - PENGENDALIAN INVENTORI/ UJIAN PSIKOLOGI
    - BOOTH TEMU MESRA PSIKOLOGI
    - PELAKSANAAN KAJIAN PSIKOLOGI
      - PROGRAM PEMENTORAN

## ALAMAT

CAWANGAN PSIKOLOGI  
BAHAGIAN PENGURUSAN  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
ARAS 3, ISTANA KEHAKIMAN

## WAKTU PERKHIDMATAN

HARI : ISNIN - JUMAAT  
MASA : 8.00AM - 9.00AM

## HUBUNGI KAMI

TEL : | 03 8880 3792 / 03 8880 3865 /  
03 8880 4598 |

EMEL :  
kamal@kehakiman.gov.my  
norhafizahms@kehakiman.gov.my  
jamaiah@kehakiman.gov.my

# CARTA ORGANISASI



**MOHAMMED KAMAL BIN HJ. MOHAMED YUSOFF**  
KETUA CAWANGAN PSIKOLOGI  
PEGAWAI PSIKOLOGI S44



**NORHAFIZAH BINTI MOHD SUKRI**  
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29



**JAMAIAH BINTI ZAINAL ABIDIN**  
PEMBANTU TADBIR (P/O) N22



**IKSSAN BIN MOHAMAD RAMLI**  
PEMBANTU TADBIR (P/O) N19



**ADIBA NAZIRA BINTI AZRIN**  
MYSTEP



**MUHD. EQMAL ALLIF BIN KUSNAN**  
MYSTEP

Februari





Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah  
Persekutuan Malaysia



**7.**  
Amalkan Nilai  
Keagamaan &  
Moral Yang Baik

**6.**  
Belajar Tangani  
Kritikan Dengan  
Baik

**5.**  
Jumpa Kaunselor Atau  
Orang Yang Sesuai  
Untuk  
Peluahan

**4.**  
Buat Keputusan  
Dengan Bijak

**2.**  
"Be Realistic"

**1.**  
Amalkan Gaya  
Hidup Sihat

**3.**  
Berkikiran  
Positif

**TIPS UNTUK  
MENDAPATKAN  
KESIHATAN  
MENTAL YANG  
BAIK**



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN  
PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

#janganmalujumpakaunselor



Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah  
Persekutuan Malaysia

# MITOS & FAKTA KAUNSELING



Psikologi PKPMP

## MITOS

Mendapatkan perkhidmatan kaunseling menunjukkan kelemahan individu.



## FAKTA

Individu yang mendapatkan khidmat kaunseling tidak lemah. Bahkan mereka telah mengambil langkah pertama bagi menyelesaikan permasalahan atau isu yang dihadapi.



## MITOS

Kaunselor akan "menyelesaikan" masalah anda



## FAKTA

Kaunselor/ Pegawai Psikologi akan membantu anda meneroka PEMIKIRAN (KOGNITIF), PERASAAN (EMOSI) & TINGKAH LAKU anda untuk melihat pilihan yang ada bagi mencapai matlamat penyelesaian masalah.



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

Mac





# MAKANAN MEMBANTU HILANGKAN



## Pisang

Potassium dan magnesium di dalam pisang membantu tubuh untuk berada dalam mod tenang.



## Madu

Madu mengandungi tryptophan yang tinggi. Ia mampu mengurangkan rasa cemas dan melancarkan saraf.



## Air Kelapa

Air kelapa dan isi kelapa boleh membantu menurunkan tekanan darah.



## Teh Hijau

Teh hijau sarat dengan L-theanine bahan kimia yang mampu menghilangkan stress dan mendorong rasa tenang.



## Coklat Hitam

Coklat hitam mampu mengurangkan kadar stress dalam badan dan menstabilkan metabolisme.



## Susu

Kandungan kalsium yang terdapat di dalam susu panas mampu memberi ketenangan.

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA ANDA

# MARAH

Bertenang, tarik nafas dan lepaskan secara perlahan-lahan. Ulangi beberapa kali



Beredar ke tempat lain bagi mengawal kemarahan



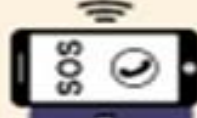
Kenalpasti punca anda marah

Membiasakan diri memaafkan dan menerima kelemahan individu lain

*Sokpyj!*



Mendapatkan nasihat Pegawai Psikologi/ Kaunselor



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, PAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

April





PEJABATKETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



# KEBAIKAN BERKONGSI PERASAAN

1 MENGETAHUI BAHAWA MASIH ADA INDIVIDU YANG MENGAMBIL BERAT TENTANG DIRI ANDA

2

SEDAR BAHAWA ORANG LAIN JUGA MEMPUYAI MASALAH

3

DAPAT MENCARI PENYELESAIAN MASALAH

4

DAPAT MENGURANGKAN RASA STRES

5

BERASA LEGA DAN LAPANG



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN \\  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

# Anda, Depresi atau Sedih ?

## DEPRESI

Gangguan perasaan yang menyebabkan seseorang merasa sedih berpanjangan.

- Rasa sedih hampir setiap hari dalam tempoh 2 minggu

Akan menjejaskan kehidupan harian individu tersebut.

- Akan timbul perasaan bersalah, rasa diri tidak berguna, gangguan tidur, bangun terlalu awal atau berlebihan tidur.

Sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian.

## STRESS

Kesedihan ialah sesuatu yang normal, semulajadi dan tidak dapat dielakkan.

- Ada sebab yang tertentu dan tidak berpanjangan.

Respon yang dialami selepas kehilangan seseorang, kecewa atau penyesalan.

- Anda masih boleh merasa gembira, jika sedih.

Masih boleh melakukan aktiviti harian seperti biasa.



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN \\  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880  
3865



# KEBAIKAN KETAWA tangani stress COVID - 19 !!

1  Meningkatkan sistem imunisasi dan pertahanan tubuh badan daripada penyakit  
Kajian menunjukkan ianya lebih berkesan daripada relaksasi.

2  Meningkatkan jumlah sel membunuh virus secara semulajadi

3  Mengurangkan hormon berkaitan dengan stress

4  Meningkatkan kekuatan denyutan jantung

5  Membantu peredaran darah dan oksigen

6  Bersenam dan rehatkan otot-otot

7  Meningkatkan kadar pernafasan positif

8  Meningkatkan daya tahan dan tahap kesakitan (pain tolerance)

9  Mendorong keadaan emosi positif

10  Meningkatkan fungsi mental dan emosi

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



*No matter what your heartache may be,  
laughing helps you forget it for a few seconds.*

RED SKELTON



# JOM BERCINTA

## DENGAN DIRI SENDIRI



BERHENTI  
MENGKRITIK  
DIRI SENDIRI



BERGAUL DENGAN  
ORANG YANG  
BERSIFAT POSITIF



MAAFKAN DIRI  
SENDIRI



SENTIASA BERIKAN KATA-  
KATA SEMANGAT  
TERHADAP DIRI SENDIRI.



LAKUKAN  
PERKARA YANG  
BUATKAN ANDA  
GEMBIRA

MENJAGA  
KESIHATAN BADAN  
ANDA



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN,  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH  
PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

Mei



# MARI BERSYUKUR

## KESAN TERHADAP DIRI



Merasa bahagia, sejahtera dan rasa puas dengan kehidupan

Bersemangat & lebih produktif



Boleh menghadapi tekanan hidup dan tidak mudah depresi

Akan mudah bersifat positif seperti sikap tolong menolong dan belas kasihan (compassion)



Tubuh badan akan lebih bertenaga dan mempengaruhi kesihatan manusia.

## TAHUKAH ANDA ?

Manusia yang sentiasa rasa syukur cenderung ingin melakukan sikap positif terhadap orang lain.

Selain itu, rasa syukur juga dapat meningkatkan spiritualiti atau keimanan seseorang.





