

KESIHATAN & PERUBATAN

Ramadan peluang kembalikan kesejahteraan diri, perkasa mental

Pakar psikologi bincang trend membimbangkan tentang kesihatan mental yang merosot dalam kalangan warga Singapura



MUHAMMAD HAIKAL JAMIL

FAHAM PENGARUH
KESIHATAN MENTAL

Emosi, pemikiran dan tingkah laku berkait rapat.

Faktor-faktor itu mengekalkan kitaran yang memainkan peranan penting dalam membentuk kesihatan mental.

Cara kita berfikir, atau persepi kita, tentang sesuatu keadaan akan mempengaruhi perasaan kita.

Emosi negatif itu kemudian boleh menyebabkan kita berusaha mengelak daripada keadaan sebegitu sama sekali.

Mengambil tindakan yang kurang berkesan terhadap situasi itu boleh mengukuhkan corak pemikiran negatif, seperti “Aku tidak berkebolehan” atau “Aku tidak berharga”.

Ini kerana kita tidak mengatasi masalah itu dengan baik.

Interaksi antara faktor yang disebutkan, menjadikan ia lebih sukar untuk membebaskan diri daripada kitaran yang menjadi penghalang untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Sebaliknya, pemikiran positif boleh membawa kepada emosi yang lebih seimbang dan tingkah laku proaktif.

Ia dapat membantu menguruskan tekanan dan membina daya tahan.

Memahami interaksi itu adalah penting bagi mengekalkan kesihatan mental yang baik dan membuat perubahan positif dalam kehidupan seharian.

RAMADAN SEBAGAI PELUANG ‘RESET’

Salah satu aspek teras Ramadan ialah disiplin diri.

Pemupukan disiplin dalam diri kita boleh disalurkan kepada peningkatan kesihatan mental.

Rutin harian yang berstruktur, daripada makan sebelum subuh hingga berbuka puasa, menggalak ketekalan atau konsistensi yang menjadi faktor penting dalam kestabilan emosi.

Kita kerap perlu mengatur semula rutin seharian dengan tibanya Ramadan.

Dalam mengatur masa untuk memberi ruang untuk waktu makan dan beribadah, kita boleh mengenal pasti kegiatan atau tabiat yang kurang berfaedah atau yang mendatangkan kesan buruk untuk kesihatan mental.

Dalam mengatur rutin dalam Ramadan, saya ingin mencadangkan agar mereka yang mempunyai hubungan kurang sihat dengan kerjaya – seperti bekerja terlalu teruk atau ‘overwork’ serta kehabisan daya mental dan fizikal ekoran tekanan kerja atau ‘burnout’ – supaya mula mengawal masa dalam Ramadan.

Langkah ini bagi melindungi diri kita daripada kesan negatif akibat mengabaikan keperluan sosial dan fizikal, seperti bergaul dengan kawan-kawan dan mendapatkan tidur yang mencukupi.

Dalam masa yang sama, kita juga boleh mula mengawal penggunaan peranti elektronik seperti telefon bimbit pada Ramadan ini.

Perubahan kepada rutin kita tidaklah terhad kepada waktu bekerja atau penggunaan alatalat peranti kita.

Dengan perubahan kepada rutin iaitu mengurangkan perkara yang boleh memudaratkan kesihatan mental, kita boleh mula berasa lebih tenang dan menjadikan kehi-

Ramadan merupakan bulan pembaharuan rohani, disiplin diri, dan bermuhasabah diri akan perkara-perkara yang boleh kita perbaiki. Dalam dunia yang serba pantas hari ini, di mana tekanan, kebimbangan dan pergelutan emosi sudah menjadi lumrah kehidupan, Ramadan boleh memberi peluang untuk kita ‘reset’, atau melakukan pembaharuan, untuk memupuk tabiat yang baik untuk kesihatan mental kita. Hasil kajian beberapa tahun ini menunjukkan trend membimbangkan tentang kesihatan mental yang merosot di kalangan warga Singapura.

dupan lebih bermakna.

Ini juga boleh mengurangkan pemikiran negatif, seperti yang merisaukan atau mengkritik diri kita kerana membuang masa.

Ramadan juga adalah tempoh peralihan yang menggalakkan muhasabah diri, kawalan emosi, dan pertumbuhan rohani.

Melalui amalan menahan diri, berdoa, dan bersyukur, Ramadan menyediakan peluang untuk mengawal emosi negatif dan memupuk rasa tenang dalam diri.

