



## Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “A Black Dog.”

Tarikh : 08 November 2021

Pengacara Majlis : Puan Shuhara binti Sulaiman

Bacaan Doa : Encik Mohamad Afiq Azim bin Azuan

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi Renungan Pagi ini Dr. Noor Hafizah Zaihanah binti Mohd Nur, Pegawai Perubatan dari Pusat Kesihatan UTM telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “A Black Dog.”

Ringkasannya adalah berkaitan dengan individu yang mengalami tekanan dalam hidup. Mereka perlu dibantu oleh orang lain serta memerlukan rawatan pada peringkat awal supaya simptom tekanan tidak berlarutan. Tekanan dialami oleh setiap lapisan manusia termasuk orang yang terkenal seperti Lady Gaga, Katy Perry, J.K Rowling dan Michael Phelps. Mereka kaya dan boleh memberi kebahagiaan kepada orang lain tetapi mengalami tekanan dalam hidup.

Mereka yang mengalami tekanan akan mengalami gejala seperti tidak berminat untuk membuat kerja, merasa diri tidak berguna dan sentiasa membandingkan dengan orang lain, tidur terganggu dan kadang-kadang banyak masa digunakan untuk tidur, merasa sangat penat, kurang selera makan atau makan berlebihan, tidak fokus pada sesuatu kerja dan tidak berminat untuk bercakap dengan orang lain.

Kaedah untuk merawat tekanan adalah dengan meluahkan masalah kepada orang yang boleh dipercayai dan dapatkan sokongan atau menulis di dalam diari, melakukan aktiviti fizikal yang akhirnya badan akan mengeluarkan hormon yang baik, mengamalkan makanan seimbang, berjumpa dengan pakar psikiatri atau kaunselor, keluar bersosial dan melakukan hobi yang diminati.

Program ini diakhiri dengan bacaan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW.

**HEP DIGITAL ENGAGEMENT**

**PROGRAM Doa & Renungan Pagi JTNCHEP**

**Agenda:**

1. Bacaan doa : Encik Mohamad Afiq (Bahagian Kemudahan)
2. Sesi Perkongsian Ilmu oleh: **Dr. Noor Hafizah Zaihanah binti Mohd Nur** (Pusat Kesihatan Universiti) Bertajuk: **A Black Dog**
3. Sesi Perkongsian Info dari **Pegawai - Pegawai dan Staf JTNCHEP**.
4. Selawat/Selesai

08 November 2021 (Isnin)  
8.00 pagi  
Cisco Webex  
Host: Puan Shuhara (Kolej Tun Fatimah)

**UNIT PENGURUSAN SUMBER MANUSIA, JABATAN TNC (HEP)**