# MENGATASI MASALAH PSIKOLOGI SEMASA PANDEMIK

Kurangkan penggunaan media sosial

Elakkan perbualan mengenai isu pandemik

Sentiasa bersifat positif tentang kehidupan

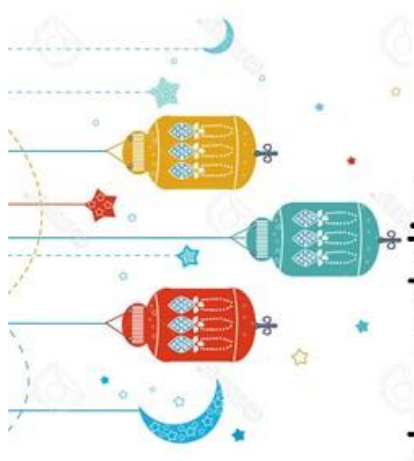
Bina daya tahan mental dan fizikal seperti cara urus stres

Kekal berhubung dengan orang tersayang

Kekalkan perspektif.

Rancang aktiviti untuk atasi kebimbangan anda

Rujuk pakar bila memerlukan



# TIPS BERBELANJA MENJELANG HARI RAYA AIDILFITRI

## JANGAN TIRU ORANG LAIN

Mengurangkan budaya meniru orang lain dalam pembelian barang perayaan.

## ELAKKAN BERHUTANG

Pastikan membeli mengikut kemampuan dan bajet sendiri.

## JANGAN MEMBAZIR DAN AMALKAN SIKAP JIMAT CERMAT

Elakkan membeli barang dan makanan berlebihan.

## GUNA KEMBALI

Pastikan anda guna kembali barang-barang yang masih elok dan boleh diguna pakai.

## BUAT PEMBELIAN BIJAK

Pastikan membuat perbandingan harga sebelum membeli barang.





PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

# 7 TIPS DAYA TAHAN MENTAL *sepanjang* COVID-19

ATURKAN  
JADUAL MASA  
YANG SESUAI

KEKALKAN  
HUBUNGAN  
BAIK SESAMA  
MANUSIA

CARI  
'WORK-LIFE  
BALANCE'

URUSKAN STRES  
ANDA DENGAN  
SEBAIKNYA

SENTIASA  
BERFIKIRAN  
POSITIF

LUANGKAN MASA  
BERSAMA  
KELUARGA

LAKUKAN TEKNIK  
PERNAFASAN  
UNTUK ATASI  
STRES

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN, PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DITALIAN : 03-8880 3792 / 3865



# 5 LANGKAH JIKA ANDA KONTAK RAPAT KES COVID-19

Langkah  
**01**

## PERSTAPAN DIRI

Sentiasa bersedia agar tidak panik dan patuhi semua saranan dan SOP daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

## PERSTAPKAN KEPERLUAN DIRI

Seperti thermometer, sarung tangan, pelitup muka, sabun dan hand sanitizer, tisu secukupnya dan kelengkapan diri.

Langkah  
**02**

Langkah  
**03**

## KUARANTIN SEGERA

Segera kuarantinkan diri sendiri dan pastikan menggunakan bilik dan tandas berasingan.

## MENJAGA KEBERSIHAN

Pastikan sentiasa menjaga kebersihan diri serta kerap mencuci tangan serta tidak berkongsi makanan dengan orang lain.

Langkah  
**04**

Langkah  
**05**

## MENJAGA KESIHATAN

Pastikan tiada ahli keluarga yang keluar bagi mengurangkan risiko dan pastikan pengedaran udara yang baik dengan membuka pintu dan tingkap.

# 8 KUNCI KEBAHAGIAN SEMASA COVID-19

 **RELAKSASI**  
untuk tenangkan diri

**TIDUR**   
yang mencukupi

 Sentiasa **REDHA**  
dan  
**BERLAPANG**  
**DADA**

Sentiasa   
**BERSYUKUR**

 Sentiasa  
**SENYUM**



Amalkan sikap  
mudah **MEMBANTU**   
orang lain

 Meluangkan masa  
bersama **KELUARGA**

Amalkan **SENAMAN**   
sekurang-kurangnya  
7 minit



**DAILY QUOTES**  
THE MOST IMPORTANT THING IS TO  
ENJOY YOUR LIFE - TO BE HAPPY.  
IT'S ALL THAT MATTERS.



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN, PEJABAT  
KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

Jun





PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



PSIKOLOGI PKMP

Pastikan anda mengamalkan cara pemakanan yang seimbang, tidur yang mencukupi dan melakukan aktiviti fizikal seperti bersenam.

Ianya normal untuk merasa sedih, stres, bingung dan marah semasa krisis. Berhubung dengan orang anda percayai dapat membantu mengatasi stres.