Selain berpuasa, tumpuan rohani Ramadan – melalui solat, bacaan Al-Quran, dan renungan – menimbulkan rasa aman, mengurangkan tekanan dan menggalakkan keseimbangan emosi yang stabil.

Ramadan menekankan kebaikan dan kemurahan hati, yang menyumbang kepada kesejahteraan emosi.

Melibatkan diri dalam kerja amal dan menderma memupuk emosi positif seperti belas ihsan dan kesyukuran, mengatasi perasaan dendam, sedih atau kesunyian.

Ramadan juga boleh memberikan kita peluang memupuk strategi alternatif dan sihat untuk mengatasi emosi negatif yang membelenggu diri.

Meneruskan amalan baik yang dilakukan pada Ramadan setelah bulan ini berlaku boleh mendatangkan kebaikan kepada kesejahteraan diri secara berpanjangan.

HUBUNGAN POSITIF DENGAN AGAMA
TINGKAT DAYA TAHAN

Sentuhan rohani hubungan yang mendalam

dengan Tuhan boleh mendatangkan pengaruh positif kepada kesihatan mental dan kesejahteraan diri.

Saya ingin menekankan bahawa seseorang yang menghadapi masalah kesihatan mental mereka tidak bererti iman mereka tidak kuat.

Memupuk hubungan positif dengan agama dan mendekatkan diri kepada Tuhan boleh memberikan kita erti dalam kehidupan dan harapan yang cabaran yang dihadapi tidak akan berterusan.

Menguatkan hubungan kita dengan Tuhan memupuk daya tahan dengan memberikan tujuan ketika di dunia.

Apabila kita mendekatkan diri kepada Tuhan pada masa susah, kita boleh mendapat keselesaan dalam kepercayaan bahawa perjuangan kita mempunyai makna dan bahawa kita tidak berseendirian.

Dengan niat dan amalan secara tekak, Ramadan boleh menjadi lebih daripada sekadar pengalaman rohani – ia boleh menjadi langkah pertama ke arah kesejahteraan mental dan emosi yang berkekalan.

Apabila menjelang penghujungnya, mengekalkan tabiat ini – sama ada melalui kesedaran berterusan, pemakanan sihat, perhubungan sosial atau perbuatan baik – boleh memastikan manfaat Ramadan berupaya kekal lama meskipun selepas Aidilfitri.

► Penulis seorang pakar psikologi klinikal yang juga pengasas ImPossible Psychological Services.



Ramadan adalah masa terbaik untuk muhasabah diri dan membuang sifat buruk dalam jiwa. Puasa juga bukan sekadar menahan diri daripada makan dan minum, bahkan juga melatih diri mengawal kemarahan dan hawa nafsu. – Foto ISTOCKPHOTO

Panduan mudah berpuasa bagi pesakit kronik



DR NUR FARHAN ALAMI

Ramadan adalah bulan yang penuh dengan muhasabah diri, ibadah, dan disiplin. Bagi umat Islam di seluruh dunia, berpuasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari merupakan ibadah yang sangat diharagai.

Namun, jika anda hidup dengan penyakit kronik, berpuasa mungkin memerlukan pertimbangan tambahan.

Berikut ialah panduan untuk membantu anda berpuasa dengan selamat atau membuat keputusan untuk tidak berpuasa demi kesihatan.

PANDUAN BERDASAR PENYAKIT:

KENCING MANIS

Berpuasa boleh menyebabkan gula dalam darah terlalu rendah (hipoglisemia) atau terlalu tinggi (hiperglisemia). Pesakit Kencing Manis Jenis 1 atau Jenis 2 yang tidak terkawal tidak digalakkan berpuasa.

Panduan

Pantau paras gula dalam darah secara kerap walaupun semasa berpuasa. Bekerjasama dengan doktor untuk atur jadual penyediaan ubat.

Segera berbuka jika berasa pening atau lemah.

TEKANAN DARAH TINGGI

Puasa boleh membantu mengawal tekanan darah melalui pola pemakanan yang lebih baik. Namun, meninggalkan pengambilan ubat atau makan makanan masin secara berlebihan ketika berbuka boleh menimbulkan masalah kesihatan.

Panduan

Ambil ubat semasa sahur dan berbuka. Elakkan makanan bergaram. Minum air secukupnya semasa tidak berpuasa.

