

Kosmo 4/1/2023

Jaga kesihatan minda dengan self healing



Analisis Semasa

Bersama
**MUHAMMAD
FIRDAUS
FAHMI JUNAIDI**

MELANGKAH ke tahun 2023, setiap individu lazimnya mempunyai azam baharu untuk memperbaiki diri, di samping ingin menjaga kesihatan supaya dapat menjalani kehidupan lebih baik.

Kesihatan minda adalah penting bagi memastikan pelbagai cabaran yang kita terima akan ditangani secara positif dan tidak memberi kesan mendalam.

Penting bagi setiap individu untuk menghindari tekanan, kemarahan, ketakutan, ketegangan dan emosi negatif yang dirasakan pada tahun lalu.

Istilah penyembuhan diri atau *self-healing* sudah tidak asing lagi apabila wujudnya trend pembikinan video memaparkan keunikan cara orang ramai merawat dan menenangkan minda mereka menggunakan rakaman suara: "Healing ke tu?"

Artikel oleh Cintami Farmawati, Miftahul Ula dan Qomariyah dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan, Indonesia pada 2020 menggariskan dua

jenis penyembuhan diri iaitu dari aspek mental dan fizikal.

Kajian yang bertajuk *Pencegahan Covid-19 dengan Memperkuat Sistem Imun Tubuh melalui Penyembuhan Diri* itu mencadangkan beberapa kaedah *self-healing* dari aspek mental yang boleh diamalkan seseorang.

Antaranya termasuk beristirahat, bermuhasabah, memantapkan ibadah dan mencipta kegembiraan untuk mengurangkan ketegangan dalam fikiran.

Menurut artikel *Wabak Koronavirus Baharu Yang Membimbangkan Kesihatan Global* tulisan Chen Wang, Peter W Horby, Frederick G Hayden dan George F Gao pada 2020, penyembuhan diri adalah proses yang membantu seseorang menyembuhkan luka dalaman melibatkan usaha untuk bangkit daripada penderitaan tanpa bantuan orang lain.

Ia akan membantu mengenali fikiran dan perasaan negatif yang membelenggu diri. Selepas menerimanya, seseorang dapat menghuraikan masalah yang membebankan fikiran dan perasaan.

Pengarah Pusat Kaunseling, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM), Dr. Noraishah Daud berkata, *self-healing* mudah difahami sebagai proses untuk manusia kembali sihat.

"Sebagai contoh, dalam situasi individu tidak gembira, sese-

orang perlu mengakui dia tidak ceria, memikirkan punca dan faham inisiatif perlu dilakukan bagi melepaskan perasaan itu.

"Cara paling mudah adalah dengan menarik nafas dalam yang akan membantu merangsang ketenangan jiwa, keselesaan dan mengurangkan tekanan.

Beberapa kaedah popular masa kini yang sering diaplikasikan adalah dengan melakukan akupunktur, aroma terapi, meditasi dan mengurut badan cara tradisional atau moden.

"Teknik mencipta emosi positif membantu seseorang merangsang hormon endorfin atau hormon gembira dalam diri. Kaedah terkini adalah melalui terapi iaitu meluahkan emosi negatif dalam bentuk lukisan.

Terdapat lima cara untuk melakukan penyembuhan diri secara semula jadi iaitu tidur yang cukup, minum air masak dengan banyak, makan makanan berkhasiat, berfikiran positif dan melakukan senaman secara rutin.

"Kebaikan penyembuhan diri adalah badan jadi lebih ringan, minda tajam dan jiwa tenang.

"Tahun 2022 sudah berlalu, mulakan 2023 dengan mencipta emosi positif yang membantu penyembuhan diri dengan merangsang hormon gembira supaya sentiasa menjalani hidup dengan tenang," katanya.