Sentiasa berwaspada tentang informasi berkaitan COVID-19 yang disebarkan. Pastikan memeriksa info-info yang diberikan adalah daripada laman sesawang yang dipercayai seperti jabatan kesihatan.

Menangani stres dan rasa takut dengan meluangkan masa dengan melakukan aktiviti kegemaran anda seperti menonton TV atau membaca buku.

Rancang aktiviti anda di rumah sebaiknya bagi menguruskan emosi anda dengan baik. Pastikan anda mendapatkan bantuan daripada pakar jika mengalami tekanan.

## CARA MENGATASI STRES SEMASA COVID-19

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN,  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



# MOTIVASI KENDIRI



## 8 LANGKAH MENGATASI KELEMHAN (*FATIGUE*)

1  
AMALKAN SARAPAN PAGI

2  
MENDAPATKAN AIR YANG MENCUKUPI

3  
LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL / SENAMAN

4

TEKNIK PERNAFASAN DALAM

5  
BAHAN BAKAR KEPADA BADAN

6  
TIDUR YANG MENCUKUPI

7  
DAPATKAN NASIHAT DOKTOR

8  
DAPATKAN PEMERIKSAAN DOKTOR SECARA BERKALA

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN, PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



Mendapatkan  
maklum balas  
orang lain  
tentang diri  
anda.

Sentiasa yakin  
dengan  
tindakan yang  
dilakukan.

Kenalpasti  
kekuatan dan  
kelemahan.

5

**CARA UNTUK  
TINGKATKAN  
KESEDARAN  
DIRI**

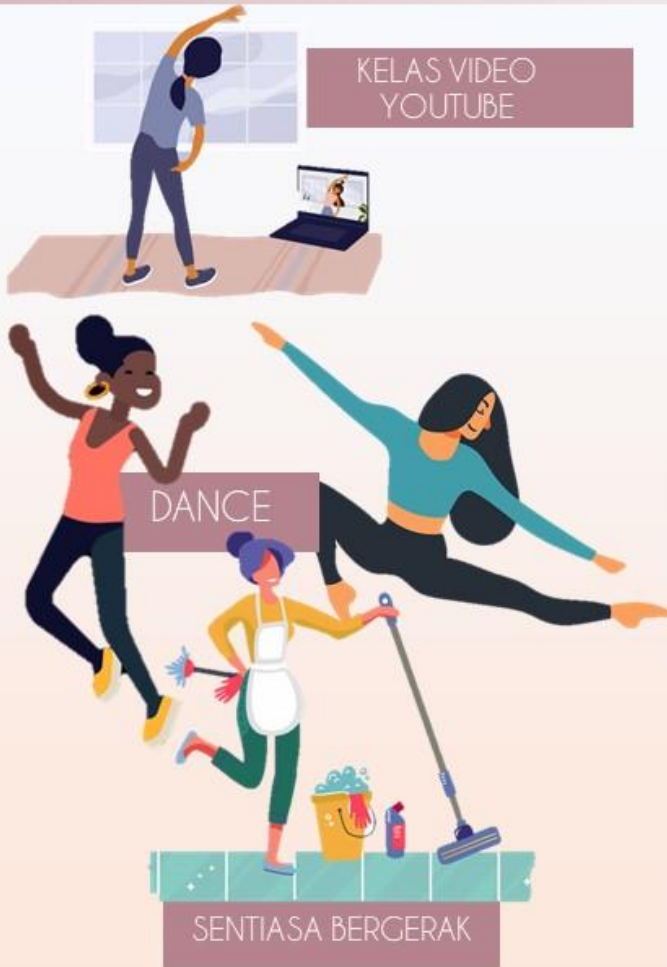
Mengawal  
emosi  
agar sentiasa  
positif.

Sentiasa  
muhasabah  
diri

# CO FIT! - 19

Kekal Cergas, Jiwa Sihat

## DI DALAM RUMAH



## DI LUAR RUMAH



## PERINGATAN

- 
- o Dilarang bersenam jika tidak sihat (Dapatkan nasihat pakar)
  - o Basuh tangan sebelum dan selepas melakukan aktiviti
  - o Jika ada disyaki atau positif COVID19, lakukan aktiviti hanya di dalam rumah atau bilik sahaja.
  - o Pastikan jarak 1.5m jika lakukan aktiviti di kawasan luar rumah.
  - o Pastikan anda berseorangan ketika lakukan aktiviti.

