

Makan banyak lawan stres

Ibu bapa khawatir beri kesan kepada berat badan jika pemakanan tidak sihat

KAUNSELING REMAJA

Prof Madya Datin
Dr Sapora Sipon
res@atgmetro.com.my

? Saya pernah mengalami masalah yang teruk dan bagi mengurangkan tekanan saya makan secara berlebihan tidak kira waktu, malam atau siang. Tidak disangka, tabiat saya yang suka makan ketika stres tu berlanjutan hingga sekarang. Ibu bapa risau dengan diri saya. Saya turut bimbang jika perkara ini berterusan ia memberi kesan kepada berat badan saya.

ANTI GEMUK, Seremban

! Secara psikologi, apabila seseorang itu

mengalami stres, pelbagai kaedah dilaksanakan untuk mengurangkan stres. Cara individu bertindak balas ke atas stres berbeza dari seorang individu kepada individu lain. Adik menangani stres dengan suka makan. Bagi mengelakkan cara pemakanan yang tidak sihat, adik perlu kurangkan stres. Adik juga boleh gunakan kaedah pengurangan stres yang lebih positif seperti berkebun dan bersukan. Tidak dapat dinafikan apabila cara pemakanan tidak sihat, ia memberi kesan kepada kesihatan tubuh badan. Oleh itu, amat penting untuk adik mengamalkan kaedah pemakanan sihat. Dari sudut kesihatan, Dr nasihatkan supaya adik jumpa pakar pemakanan kerana ia memabitkan kesihatan dari sudut makanan.



Bimbang keluarga tak restui kekasih berumur

? Saya pelajar institut pengajian tinggi (IPT) dan bakal menamatkan pengajian dalam masa terdekat. Dilema saya adalah kerana pernah menjalinkan hubungan cinta tetapi putus di tengah jalan. Kini saya bertemu seorang lelaki berusia 50-an yang belum berkahwin. Jujurnya, perhubungan cinta kami bukan kerana harta atau kekayaan. Saya mencintainya sepenuh hati atas dasar kasih sayang serta kematangannya. Namun saya menghadapi masalah kerana ibu bapa tidak mengetahui hubungan cinta ini. Di pihak keluarga kekasih, kami tiada masalah.

Dia juga sudah menyampaikan hasrat untuk menjadikan saya isterinya selepas pengajian tamat. Saya amat takut untuk memberitahu keluarga berkenaan perkara ini kerana faktor umurnya yang hampir sebaya dengan mereka. Saya takut hubungan ini tidak mendapat restu dan menimbulkan masalah kemudian hari. Apa jalan terbaik yang perlu saya lakukan tanpa melukakan

mana-mana pihak? Saya harap Dr dapat membantu.

DALAM DILEMA, Perak

! Untungnya adik kerana menemui insan istimewa. Bak kata pujangga, 'Hidup tanpa cinta ibarat taman tidak berbunga.' Cinta juga tidak mengenal usia. Kebimbangan adik untuk memberitahu keluarga berkenaan insan tersayang yang jauh berusia banyak bergantung kepada perasaan adik sendiri. Sebelum berani menampilkan kekasih kepada keluarga, adik perlu berhadapan dengan rasa hati sendiri. Adakah adik mampu menjalani kehidupan berumah tangga dengan seorang insan bernama lelaki yang layak dipanggil ayah (dari segi umurnya)? Mampukah diri menerima kekasih seadanya? Mampukah adik menerima kekuatan dan kelemahan dirinya di tengah-tengah perasaan cinta terhadapnya? Adik juga perlu bersedia meneri-

ma reaksi berbeza dari keluarga, adik-beradik, jiran dan orang ramai jika berkahwin dengan kekasih. Ada dengan mudah dapat menerima pilihan adik. Ada juga yang perlu masa untuk menyesuaikan diri dengan bakal suami adik itu. Apabila adik bersifat jujur terhadap perhubungan, mungkin tidak sukar untuk adik memperkenalkan kekasih kepada keluarga. Adik boleh meyakinkan keluarga jika mereka menimbulkan persoalan atau isu yang menyentuh perhubungan ini.

Jika sudah teguh keyakinan boleh melalui kehidupan berumah tangga dengan lelaki berusia, adik tiada masalah untuk meyakinkan keluarga berkenaan pilihan hati. Segala persoalan yang dibangkitkan boleh dijawab dengan baik.

Lebih penting adik boleh menerima realiti bahawa berkahwin dengan lelaki berusia mungkin mempunyai masalah tersendiri. Apabila adik bersifat jujur kepada perasaan sendiri, adik bakal bertaku adik ke-

pada kekasih dan keluarga. Adik juga tidak melukakan kedua-dua pihak. Tidak ada salahnya berkahwin dengan lelaki berusia asalkan adik bersedia menerima dirinya seadanya, dengan kekuatan dan limitasi. Sama dengan perhubungan lain, tentunya setiap perhubungan ada kebaikan dan kelemahannya. Pasangan lebih berusia selalunya dilihat lebih matang dari segi gaya berfikir, mempunyai kedudukan kewangan yang stabil. Ini satu bonus kepada perkahwinan nanti.

Dalam mana-mana perhubungan berumah tangga, perlu bagi pasangan berkongsi banyak perkara pasangan perlu mencari persamaan dan perbezaan. Perbezaan yang ada jangan dijadikan penghalang kasih sayang tetapi lebih kepada menerima dan menghormati perbezaan itu. Cari apa yang menyebabkan adik tertarik dengan pasangan. Buatkan senarai dan lihat kembali senarai itu jika perkahwinan nanti berhadapan dengan masalah.

