

BAB 9

MENGENDALI TEKANAN EMOSI DAN MENTAL AKIBAT PANDEMIK COVID-19

Ateerah Abdul Razak

PENDAHULUAN

Emosi merupakan satu elemen yang dikaitkan dengan perasaan, perangai dan reaksi manusia terhadap sesuatu keadaan dan situasi yang berlaku. Emosi dalam bahasa Arab disebut sebagai *atifah* atau *syu'ur*. Emosi juga dikawal oleh hati seseorang kerana ia merupakan raja dalam hati manusia yang berperanan menggerakkan anggota lain sama ada ke arah kebaikan atau sebaliknya (Al-Ghazali, 2001). Artikel ini membincangkan bagaimana situasi yang menyebabkan tekanan emosi dan mental berlaku, dan penulis membawa banyak contoh dalam kalangan wanita kerana wanita lebih terdedah untuk mengalami masalah ini.

Masalah kesihatan mental pula sering kali dikaitkan dengan punca tekanan emosi seseorang yang terhasil daripada tekanan perasaan yang tidak dapat dikawal seterusnya menjejaskan kesihatan mental seseorang individu. Menurut Asrenee dan Rozanizam (2019), merupakan salah seorang pakar psikiatri di Hospital Universiti Sains Malaysia, kesihatan mental boleh dipelihara apabila seseorang mengamalkan gaya hidup sihat seperti bersenam selama 20 minit sebanyak tiga kali seminggu. Senaman dapat membantu menyingkirkan bahan kimia terutamanya yang ada dalam otak manusia.