Julai





Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah  
Persekutuan Malaysia



*#BekerjaDariRumah*

**PERSEKITARAN  
YANG KONDUSIF**

**Sekiranya anda perlu membuat/ menjawab panggilan telefon atau telesidang, pastikan persekitaran kondusif dan selesa**

25



HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING DI TALIAN : 013-9659006 ATAU 012-9083215



# KETAHUI ZON PERASAAN ANDA !

Anda perlu mengenal pasti perasaan anda dan orang sekeliling terutama keluarga, sahabat dan rakan sekerja supaya lebih memahami dan berasa empati.

## HIJAU (GO)



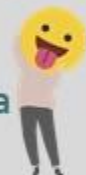
Tenang

Baik



Sentiasa bersedia

Gembira



## BIRU (REST AREA)



Sakit



Sedih



Letih



Jemu

## KUNING (SLOW DOWN)



Risau



Menyesal



Kecewa



Terlalu bertenaga

## MERAH (STOP)



Terlalu marah



Ketakutan



Menjerit



Hilang kawalan diri

- Minum air secukupnya
- Bernafas dengan lega dan tenang
- Melakukan aktiviti kerohanian
- Berehat seketika
- Menulis
- Mendengar lagu
- Melakukan senaman ringan
- Membaca buku kegemaran

**TIPS**  
**KEMBALI KE**  
**ZON HIJAU**

HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING

DI TALIAN : 013-9659006/ 013-9083215



PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

# COVID-19: IMPAK DARI SEGI PSIKOLOGI

- ❖ Perasaan cemas, gemuruh & sedih terutamanya ketika berhadapan dengan pandemik.
- ❖ Menjadi masalah jika berlaku berlarutan dan berpanjangan yang akan menjejaskan rutin harian
- ❖ Segera dapatkan penilaian pakar jika ini berlaku
- ❖ Pencegahan peringkat awal dapat membantu



## LANGKAH MENGURANGKAN IMPAK PSIKOLOGI

01

**KENAL PASTI PUNCA KEBIMBANGAN**

02

**ELAK STIGMA SERTA MELABEL SECARA  
NEGATIVE MEREKA YANG DIJANGKITI COVID-19**

03

**PASTIKAN PENJAGAAN DIRI YANG BAIK BAGI  
MENGEKALKAN TAHAP KECERGASAN OPTIMUM**

04

**KOMUNIKASI BERTERUSAN DENGAN KELUARGA  
& RAKAN WALAUPUN DIKUARANTIN**

05

**SEGERA DAPATKAN KHIDMAT KAUNSELING  
UNTUK SOKONGAN EMOSI & MENTAL**

06

**PEKA TERHADAP PERUBAHAN DIRI SERTA BANTU  
INDIVIDU YANG MEMERLUKAN SOKONGAN**

HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 013-9659006/ 013-9083215



Egos





## 10 TERAPI KETAWA



Penyelidikan membuktikan bahawa  
**ketawa** merupakan terapi yang mujarab

dan berkesan

1. Meningkatkan sistem imunisasi badan

2. Memperbaiki sistem pernafasan

3. Meningkatkan hormon *endorphine*

4. Mengurangkan stres

5. Meningkatkan kemahiran bersosial

6. Menghilangkan sakit

7. Mengurangkan risiko sakit jantung serta melindungi jantung

8. Meningkatkan ketahanan tubuh

9. Mengurangkan sikap agresif

10. Merupakan salah satu senaman



HUBUNGI

## TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL

# JAGA KESIHATAN MINDA ANDA SEMASA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP)

**ELAKKAN  
BERSENDIRIAN DAN  
KONGSI PERASAAN  
ANDA DENGAN  
SESEORANG YANG  
DIPERCAYAI**



**BERIBADAT MENGIKUT  
KEPERCAYAAN AGAMA  
MASING-MASING**



**SALING BERHUBUNG  
DENGAN KELUARGA DAN  
KENALAN**



**MAKAN SECARA  
SIHAT**



**AMALKAN TEKNIK  
RELAKSASI**



**SALING MEMBERI  
KATA-KATA POSITIF**

**KEPADA DIRI  
SENDIRI, AHLI  
KELUARGA DAN  
RAKAN**



**LAKUKAN AKTIVITI  
YANG BERFAEDAH DI  
RUMAH**





# BREATHING TECHNIQUE 4-7-8 TECHNIQUE

## *Kepentingan*

Membantu dalam tindakbalas  
'fight-or-flight'

Mengurangkan jumlah  
penggunaan oksigen yang  
diperlukan.

