General

Terapi Ekspresi Seni bantu individu urus kesakitan

Fri, 11/27/2020 - 09:40

PEKAN, 18 November 2020 – Penggunaan kata-kata secara verbal kadangkala tidak mudah untuk diluah dan diungkapkan bagi sesetengah individu.

Oleh yang demikian, penggunaan kaedah seni dalam konteks psikoterapi dan kaunseling boleh membantu individu dalam mereka cipta gambaran serta imaginasi yang berada dalam minda mereka secara kreatif di atas kertas lukisan.

Menyedari kepentingan dalam pengurusan kesakitan terutamanya yang melibatkan emosi dan perasaan, Unit Perundingan dan Bantuan Staf (EAP) dengan kerjasama Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni (JHEPA), Universiti Malaysia Pahang (UMP) telah menganjurkan Bengkel Terapi Ekspresi Seni yang berlangsung di Bilik Latihan 1, Pusat Teknologi Maklumat & Komunikasi (PTMK), UMP Pekan.

Bengkel Terapi Ekspresi Seni ini merupakan salah satu program yang dianjurkan dalam Bulan Penjagaan Diri (*Self-Care)*.

Seramai 15 orang peserta telah menyertai bengkel tersebut yang dikendalikan oleh Pegawai Psikologi di Bahagian Kaunseling & Psikologi, JHEPA, Hajah Paridah Md Ali dan Nur Azila Osman.

Menurut Nur Atiqah Mohd Nor, Pegawai Psikologi, Unit Perundingan dan Bantuan Staf, Terapi Ekspresi Seni ini merupakan rawatan secara psikologi yang mengaplikasikan seni sebagai modaliti untuk membantu seseorang dalam proses meluahkan emosi dan perasaan yang terpendam.

“Melalui bengkel ini peserta akan diberikan ruang dan peluang dalam memberi makna kepada hasil kerja seni yang dihasilkan.

Dengan memfokuskan kepada isu pengurusan kesakitan, terapi ini dapat membantu dalam meluahkan emosi dan perasaan di samping dapat meneroka tindakan terhadap isu yang dialami dan mencapai celik akal terhadap isu tersebut,” katanya.

Penganjuran bengkel seperti ini ini dapat membantu peserta dalam memahami jenis-jenis emosi yang ada di samping memberi tunjuk ajar kepada peserta untuk mengetahui teknik dalam mengaplikasikan cara pengawalan emosi.

Sementara itu, menurut peserta bengkel, Noor Afiza Mohd Asmi, Pembantu Pegawai Kebudayaan, Pusat Sukan dan Kebudayaan berkata, bengkel seumpama ini amatlah digalakkan penganjurannya kerana ia akan dapat menjadikan kita lebih mengenali diri di samping dapat memberikan ekspresi terhadap perasaan secara tidak langsung.

“Selain itu, kita dapat merasakan bahawa kita tidak bersendirian di bumi Allah ini malah kita perlu berkongsi rasa dengan orang sekeliling supaya kita akan bersifat lebih terbuka dalam penyelesaian.

“Pemikiran kita tidak akan sempit kerana memfokuskan kepada sesuatu perkara sahaja malah semakin kita berkongsi, semakin kita bersifat terbuka dalam pelbagai perkara.

“Bengkel ini perlu disebar luas kepada semua pusat tanggungjawab (PTJ) agar manfaat yang diberikan dapat digunakan oleh semua staf terutamanya dalam meningkatkan prestasi diri dan organisasi secara amnya,” katanya.

Pelbagai program yang dianjurkan dalam program penjagaan diri (*self-care)* antaranya Kenali Personaliti, Pengurusan Masa, *Emotional Intelligent, Discover Your Talent, How to Cope with Toxic People, 10 Tips Feeling Amazing Every Single Day, Breathing Technique, dan Emotional Freedom Technique.*

Disediakan Oleh: Siti Nurfarmy Ibrahim, Unit Komunikasi Korporat, Pejabat Naib Canselor

- 208 views

View PDF