

BULETIN @ PSIKOLOGI

BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

Bil. 9 Tahun 2023

September 2023



AKRAB BERSAMA WARGA MAHKAMAH NEGERI SEMBILAN

BAHAU, 20 September 2023 - Aktiviti AKRAB Mahkamah Negeri Sembilan telah diadakan bertempat di Mahkamah Majistret Bahau, Negeri Sembilan. Seramai 7 daripada Bahau dan 3 wakil akrab Seremban yang telah hadir.

Objektif program ini adalah untuk :

- Memperkenalkan dan menyampaikan AKRAB kepada warga Mahkamah Bahau.
- Memupuk kerjasama antara pegawai, kakitangan dan juga mengukuhkan hubungan.
- Menggalakkan dan memberi pendedahan kepada pegawai dan kakitangan tentang kemahiran berkomunikasi dua hala.

Pencapaian :

- Pegawai dan kakitangan gembira dapat bersama-sama menjayakan program ini
- Kerjasama dan keharmonian antara pegawai dan kakitangan dapat dicapai
- Pendedahan dan ilmu yang telah dikongsi kepada pegawai dan kakitangan berjaya disampaikan dengan baik
- Pegawai dan kakitangan dapat meluangkan masa dan merehatkan minda dengan menghadiri program seperti ini.

BULETIN @ PSIKOLOGI

BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

CARA MENGATASI “*BURN-OUT*” DI TEMPAT KERJA

- Rehatkan diri dan ambil cuti kerja supaya fikiran akan lebih tenang dan dapat kembali ke tempat kerja dengan semangat yang baru.
- Mencari hobi serta aktiviti luar yang baru yang anda minati.
- Belajar cara untuk urus tekanan dan masa dengan berkesan.
- Buat perancangan serta jadual yang teratur.

□ Kesimpulannya, kita tidak akan terlepas daripada kerja yang banyak setiap hari tetapi kita boleh mengurus dan membahagikan masa dengan sebaiknya.

Burnout bukanlah satu penyakit tetapi ia telah dimasukkan ke dalam kategori faktor yang mempengaruhi kesihatan atau penyebab untuk mendapatkan perkhidmatan kesihatan di dalam *11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11)*. Ianya dicirikan oleh tiga dimensi utama iaitu :

- Perasaan letih serta kehilangan tenaga.
- Peningkatan perasaan negatif dan sinis terhadap kerja serta berasa jauh secara mental terhadap kerja yang dilakukan.
- Kurang keupayaan profesional dalam menjalankan pekerjaan.

Hal ini kerana seseorang individu tidak dapat mencapai kepuasan dalam bekerja dan serta sering berasa tidak bagus dalam menjalankan tugas tersebut.

