Menulis

Kesan Stres kepada Manusia

Pada suatu hari, Cikgu Selvi berjalan ke arah kantin sekolahnya. Beliau terpandang Asha yang sedang membaca sebuah rencana bertajuk "Mengawal Tekanan" Beliau tertarik dengan tajuk cerita itu.

"Selamat pagi, Asha apakah maklumat yang menarik dalam rencana itu!" Asha tersentap apabila namanya disapa oleh Cikgu Selvi. Asha tersenyum kepada cikgunya. "Oh, Cikgu, selamat pagi," jawab Asha. "Maklumat dalam rencana ini tentang stres, cikgu."

Asha selepas itu mula becerita kepada Cikgu Selvi. Rencana itu menceritakan tentang stres yang akan menganggu fizikal manusia. Kita boleh mengetahui seseorang itu stres dengan melihat perubahan sifat dan fizikalnya.

Seseorang yang mengalami stres, akan mudah sakit kepala. Sakit kepala jika menghadapi sedikit masalah sahaja. Sakit kepala menserang mereka tidak mengira waktu dan keadaan cuaca.

'Oh! begitu,' balas Cikgu Selvi dan terus mendengar penerangan daripada Asha. Apabila seseorang itu stres, mereka akan sakit dada. Mereka sukar bernafas atau bernafas secara tidak setabil. Asha memberikan penerangan dengan tekunnya.

"Cikgu selalu berasa letih atau tidak?" Tanya Asha kepada Cikgu Selvi. "Kadang-kadang," jawab Cikgu Selvi dengan ringkasnya. Jika seseorang stres, mereka mudah merasa letih. Mereka akan berasa amat lemah untuk menbuat sesuatu pekerjaan dan aktiviti.

Akhir sekali, kesan stres terhadap seseorang amat berbahaya iaitu mudah diserang darah tinggil dan sakit jantung. Jadi, stres amat merbahaya kepada fizikal kita.

Rencana

Oleh: Azwan Iskandar

Mengawal Tekanan

Bulan September kembali lagi. Bulan ini merupakan bulan yang agak mendesak bagi adik yang bakal menduduki peperiksaan Ujian Pencapaian Sekolah Rendah (UPSR). Bagi adik yang telah membuat persediaan bermula dari awal tahun sudah tentu tidak akan berhadapan dengan masalah. Walau bagaimanapun, pada keluaran ini DP ingin berkongsi dengan adik tentang tekanan dan cara mengawalnya agar adik dapat menghadapi peperiksaan dengan tenang. Ayuh teruskan pembacaan.

Apakah Tekanan?

Pernahkah adik mengalami tekanan atau stres menjelang musim peperiksaan? Tekanan merupakan gangguan emosi dari segi pemikiran dan keadaan fizikal seseorang. Hal ini berlaku disebabkan oleh otak manusia menerima sesuatu di luar kemampuan atau kebiasaan seseorang. Apabila adik mengalami tekanan, jantung akan berdegup dengan lebih kencang, pernafasan pula menjadi semakin laju, seterusnya meningkatkan tekanan darah. Jika tidak dikawal, tekanan akan menyebabkan adik mengalami masalah kemurungan, kegelisahan dan berasa tertekan.

Tanda Seseorang Tertekan

Apabila seseorang itu lebih suka menyendiri dan tidak suka bergaul dengan rakan yang lain, itu tandanya bahawa individu tersebut sedang mengalami tekanan. Terdapat juga individu yang mengalami masalah kesukaran untuk tidur pada waktu malam (insomnia). Selain itu, adi individu yang hilang selera makan secara tiba-tiba. Perubahan yang ketara dapat dilihat dalam diri adik sekiranya adik mengalami tekanan perasaan. Contohnya, adik akan berasa bimbang, tidak ceria dan kadangkala mudah marah hanya disebabkan oleh perkara remeh. Adik juga tidak dapat menumpukan perhatian di dalam kelas kerana memikirkan masalah tersebut.

Punca Tekanan

Terdapat pelbagai faktor yang menyebabkan adik mengalami tekanan. Antaranya termasuklah apabila adik akan menghadapi sesuatu ujian atau peperiksaan. Selain itu, tekanan juga berpunca daripada kurangnya

Aktiviti

- Memurnikan teks.

LIVEWORKSHEETS