Bagaimana cara menghadapi hidup sebagai tuna karya?

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

Banyak penyandang tuna karya jangka panjang yang mungkin mengalami reaksi fisik dan psikologis serta perubahan hidup dan hubungan berikut ini

- Suasana hati buruk
- Rasa tidak aman dan ketidakpastian mengenai masa depan
- Harga diri rendah, merasa tidak berguna
- Menuduh diri sendiri
- Marah
- Mudah merasa lelah
- Tegang
- Insomnia
- Ingin bunuh diri
- Semakin sering merokok daripada sebelumnya
- Semakin banyak minum alkohol daripada sebelumnya
- Lebih jarang berolahraga
- Merasa keluarga bersikap bertele-tele, dan ini membuat Anda kesal
- Waktu yang dihabiskan di rumah terlalu lama, mudah bertengkar dengan anggota keluarga atau memarahi anak
- Tidak mau berhubungan dengan sanak saudara dan teman, karena takut mereka akan bertanya tentang pekerjaan
- Mengurangi hiburan dan aktivitas sosial

Cara membantu diri sendiri

- Menerima respon emosional adalah sesuatu yang normal, Anda tidak perlu menutup-nutupinya di depan orang lain
- Gunakan cara positif untuk melampiaskan emosi, seperti:
    1. Bicara dengan keluarga atau teman
    2. Mendengarkan musik

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

3. Karaoke
4. Olahraga, dll.

- Kemungkinan penyebab: Analisa penyebab tuna karya dan lakukan upaya yang tepat.
  1. Kurang pengalaman
  2. Kurang keahlian yang dibutuhkan
  3. Tidak memiliki latar pendidikan yang diperlukan dan pengalaman kerja
  4. Perilaku kerja buruk
  5. Kurang mampu menghadapi wawancara
  6. Penurunan di bidangnya
  7. Gaji yang diminta terlalu tinggi
  8. Batasan usia, diskriminasi, dll.
- Selesaikan masalah tuna karya dengan perilaku positif:
  1. Ikut pelatihan
  2. Terus mencari pekerjaan
  3. Bertanya dan minta bantuan dari departemen tenaga kerja dan agen terkait
  4. Tidak keberatan melakukan pekerjaan paruh waktu sementara hingga Anda menemukan pekerjaan jangka panjang
- Lakukan aktivitas sehari-hari dengan tepat, jangan hanya duduk di rumah. Anda dapat mempertimbangkan:
  1. Antar anak ke sekolah
  2. Lakukan pekerjaan rumah tangga
  3. Pergi dengan teman
  4. Ikut kursus untuk keahlian tertentu
  5. Cari lebih banyak kesempatan untuk bergaul dan berkomunikasi dengan keluarga
  6. Kerja sukarela
- Diet teratur, tidur cukup dan teratur
- Jangan
  1. Menggunakan obat-obatan terlarang atau alkohol
  2. Marah kepada keluarga tanpa alasan
- Minta bantuan ahli seperti dokter dan psikolog klinis terkait kondisi mental dan gangguan emosi

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Bantuan dari orang lain

- **Dorong** penyandang tuna karya untuk melakukan lebih banyak aktivitas dan jangan biarkan duduk di rumah saja
- **Dengarkan**
- **Pahami** suasana hati penyandang tuna karya dan hindari konflik lebih lanjut
- **Jangan**
  - Membandingkan penyandang tuna karya dengan orang lain
  - Mendiskusikan atau mengkritik penyandang tuna karya di depan orang lain
  - Menyalahkan dan mengeluh
  - Terus-menerus bicara di depan penyandang tuna karya
  - Memaksa mereka untuk segera mencari pekerjaan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved