

# FACE COVID

## Bagaimana untuk bertindak secara efektif kepada Corona Virus

Oleh Dr Russ Harris, penulis 'The Happiness Trap'  
Dijemahkan oleh Dr Mohd Amiruddin Kassim

**'FACE COVID'** merupakan langkah-langkah untuk bertindak secara efektif kepada Krisis Coronavirus dengan menggunakan prinsip *"Acceptance & Commitment Therapy" (ACT)*. Langkah-langkah ini direkakan oleh Dr Russ Harris dalam Bahasa Inggeris dan dijemahkan secara harfiah di sini.

Berikut merupakan rumusan ringkas untuk setiap langkah-langkah dan kita akan mengkaji lebih dalam di muka surat seterusnya

- F = *"Focus on what's in your control"***  
(Fokus kepada apa yang anda mampu kawal)
- A = *"Acknowledge your thoughts & feelings"***  
(Mengakui fikiran dan perasaan anda)
- C = *"Come back into your body"***  
(Kembali kepada badan anda)
- E = *"Engage in what you're doing"***  
(Melibatkan diri dalam apa jua yang dilakukan)

- C = *"Committed action"***  
(Tindakan secara berazam)
- O = *"Opening up"***  
(Bersikap terbuka)
- V = *"Values"***  
(Nilai-nilai)
- I = *"Identify resources"***  
(Mengenal pasti sumber-sumber)
- D = *"Disinfect & distance"***  
(Membersih & menjarakkan)

Mari kita lihat satu-persatu.

**F = “Focus on what’s in your control”  
(Fokus kepada apa yang anda mampu kawal)**

Krisis Coronavirus boleh menjejaskan kita dalam pelbagai cara: fizikal, emosi, kewangan, sosial dan psikologi. Kita semua akan menghadapi cabaran yang nyata seperti penyebaran pesakit serius, ketidakmampuan sistem kesihatan untuk mengurus pesakit-pesakit, gangguan sosial dan komuniti, kejatuhan ekonomi dan masalah kewangan, halangan dan kesukaran dalam pelbagai aspek kehidupan lain dan bermacam-macam lagi.

Apabila kita menghadapi apa-apa krisis, perasaan takut dan risau adalah tidak dapat dielakkan; ia merupakan perkara normal, respon semulajadi kepada situasi mencabar yang penuh bahaya dan ketidak-tentuan. Sangat mudah untuk hanyut dalam kerisauan memikirkan situasi di luar kawalan : apa yang bakal terjadi di masa hadapan; bagaimana virus ini akan menjejaskan anda atau yang tersayang atau negara anda atau dunia – dan apa akan jadi seterusnya. Walaupun kerisauan tersebut adalah semulajadi, ia tidak membantu. Malah, lebih kita fokus kepada benda di luar kawalan, kita akan berasa lebih gemuruh dan seolah-olah tiada harapan. Oleh yang demikian, satu perkara yang paling berguna yang boleh dilakukan dalam apa jua krisis – berkaitan Coronavirus atau sebaliknya – ialah dengan **fokus kepada apa yang anda mampu kawal**.

Anda tidak mampu mengawal masa depan. Anda tidak akan mampu mengawal virus Coronavirus atau kewangan dunia atau bagaimana kerajaan mengurus isu ini. Demikian juga anda tidak mampu mengawal perasaan anda secara magik, menghapuskan perasaan risau dan takut yang datang secara semulajadi. Tapi anda **mampu kawal apa yang anda buat** pada masa sekarang. Dan itu yang paling penting.

Kerana apa yang anda buat sekarang boleh memberi perbezaan yang besar kepada anda, orang sekeliling dan komuniti anda.

Realitinya, kita semua mampu mengawal tingkahlaku kita lebih baik berbanding fikiran dan perasaan kita. Jadi, kita harus meletak sasaran nombor satu kita ialah untuk mengawal tingkahlaku kita sekarang untuk bertindak secara efektif kepada krisis ini.

Pengawalan ini melibatkan dunia dalaman kita – semua fikiran dan perasaan yang sukar; juga melibatkan dunia luaran kita – semua masalah yang kita hadapi. Bagaimana kita hendak menyelesaikannya? Bayangkan, apabila ribut besar melanda, kapal-kapal di pelabuhan akan melabuhkan sauh – kerana jika tidak, kapal-kapal itu akan hanyut di laut. Sudah tentu melabuhkan sauh tersebut tidak akan membuatkan ribut tersebut reda, tapi ia membantu untuk mengekalkan kapal tersebut selamat di pelabuhan, sehinggalah ribut berlalu pergi.

Sama juga keadaannya dalam krisis yang tengah berlaku, kita semua menghadapi ‘ribut emosi’: fikiran yang mengganggu bermain dalam akal kita, dan perasaan yang tidak menyenangkan menjejaskan badan kita. Dan apabila kita hanyut oleh ‘ribut’ dalam diri kita, tidak ada apa yang kita mampu lakukan. Oleh itu, langkah pertama yang kita lakukan ialah ‘melabuhkan sauh’, menggunakan kaedah mudah ACE :

**A = “Acknowledge your thoughts & feelings”  
(Mengakui fikiran dan perasaan anda)**

**C = “Come back into your body”  
(Kembali kepada badan anda)**

**E = “Engage in what you’re doing”  
(Melibatkan diri dalam apa jua yang dilakukan)**

Mari kita dalami satu-persatu

## **A = Acknowledge your thoughts & feelings (Akui fikiran dan perasaan anda)**

Secara tenang dan tanpa bersifat menghakimi, berikan perhatian kepada apa jua yang “muncul” dalam diri anda : fikiran, perasaan, emosi, memori, sensasi dan keinginan. Anggapkan diri sendiri seperti seorang saintis yang penuh dengan perasaan ingin tahu, perhatikan apa yang berlaku dalam dunia dalaman anda.

Sambil anda terus meneliti dan mengakui fikiran dan perasaan anda....

## **C = Come back into your body (Kembali kepada badan anda)**

Kembali dan berhubung dengan badan fizikal anda. Cari cara anda sendiri untuk melakukan ini. Anda boleh cuba cara-cara di bawah atau cuba cara anda sendiri :

- Dengan perlahan, tekan kaki anda atas lantai.
- Tegakkan belakang anda, jika sedang duduk, duduk dengan tegak atas kerusi anda.
- Tekan hujung jari anda bersama-sama secara perlahan.
- Regangkan leher dan lengan anda, gerakkan bahu anda.
- Bernafas dengan perlahan.

Nota : Anda bukan melarikan diri, mengelak atau mengalihkan perhatian anda dari apa yang terjadi dalam dunia dalaman anda. Tujuannya ialah untuk anda sedar mengenai kewujudan fikiran dan perasaan anda, akui kewujudannya... dan pada masa yang sama, kembali berhubung dengan badan anda, dan menggerakkannya. Kenapa? Agar anda mampu mengambil alih kawalan terhadap badan anda, walaupun anda tidak mampu mengawal perasaan anda. (Ingat, F = Fokus dengan apa yang anda mampu kawal).

Dan seiring dengan anda mengakui kewujudan fikiran & perasaan anda, kembali juga ke badan anda....

## **E = Engage in what you're doing (Melibatkan diri dalam apa jua yang dilakukan)**

Cuba sedari di mana anda berada dan kembali fokus perhatian kepada aktiviti yang anda tengah lakukan. Cari cara anda sendiri untuk melakukannya. Anda boleh cuba sebilangan atau semua cadangan di bawah, atau anda boleh cuba cara anda sendiri :

- Lihat sekeliling bilik anda, dan ambil perhatian 5 benda yang anda dapat lihat.
- Ambil perhatian 3 atau 4 benda yang anda dengar.
- Hayati rasa dan bau dalam mulut dan hidung anda.
- Ambil perhatian kepada perkara yang anda tengah lakukan.
- Akhiri latihan ini dengan menumpukan seluruh perhatian anda kepada tugas atau aktiviti yang anda akan lakukan. (Jika anda tidak mempunyai apa-apa yang ingin dilakukan, lihat 3 langkah seterusnya).

Adalah lebih ideal untuk melakukan latihan ACE secara perlahan 3–4 kali, dan jadikan dia latihan 2-3 minit. Jika anda mahu, untuk lebih memahami dengan lebih baik, anda boleh memuat turun

beberapa rakaman audio latihan 'melabuhkan sauh', yang berdurasi 1–11 minit. Anda boleh dengar dan menggunakan ia sebagai panduan untuk memahirkan diri dalam kemahiran ini.

Anda boleh memuat turun atau melayar dalam talian : <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/> (Bahasa Inggeris)

Nota : Mohon jangan melangkau A dalam ACE; ia sangat penting untuk mengakui kewujudan fikiran dan perasaan yang ada, terutamanya yang sukar dan tidak menyenangkan. Jika anda melangkau A, latihan ini akan menjadi teknik mengalih perhatian – benda yang tidak sepatutnya terjadi.

Melabuhkan sauh adalah kemahiran yang sangat berguna. Anda boleh menggunakannya untuk mengurus fikiran yang sukar, perasaan, emosi, memori dan keinginan secara lebih efektif; untuk menstabilkan diri dalam keadaan yang sukar; membuang kerisauan dan obses, dan memberi tumpuan kepada tugas atau aktiviti yang anda lakukan. Semakin anda mahir melabuhkan sauh, semakin bagus kawalan anda terhadap tindakan anda – yang akan memudahkan untuk melaksanakan langkah-langkah seterusnya : **COVID**.

## **C = Committed action (Tindakan secara berazam)**

Tindakan dengan berazam bermaksud tindakan yang berkesan, berpandukan nilai teras anda; tindakan yang anda ambil kerana ia sangat penting bagi anda; tindakan yang anda ambil walaupun ia menimbulkan fikiran dan perasaan yang sukar. Selepas anda ‘melabuhkan sauh’ menggunakan formula ACE, anda akan mempunyai lebih kawalan terhadap tindakan anda – dan ini memudahkan anda untuk melakukan perkara yang penting.

Dalam konteks Coronavirus, tindakan yang penting untuk melindungi termasuklah kerap membasuh tangan, menjarakkan diri dalam kumpulan sosial (social distancing), dan seterusnya. Tapi sebagai tambahan kepada tindakan-tindakan tersebut, fikirkan : Apa cara mudah untuk menjaga diri anda, orang yang tinggal bersama anda, dan orang yang anda mampu bantu? Apa usaha murni yang mampu anda lakukan? Bolehkan anda menuturkan perkataan yang baik kepada insan yang dalam kesusahan – secara berdepan atau melalui perbualan telefon atau melalui teks mesej. Dapatkah anda membantu seseorang dengan tugas atau rutin, atau memasak makanan, atau memegang tangan seseorang, atau bermain dengan budak kecil? Bolehkan anda membantu untuk memberi keselesaan kepada orang yang sakit? Atau dalam situasi yang lebih serius, menjaga mereka dan membantu dalam perawatan perubatan?

Dan apabila anda meluangkan lebih masa di rumah, melalui pengasingan diri atau kuarantin secara terpaksa, apakah cara yang paling efektif untuk menggunakan masa tersebut? Anda boleh menimbangkan senaman fizikal untuk kekal cergas, memasak masakan yang seimbang dan membuat aktiviti berguna secara sendirian atau bersama orang lain. Dan jika anda biasa dengan “*Acceptance & Commitment Therapy*” (ACT) atau teknik-teknik sedar minda, bagaimana anda boleh mempraktikkan kemahiran tersebut?

Tanya diri anda secara berulang kali dalam seharian, ‘apa yang boleh saya lakukan – tidak kira betapa remeh benda tersebut – untuk menambahbaik kehidupan diri sendiri atau orang lain, atau orang-orang dalam komuniti saya? Dan tidak kira apa pun jawapannya – lakukannya, dan lakukan dengan bersungguh-sungguh.

## **O = Opening up (Bersikap terbuka)**

Bersikap terbuka bermaksud memberi ruang untuk perasaan yang sukar dan bersangka baik kepada diri sendiri. Perasaan yang sukar adalah hampir pasti untuk muncul setiap kali krisis datang : gentar, risau, marah, sedih, bersalah, sunyi, geram, bingung, dan banyak lagi. Kita tidak mampu menghalang perasaan tersebut muncul; ia merupakan reaksi yang normal. Tapi kita boleh bersikap terbuka dan membuka ruang kepadanya : akui perasaan tersebut normal, membenarkan perasaan itu untuk berada di situ (walaupun ia menyakitkan) dan layan diri kita dengan lebih baik. Ingat, berbuat baik kepada diri sendiri adalah penting untuk anda menghadapi kursus ini dengan baik – terutamanya jika anda berperanan sebagai penjaga. Jika anda pernah menaiki kapal terbang, anda mungkin pernah mendengar mesej ini : ‘Dalam keadaan kecemasan, pakai topeng oksigen anda sendiri sebelum membantu orang lain’. Seperti contoh tersebut, berbuat baik kepada diri sendiri adalah seperti topeng oksigen anda; jika anda ingin menjaga orang lain, anda akan dapat membuat tugas tersebut dengan lebih baik jika anda menjaga diri dengan baik.

Tanya diri anda, ‘Kalau seseorang yang saya sayangi tengah melalui masa yang sukar, merasakan apa yang saya rasa – jika saya ingin menjadi seorang yang baik dan penyayang kepada mereka, bagaimana harus saya melayan mereka? Macam mana sepatutnya tingkahlaku saya? Apa yang patut saya katakan atau buat?’ Kemudian, cuba layan diri anda seperti itu juga.

