General

Kaunselor UMP beri sokongan psikologi urus kerisauan

Sat, 03/28/2020 - 11:34

Kuantan, 26 Mac- Susulan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang diumumkan oleh Perdana Menteri mulai 18 Mac sehingga dilanjutkan 14 April depan pastinya menimbulkan kerisauan bukan sahaja terhadap ancaman penularan wabak Covid-19 malahan kesan PKP yang secara tidak langsung mengubah rutin kehidupan seharian termasuklah pelaksanaan dasar bekerja dari rumah.

Bagi Pegawai Psikologi Kanan, Hajah Paridah Mohd Ali yang juga Ketua Bahagian Kaunseling & Psikologi Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni berkata, cabaran terbesar bagi kaunselor di universiti adalah untuk menangani permasalahan pelajar yang ingin mendapatkan sesi kaunseling. Meskipun mereka berada di Kolej Kediaman atau di kampung halaman, para kaunselor sentiasa bersedia membantu memberikan khidmat kaunseling.

Dalam situasi PKP ketika ini kaedah berbeza diambil berbanding pendekatan bersemuka yang dipraktikkan sebelum ini. Maka sepanjang tempoh PKP ini, para kaunselor memanfaatkan sepenuhnya penggunaan media sosial dan mesej segera seperti “WhatsApp” serta komunikasi video “Skype” dalam membantu menguruskan permasalahan pelajar yang ingin mendapatkan khidmat kaunseling.

“Sebelum ini juga khidmat kaunseling secara atas talian namun pada kali ini ianya dipraktikkan sepenuhnya sepanjang tempoh PKP ini. Pelajar juga boleh menggunakan sistem e-kaunseling di laman portal UMP yang mana para pelajar boleh membuat temujanji bersama kaunselor bagi mengajukan sebarang pertanyaan atau permasalahan,” ujarnya. Antara khidmat kaunseling yang acap kali diajukan pelajar sepanjang PKP ini adalah berkaitan akademik, rindu keluarga di kampung dan kerisauan takut dijangkiti. Pihaknya sentiasa memberi nasihat dan sokongan buat pelajar agar sentiasa tenang, positif dan mendapatkan informasi yang tepat.

Dalam pada itu, berkongsi pengalaman bekerja dari rumah, ianya mempunyai pelbagai kelebihan tersendiri seperti masa fleksibel dan pengurusan antara rumah dengan pejabat yang lebih seimbang. Namun, terdapat juga kekangan seperti ketiadaan sumber fizikal seperti ruang kerja yang terhad, tiada alat bantuan kaunseling serta mewujudkan sempadan fizikal semasa menguruskan keluarga dan bekerja di rumah. Dalam masa yang sama kita juga perlu membahagikan masa untuk urusan di rumah seperti mengemas rumah, memasak, menguruskan anak dan keluarga serta tugasan di pejabat. Namun sesi kaunseling dan mesyuarat yang telah diatur masih dapat terus dilaksanakan melalui sistem pengurusan masa yang fleksibel.

Para pelajar juga boleh menghubungi semua kaunselor yang berada di kedua-dua kampus UMP Gambang dan Pekan yang sentiasa bersedia membantu bersesuaian dengan tagline Bahagian Kaunseling & Psikologi UMP iaitu ‘Here To Hear’ dengan menghubungi Pn. Hajah Paridah (0199153440), Pn. Fara Hazlini (0199819094), Pn. Azila (0134689721) atau Pn. Siti Norni (0139621886). Manakala staf UMP juga boleh mendapatkan khidmat nasihat melalui Unit Perundingan & Bantuan Staf (EAP) dengan menghubungi Ketua Unit EAP, Dr Fatmawati Latada (0192286379) atau Pegawai Psikologi UMP, Nur Atiqah Mohd. Nor (0137190983). Warga UMP juga

dinasihatkan terus kekal tenang dan kekal berada di rumah atau di kampus serta memastikan keadaan kesihatan mental sentiasa stabil sepanjang tempoh PKP ini. Semoga wabak ini akan segera pulih agar kita dapat meneruskan kehidupan harian seperti biasa.

Disediakan oleh Mohd. Ferdaus Musa daripada Unit Perhubungan Awam Pejabat Naib Canselor

TAGS / KEYWORDS

PKP

COVID19

- 1219 views

View PDF