Mengawal kadar pernafasan  
sehingga memudahkan.

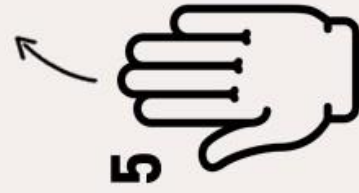
Menggunakan usaha dan energi  
yang lebih sedikit.



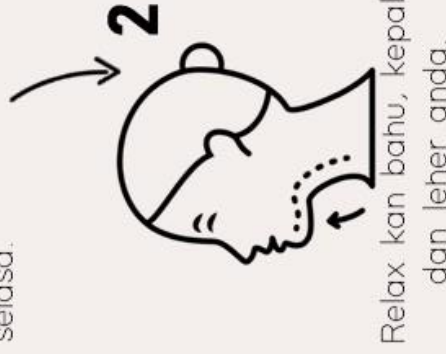
Duduk dalam keadaan yang  
selasa.



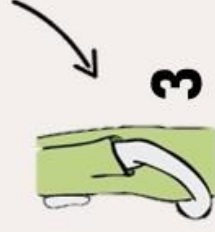
Hembus nafas dengan  
kiraan 8



Tahan nafas dengan  
kiraan 7



Relax kan bahu, kepala  
dan leher anda.



Letakkan tangan kanan anda  
di perut, tangan kiri di dada.



Tarik nafas  
dengan kiraan 4

# NORMA BAHARU PASTIKAN TEMPAT KERJA SELAMAT



AMALKAN TANDA HORMAT TANPA  
BERSENTUHAN



SENTIASA BERSIHKAN TANGAN  
DENGAN AIR ATAU SANITIZER



MEMBASMI KUMAN PADA  
PERMUKAAN SEPERTI PINTU, DAN  
MEJA SECARA BERKALA



ELAKKAN MENYENTUH WAJAH  
ANDA DAN TUTUP KETIKA BATUK  
ATAU BERSIN



TINGKATKAN PENGUDARAAN BERSIH  
DENGAN MEMBUKA TINGKAP ATAU  
MENYESUAIKAN SUHU PENYAMAN  
UDARA

MESYUARAT ATAU  
PERTEMUAN DILAKSANAKAN  
SECARA TELESIDANG

TANGGUHKAN SEMUA  
PERJALANAN DAN  
KURANGKAN PERGERAKAN  
SEKIRANYA TIADA  
KEPERLUAN



SENTIASA BERADA  
DI WORK STATION

BERADA DI RUMAH  
JIKA ...

- ANDA BERASA TIDAK  
SIHAT
- ANDA MEMPUNYAI AHLI  
KELUARGA YANG SAKIT  
DI RUMAH



JAGA KESEJAHTERAAN  
EMOSI DAN MENTAL ANDA.  
KAMI SEDIA MENYOKONG  
ANDA!

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN  
PENGURUSAN,  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



Susah Tidur



Otot Tegang



Nafas Laju



Paras Bacaan Gula Tinggi



Simptom Kerisauan



Berdebar



Berat Badan Naik



Masalah Buang Air Besar



Rendah Daya Tahan Kepada Penyakit



Masalah Batin

# ANXIETY



HUBUNGI

CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING DI TALIAN : 013-9659006 ATAU 012-9083215

September





# "CAKNA EMOSI"

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN  
PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING

DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865

**1** Jangan biarkan diri dalam kesedihan berpanjangan

**2** Pastikan keperluan asas mencukupi untuk keperluan hidup

**3** Pastikan hubungan antara ahli keluarga kekal utuh dengan aktiviti bersama

**4** Fokus kepada penyelesaian masalah bukan pada halangan

**5** Elakkan pemikiran yang berlebihan (overthinking) terhadap situasi semasa dan tempuhi kehidupan seperti biasa

**6** Beri ruang pada diri seketika untuk refleksi dan melihat potensi diri

**7** Elak dari berfikir atau bertindak negatif yang boleh membahayakan diri, keluarga atau orang ramai



## PERLU BERTINDAK

**1**

Dapatkan bantuan sokongan emosi sekiranya perlu dari orang yang terdekat seperti keluarga, jiran dan rakan sekerja

**2**

Fokus kepada masalah yang boleh diselesaikan dahulu satu persatu

**3**

Kawal emosi supaya tidak memberi tekanan kepada keluarga dan lakukan aktiviti yang menyeronokkan bersama-sama



## HOW TO DE-STRESS AT HOME

1

Try a new recipe



2

Workout at home

3

Contact a friend



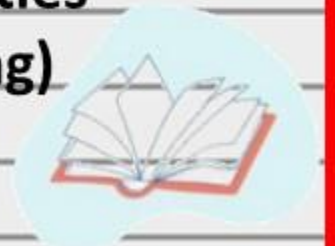
4

Take a nap



5

Do relaxing activities  
(reading, colouring)



HUBUNGI  
CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING

DI TALIAN : 013-9659006/ 013-9083215

# KENALI TANDA-TANDA KEMURUNGAN



**CEPAT MARAH**



**RASA BERSALAH,  
GAGAL DAN MALANG  
PADA DIRI SENDIRI**



**SUKAR UNTUK  
TIDUR ATAU TIDUR  
BERLEBIHAN**



**MUDAH LETIH DAN  
LENGUH-LENGUH  
BADAN**



**SEDIH YANG  
BERPANJANGAN**

HMMM...



**HILANG MINTA PADA  
PERKARA RUTIN**



**SUKAR UNTUK FOKUS  
DAN MEMBUAT  
KEPUTUSAN TERBURU-  
BURU SERTA MENJADI  
PELUPA**



**HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI  
DAN KAUNSELING**

**DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865**



**" CARA UNTUK MELEPASKAN  
BEBAN EMOSI DALAM DIRI  
ADALAH DENGAN MEMAAFKAN  
DIRI SENDIRI DAN ORANG  
LAIN."**

*Addem Chandran*

**HUBUNGI**

**CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING DI TALIAN : 013-9659006 ATAU 012-9083215**



Oktober





## KESEDIHAN


Tanda-tanda yang anda mungkin perlu dapatkan bantuan :

- Perubahan selera makan (hilang selera makan atau makan secara berlebihan)
- Kesedihan yang melampau
- Kesukaran untuk tidur
- Perasaan kosong
- Perasaan putus asa
- Pemikiran yang membahayakan diri




# 4


## Perkara negative yang perlu dielakkan




Menyesali  
perkara yang  
sudah lepas



Fikirkan  
masalah tanpa  
penyelesaian



Fikirkan  
perkara yang  
sama berulang  
kali.



Bimbang  
tentang masa  
depan.



PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



Psikologi PKPMP

# MUDAH MARAHAH

ANDA MUNGKIN MEMPUNYAI PETANDA MENGALAMI  
**BURNOUT**

Istilah yang merujuk kepada **keadaan emosi, mental dan fizikal** yang mengalami kepenatan yang diakibatkan oleh stress yang berpanjangan dan berulang.



## TANDA-TANDA BURNOUT



**Kepenatan dan keletihan**



**Kesinisan**



**Kehilangan motivasi dan kepuasan**

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN \\  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

November



# AMALKAN 8S

Memupuk Budaya dan Amalan Kerja yang Sihat



**SALAM**



**SAYANG**



**SEGAK**



**SEGERA**



**SEMPURNA**



**SENSITIF**



**SENYUM**



**SOPAN**



# DO'S & DON'TS

Untuk penjagaan kesihatan mental

DON'TS

DO'S

- Lakukan 'Journaling' mengenai hari anda untuk mendapatkan perspektif yang lebih baik.
- Kerap bertanya pada diri anda bagaimana perasaan anda hari ini untuk meningkatkan kesedaran diri emosi.
- Refleksi diri dan sentiasa berusaha memperbaiki diri.
- Membuat jadual harian agar aktiviti anda lebih tersusun.
- Pastikan anda mempunyai langkah pencegahan yang boleh dilakukan jika mengalami anxiety dan stress.

