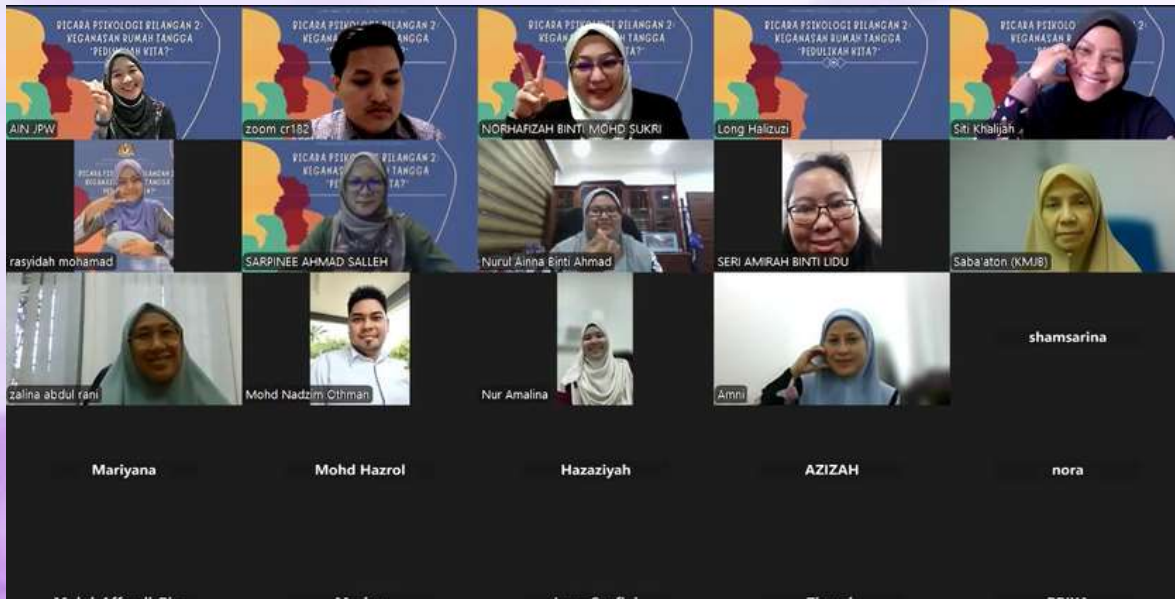


BICARA PSIKOLOGI SIRI 2 : KEGANASAN RUMAH TANGGA “PEDULIKAH KITA ?”

PUTRAJAYA, 14 OGOS 2024 – Cawangan Psikologi, Bahagian Pengurusan dan Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia (PKPMP) telah mengadakan Bicara Psikologi Siri 2 secara atas talian yang bertajuk Keganasan Rumah Tangga “Pedulikah Kita?”. Bicara Psikologi Siri 2 ini telah disampaikan oleh Puan Siti Nur Ain binti Md Johari dari Bahagian Psikologi, Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM). Seramai 170 orang Warga Kehakiman telah menyertai program ini. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran Warga Kehakiman mengenai keganasan rumahtangga dan mendapatkan komitmen daripada semua pihak dalam usaha mencegah serta mengelak dari berlakunya keganasan rumahtangga. Antara aktiviti yang dilakukan ialah sesi soal jawab, sesi perkongsian video dan sesi perkongsian pendapat. Sepanjang program ini dilaksanakan, penceramah dan peserta saling bertukar pandangan mengenai isu yang diutarakan. Program ini telah berjaya dilaksanakan dan mendapat sambutan yang ramai dari Warga Kehakiman.

KEPENTINGAN TIDUR YANG MENCUKUPI

KEPENTINGAN TIDUR YANG PERLU ANDA TAHU :

- Tidur yang mencukupi mampu meningkatkan sistem imun badan yang kuat.

I. Tidur yang mencukupi memperkuat sistem imun badan dan menjadikan tubuh lebih tahan terhadap penyakit dan jangkitan.

- Tidur yang mencukupi dapat mengawal selera makan.

II. Tidur yang baik membantu mengawal hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Kekurangan tidur boleh menyebabkan peningkatan selera makan dan berat badan.

- Tidur yang mencukupi dapat menjaga keselamatan diri dan orang lain.

III. Tidur yang berkualiti dapat mengelakkan diri daripada mengantuk semasa menunggang motosikal ataupun memandu kereta.

- Tidur yang mencukupi dapat mengatur emosi yang baik.

IV. Tidur yang baik membantu mengatur emosi. Kurang tidur boleh menyebabkan kegelisahan atau kemurungan serta menjejaskan keupayaan kita untuk mengendalikan tekanan.

DEFINISI :

Tidur yang cukup adalah sangat penting dalam mengekalkan badan yang sihat. Tidur malam yang berkualiti juga akan membuatkan kita lebih bertenaga pada esok hari. Selain itu juga, tidur yang mencukupi dapat memberikan kesan positif kepada kesihatan serta memainkan peranan dalam pemulihan fizikal dan keseimbangan emosi. Tidur juga berfungsi untuk memulihkan tenaga, serta menyusun dan menyimpan maklumat dalam ingatan.



KESIMPULAN :

Tidur yang mencukupi adalah penting untuk kesihatan fizikal dan mental yang baik. Ia membantu dalam pemulihan tubuh badan, meningkatkan fungsi otak, mengawal emosi, memperkuat sistem imun badan, mengawal berat badan dan menjaga kesihatan jantung. Tidur yang berkualiti juga dapat memastikan kesejahteraan hidup dalam jangka masa yang panjang dan merupakan elemen penting dalam gaya hidup sihat.