Untuk lebih informasi tentang menyayangi diri sendiri, boleh rujuk kepada eBuku (Bahasa Inggeris): [https://drive.google.com/file/d/1\\_\\_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing)

## **V = Values (Nilai-nilai)**

Tindakan dengan komited harus berpandukan dengan nilai teras anda : Apa yang anda ingin ketengahkan dalam krisis ini? Orang yang macam mana anda ingin jadi, sewaktu anda mengharungi isu ini? Bagaimana anda ingin melayan diri anda dan orang lain? Nilai-nilai anda mungkin merangkumi kasih sayang, hormat menghormati, humor, kesabaran, keberanian, kejujuran, keterbukaan, kebaikan dan bermacam-macam lagi. Cuba cari cara untuk menyerap nilai-nilai ini dalam kehidupan seharian. Biarkan nilai ini menjadi panduan dan motivasi untuk tindakan dengan komited anda.

Sudah tentu apabila krisis melanda, pelbagai cabaran akan menimpa; sasaran yang anda tidak dapat capai, benda yang tidak dapat laksanakan, masalah yang bukan mudah untuk diselesaikan. Namun, anda masih mampu untuk membawa nilai-nilai anda dalam pelbagai cara, walaupun berhadapan masalah dan cabaran tersebut, terutamanya kembali kepada nilai kebaikan dan kasih sayang. Pertimbangkan :

Apa cara yang baik dan penuh kasih sayang anda boleh layan diri anda ketika anda melalui ujian ini? Apa ayat-ayat baik yang anda boleh katakan pada diri anda, benda baik yang anda boleh lakukan kepada diri anda? Bagaimana anda boleh membantu insan-insan yang menderita dengan cara yang baik? Apa yang anda boleh cakap dan buat yang akan membuatkan anda apabila melihat kembali dalam masa beberapa tahun, anda akan bangga dengan respon anda?

## **I = Identify resources (Kenal pasti sumber-sumber)**

Kenal pasti sumber-sumber untuk pertolongan, bantuan, sokongan dan nasihat. Ini termasuk rakan-rakan, keluarga, jiran, anggota kesihatan, perkhidmatan kecemasan. Dan pastikan anda tahu talian nombor kecemasan, termasuk bantuan psikologi jika perlu. Jika anda dapat memberi sokongan/bantuan kepada orang lain, war-warkan; anda boleh menjadi sumber kepada orang lain, sebagaimana orang lain boleh kepada anda.

Satu aspek utama dalam proses ini ialah mencari sumber yang boleh dipercayai untuk informasi perkembangan semasa krisis. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) adalah antara sumber yang boleh dipercayai, di samping laman sesawang Kementerian Kesihatan Malaysia (Facebook / Twitter / media massa). Gunakan informasi ini untuk merangka plan tindakan untuk melindungi anda dan yang lain, serta untuk bersedia dengan lebih awal untuk kuarantin atau kecemasan.

## **D = Disinfect & distance (Membersih & menjarakkan)**

Bersihkan tangan dengan kerap dan amalkan penjarakkan sosial (social distancing) selagi boleh untuk kebaikan bersama. Ingat, kita bercakap mengenai penjarakkan fizikal – bukan emosi. Ini juga merupakan aspek penting tindakan dengan komited, oleh itu amalkannya dengan nilai-nilai yang anda utamakan; ketahui bahawa tindakan ini adalah tindakan menyayangi orang lain.

## SEBAGAI RUMUSAN

Walau apa pun yang terjadi; masalah bertimbun dalam dunia sekeliling, 'ribut besar' dalam diri anda, ingat kembali FACE COVID:

**F =** *“Focus on what’s in your control”*  
(Fokus kepada apa yang anda mampu kawal)

**A =** *“Acknowledge your thoughts & feelings”*  
(Mengakui fikiran dan perasaan anda)

**C =** *“Come back into your body”*  
(Kembali kepada badan anda)

**E =** *“Engage in what you’re doing”*  
(Melibatkan diri dalam apa jua yang dilakukan)

**C =** *“Committed action”*  
(Tindakan secara berazam)

**O =** *“Opening up”*  
(Bersikap terbuka)

**V =** *“Values”*  
(Nilai-nilai)

**I =** *“Identify resources”*  
(Mengenal pasti sumber-sumber)

**D =** *“Disinfect & distance”*  
(Membersih & menjarakkan)

Bak kata Winston Churchill, *“When you’re going through hell, keep going”*.  
(*Apabila anda melalui cabaran yang sukar, terus menempuh*)