- Elakkan berada di persekitaran yang memberi ketidakselasaan terhadap diri anda.
- Elakkan berfikir negative terhadap diri anda.
- Elakkan berputus asa dan sentiasa bertanggungjawab atas perkara-perkara yang anda lakukan.
- Elakkan sikap tidak hormat-menghormati antara satu sama lain.



# TIPS MENJADI PEKERJA CEMERLANG



Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah  
Persekutuan Malaysia

3

## JUJUR DAN AMANAH

Anda perlu menjalankan tugas dengan penuh tanggungjawab tanpa menyeleweng, cuai dan menyalahgunakan kuasa. Menggunakan masa pejabat dengan sebaik-baiknya dan tidak menggunakan masa pejabat untuk urusan peribadi.

4

## MENGURUSKAN MASA DENGAN CEKAP

Pengurusan masa yang cekap dapat membantu meringankan beban tugas di samping memudahkan segala urusan kerja. Senarai tugas haruslah disusun mengikut keutamaan agar tugas dapat dilaksanakan mengikut masa yang ditetapkan serta tidak menyukarkan urusan orang lain.

5

## PROAKTIF

Pekerja yang proaktif adalah pekerja yang mempunyai usaha atau inisiatif sebelum di arah untuk melakukannya sesuatu tugasan. Sesuatu tugasan itu pula akan dilakukan dengan tekun dan teliti untuk mengelak dan meminimakan berlakunya kesilapan.

6

## KEKALKAN MOTIVASI DIRI

Kekalkan momentum anda. Sentiasa mencari inisiatif baru untuk terus bermotivasi melakukan tugas anda. Menghadiri kursus, membaca dan menonton bahan motivasi serta dikelilingi oleh rakan yang positif adalah cara memastikan diri anda sentiasa bermotivasi dan seronok melakukan tugas anda.

1

## NIAT YANG BETUL

Anda perlu mempunyai niat yang betul ketika bekerja dan bekerja mempunyai komitmen terhadap kerja yang dilakukan. Betulkan niat anda bekerja selain untuk menyara hidup.

2

## BERAKHLAK MULIA DAN KEPERIBADIAN UNGGUL

Akhlak mulia yang dimiliki seseorang pekerja mahu pun ketua menjadi lambang ketinggian peribadi dan kualiti individu seseorang pekerja. Akhlak mulia juga dapat membentuk hubungan sihat dan mesra di antara sesama pekerja, pekerja dengan majikan dan pelanggan serta dapat membendung segala perasaan syak wasangka, hasad dengki atau iri hati di atas kejayaan orang lain.



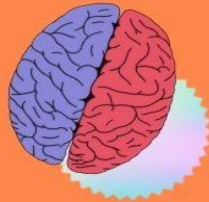
HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

December





# LANGKAH MUDAH UNTUK PENJAGAAN PSIKOLOGI DIRI



## LANGKAH 1

BELAJAR UNTUK PROSES PERKARA YANG TIDAK PENTING. (UNLEARN)

## LANGKAH 2

SAYANGI DIRI & HARGAI DIRI



## LANGKAH 3

MULAKAN HARI ANDA DENGAN KATA-KATA POSITIF

## LANGKAH 4

AMALKAN POSITIF SELF TALK UNTUK MEMANTAPKAN KEKUATAN DALAMAN



## LANGKAH 5

SEDIKIT PERASA KATA-KATA MOTIVASI PERANGSANG DIRI

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,BAHAGIAN PENGURUSAN,  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 013-9659006 ATAU 012-9083215



Air bersih



Simpan dalam  
plastik kalis air  
dan kedap  
udara



Kit sanitari &  
kebersihan



Peti  
kecemasan



Baju, seluar &  
kasut

## Kit Keperluan menghadapi banjir



Powerbank, bateri  
& wayar charging



Makanan tin

EMERGENCY FUND



Duit  
kecemasan



Dokumen penting  
seperti IC, geran



Lampu suluh

TERIMA KASIH