

Info Kaunselor

LESU UPAYA (*BURNOUT*)

Bila Penat Itu Lebih Daripada Sekadar Letih

Apa Itu Lesu Upaya?

Lesu upaya atau *burnout* ialah keadaan keletihan fizikal, emosi dan mental yang berlaku akibat tekanan berpanjangan, terutamanya berkaitan pekerjaan atau tuntutan hidup yang berlebihan. Lesu upaya ini bukan sekadar "stres biasa", tetapi keadaan yang boleh menjejaskan fungsi harian, motivasi dan kesejahteraan diri seseorang individu.



TANDA-TANDA LESU UPAYA



EMOSI

- Cepat marah atau sensitif
- Hilang motivasi
- Rasa kosong dan tidak bersemangat
- Mudah rasa kecewa dan putus asa



FIZIKAL

- Letih walaupun sudah berehat
- Sakit kepala
- Gangguan tidur
- Badan lesu dan tidak bertenaga
- Mudah jatuh sakit



TINGKAH LAKU

- Menjauhkan diri daripada orang lain
- Sukar untuk fokus
- Suka bertangguh
- Hilang minat bekerja
- Rasa kerja "terlalu berat" setiap hari

PUNCA LESU UPAYA

- Beban kerja berlebihan
- Tekanan kerja yang berpanjangan
- Kurang sokongan sosial
- Tiada keseimbangan kerja dan kehidupan
- Terlalu menuntut kesempurnaan diri
- Kurang masa rehat dan penjagaan diri

KESAN LESU UPAYA

- Prestasi kerja merosot
- Hubungan sosial terganggu
- Risiko masalah kesihatan mental meningkat
- Keletihan emosi berpanjangan
- Hilang kepuasan dalam pekerjaan dan kehidupan

CARA MENGURUS LESU UPAYA

1. Belajar mengatakan "tidak" apabila perlu.
2. Elakkan memikul terlalu banyak tanggungjawab dalam satu masa.
3. Pastikan tidur berkualiti dan berehat tanpa rasa bersalah.
4. Berbual dengan rakan, keluarga atau kaunselor apabila rasa terbeban.
5. Mengamalkan pemakanan seimbang dan aktiviti fizikal.