Pantau tekanan darah secara berkala bagi mengurangkan risiko darah tinggi semasa berpuasa

SAKIT GINJAL

Berpuasa boleh menyebabkan dehidrasi yang memburukkan lagi keadaan pesakit ginjal.

Panduan

Pesakit yang menjalani dialisis tidak digalakkan berpuasa. Berbincang dengan doktor tentang keselamatan berpuasa. Minum air secukupnya ketika tidak berpuasa.

MASALAH PERUT

Puasa boleh mencetuskan masalah gastrik atau sindrom usus rensa (IBS) jika makan terlalu banyak.

Panduan

Ambil makanan dalam jumlah kecil. Elakkan makanan pedas dan bergoreng. Pilih makanan mudah dihadam.

SAKIT JANTUNG

Jika keadaan jantung stabil, berpuasa mungkin selamat dengan pemantauan doktor. Namun, jika anda baru sahaja mengalami masalah jantung, berpuasa mungkin bukan satu pilihan yang baik.

Panduan

Pilih makanan mesra jantung seperti buah, sayur, dan bijirin penuh.

Elakkan kegiatan berat semasa berpuasa.

OBESEITI

Bagi individu yang mengalami obesiti atau pengumpulan lemak berlebihan di dalam badan, berpuasa Ramadan boleh menjadi peluang terbaik untuk membentuk tabiat pemakanan lebih sihat serta membantu mengurangkan berat badan.

Namun, makan secara berlebihan ketika berbuka atau bersahur boleh tetap boleh menyebabkan peningkatan berat badan.

Panduan

Utamakan makanan seimbang yang kaya dengan sayur-sayuran, protein tanpa lemak, dan bijirin penuh.

Elak minuman manis, makanan bergoreng, dan snek berkalori tinggi.

Kekal aktif dengan melakukan senaman ringan secara teratur sepanjang waktu tidak berpuasa untuk membantu pengawalan berat badan dan meningkatkan kesihatan keseluruhan.

KEADAAN NEUROLOGI:

Berpuasa boleh menjadi cabaran bagi individu yang mengalami masalah neurologi atau saraf kerana mereka perlu mengambil ubat secara berkala dan memastikan tubuh kekal hidrat dengan baik.

ANGIN AHMAR

Individu yang sedang pulih daripada angin ahmar atau strok mungkin mengalami keletihan atau kesukaran mengekalkan tahap tenaga ketika berpuasa.

Panduan: Berbincang dengan doktor untuk menilai sama ada anda mampu berpuasa dengan selamat.

DEMENSIA

Individu yang mengalami demensia mungkin terlupa untuk makan atau minum semasa waktu tidak berpuasa, menyebabkan risiko dehidrasi atau kekurangan zat makanan.

Panduan: Penjaga perlu memantau dengan teliti keadaan pemakanan dan pengambilan cecair anggota keluarga yang mengalami demensia. Dapatkan nasihat khusus daripada doktor untuk langkah penjagaan terbaik.

EPILEPSI

Meninggalkan waktu makan atau ubat boleh mencetuskan serangan sawan bagi sesetengah individu dengan epilepsi. Kurang tidur atau perubahan rutin tidur yang ketara juga boleh memburukkan keadaan ini.

Panduan: Pastikan anda mengikut jadual pengambilan ubat dengan ketat dan dapatkan nasihat pakar neurologi tentang kesesuaian anda untuk berpuasa. Jika melakukan solat tambahan pada waktu malam, cuba dapatkan tidur yang mencukupi selepas solat subuh.

PARKINSON

Antara ubat biasa bagi pesakit Parkinson ialah *Madopar*. Ubat ini terdapat dalam rumusan jangka pendek dan jangka panjang.

Jadual pengambilan ubat mungkin perlu diubah suai bagi membolehkan individu berpuasa dengan selamat.

Ini bagi mengelakkan ubat itu hilang ke-berkesanannya yang boleh mengakibatkan masalah pergerakan serta risiko terjatuh.

Pesakit Parkinson juga berisiko terjerut disebabkan masalah tekanan darah rendah.

Kenal pasti tanda-tanda tekanan darah rendah dan pelajari langkah berjaga-jaga untuk mengelakkan komplikasi.

Bincang dengan doktor lebih awal supaya ubat dapat disesuaikan dengan baik.

► Penulis pakar perubatan geriatrik dari Alami Clinic by Dr Farhan.

