

Kursus Pengurusan Stres, Depresi, dan Kebimbangan

Pengenalan Program

Dalam era moden ini, tekanan dari kehidupan harian, kerja, dan tanggungjawab peribadi sering kali menimbulkan cabaran yang signifikan terhadap kesejahteraan mental seseorang. Stres, depresi, dan kebimbangan merupakan tiga isu utama yang boleh memberi kesan mendalam terhadap kesihatan mental dan fizikal seseorang, serta keupayaan mereka untuk berfungsi dengan efektif dalam kehidupan seharian.

Stres adalah reaksi normal terhadap tekanan harian, tetapi jika tidak diuruskan dengan baik, ia boleh membawa kepada masalah yang lebih serius seperti depresi dan kebimbangan. Depresi adalah gangguan mood yang serius yang boleh mempengaruhi perasaan, fikiran, dan tingkah laku seseorang, manakala kebimbangan adalah perasaan takut atau cemas yang berlebihan dan berterusan.

Kursus ini direka khas untuk menyediakan peserta dengan pemahaman yang mendalam tentang ketiga-tiga keadaan ini, serta teknik dan strategi yang berkesan untuk menguruskannya. Melalui gabungan teori psikologi, kajian kes, dan latihan praktikal, peserta akan mempelajari cara untuk mengenali tanda-tanda awal stres, depresi, dan kebimbangan, serta kaedah yang terbukti berkesan untuk mengurangkan dan mencegah kesannya.

Dengan memberikan pengetahuan yang menyeluruh dan alat praktikal, kursus ini bertujuan untuk membantu peserta mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik dan meningkatkan kualiti hidup mereka secara keseluruhan. Melalui pengurusan stres, depresi, dan kebimbangan yang efektif, peserta juga akan dapat meningkatkan produktiviti dan kepuasan dalam kehidupan profesional dan peribadi mereka.

Objektif Program

Program ini bertujuan untuk:

1. Memberikan pemahaman yang mendalam tentang stres, depresi, dan kebimbangan.
2. Mengenal pasti punca-punca utama dan tanda-tanda awal ketiga-tiga keadaan ini.
3. Mengajar teknik pengurusan dan pencegahan yang berkesan.
4. Meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan kesejahteraan mental dalam kehidupan profesional dan peribadi.

Hasil Pembelajaran

Setelah menyelesaikan program ini, peserta seharusnya mampu:

1. Memahami konsep asas dan perbezaan antara stres, depresi, dan kebimbangan.
2. Mengenalpasti tanda-tanda dan simptom-simptom awal stres, depresi, dan kebimbangan.
3. Menggunakan pelbagai teknik pengurusan diri untuk mengurangkan kesan stres dan kebimbangan.
4. Mengambil langkah-langkah proaktif untuk mencegah depresi dan menjaga kesejahteraan mental.

5. Mengaplikasikan strategi-strategi yang dipelajari dalam situasi sebenar untuk meningkatkan kualiti hidup dan produktiviti kerja.

Kerangka Program

Hari Pertama	
8:30pm – 10:30pm	Modul 1: Pengenalan kepada Stres, Depresi, dan Kebimbangan - Definisi dan perbezaan antara stres, depresi, dan kebimbangan - Kepentingan memahami isu-isu mental ini - Statistik dan impak terhadap individu dan masyarakat
Hari Kedua	
8:30am – 10:30am	Modul 2: Punca-Punca Stres - Faktor-faktor penyebab stres dalam kehidupan harian - Hubungan antara pekerjaan dan stress - Peranan hubungan sosial dan peribadi dalam stres Modul 3: Tanda-Tanda dan Simptom Stres - Tanda-tanda fizikal, emosi, dan tingkah laku stres - Bagaimana mengenali tanda-tanda awal stres - Kesan jangka panjang stres yang tidak diurus
10:30am – 11:00am	Rehat
11:00am – 1:00pm	Modul 4: Teknik Pengurusan Stres - Strategi pengurusan stres jangka pendek dan jangka panjang - Teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, meditasi, dan yoga - Kepentingan gaya hidup sihat dalam mengurangkan stres Modul 5: Memahami Depresi - Jenis-jenis depresi dan perbezaannya - Faktor risiko dan penyebab depresi - Kesan depresi terhadap kehidupan seharian
1:00 – 2:30pm	Lunch
2:30pm – 4:30pm	Modul 6: Tanda-Tanda dan Simptom Depresi - Gejala fizikal, emosi, dan tingkah laku depresi - Bagaimana mengenali depresi pada diri sendiri dan orang lain - Pentingnya intervensi awal Modul 7: Pendekatan untuk Mengurus Depresi

	• Rawatan profesional seperti terapi dan ubat-ubatan • Teknik pengurusan diri seperti perubahan gaya hidup dan pemikiran positif • Peranan sokongan sosial dan rangkaian bantuan
4:30pm – 5:30	Modul 8: Memahami Kebimbangan • Jenis-jenis kebimbangan seperti kebimbangan umum, fobia, dan gangguan panik • Punca dan faktor risiko kebimbangan • Kesan kebimbangan terhadap fungsi harian
8:30pm – 10:30pm	Modul 9: Tanda-Tanda dan Simptom Kebimbangan • Gejala fizikal, emosi, dan tingkah laku kebimbangan • Bagaimana mengenali tanda-tanda kebimbangan • Impak jangka panjang kebimbangan yang tidak diurus
Hari Ketiga	
9:00am – 11:00am	Modul 10: Teknik Pengurusan Kebimbangan • Strategi pengurusan kebimbangan seperti CBT (Cognitive Behavioral Therapy) • Teknik relaksasi dan mindfulness • Pentingnya rutin harian dan keseimbangan hidup