

? Saya pelajar tingkatan empat sebuah sekolah di Melaka. Saya ada masalah dengan ibu kerana suka mencari kesalahan saya. Kami sering bergaduh akhir-akhir ini.

Pada masa sama, saya juga terba-bit pergaduhan dengan rakan baik. Dua masalah ini membuatkan jiwa saya sangat tertekan.

Paling membimbangkan apabila ada rakan mengatakan saya sering bercakap sendirian di sekolah.

Kepala saya juga tiba-tiba sakit yang teramat seperti ada kilasan kilat melalui otak saya. Kadangkala saya mendengar bunyi yang membuatkan kepala saya sakit.

Apa yang harus saya lakukan? Pembelajaran saya terganggu, tidak boleh fokus terhadap pelajaran dan risau dengan keadaan sebenar saya.

*Tertekan,
Melaka*

! Nampaknya memang banyak masalah yang adik alami menyebabkan Dr kurang pasti mengapa adik mengalami gejala berkenaan.

Cuma yang pasti, adik sememangnya memerlukan pertolongan

kerana ia mengganggu pembelajaran hingga adik berpotensi boleh menghadapi masalah kemurungan.

Tanda yang menurus kepada perasaan kemurungan sudah wujud seperti sering ketawa, marah dan sedih tanpa sebab.

Dr nasihatkan adik berjumpa pihak yang dapat membuat diagnosis atau pemeriksaan tepat untuk menentukan sama ada adik mengalami tanda abnormaliti iaitu kecelaruan tingkah laku.

Menerusi pemeriksaan yang tepat pastinya boleh membantu adik mengenali pasti masalah sebenar yang adik alami.

Adik juga boleh berjumpa doktor perubatan, kemudian boleh merujuk kepada ahli psikologi.

Lakukan segera bagi memastikan keadaan adik tidak melarat, apatah lagi pada tahun depan adik akan menghadapi peperiksaan besar. Ini bagi memastikan

tumpuan kesihatan dan pembelajaran adik tidak terganggu.

Ibu sengaja cari kesalahan

Pada masa sama, pelajar tingkatan empat juga bergaduh dengan rakan baik

Siswa sukar bangun pagi

? Saya menghadapi masalah untuk bangun pagi. Saya mohon bantuan Dr kerana sebagai pelajar di universiti, kuliah saya banyak diadakan pada waktu pagi. Ini menyebabkan saya banyak kali tidak hadir kuliah sehingga saya diberi surat amaran oleh pensyarah.

Saya juga selalu ketinggalan solat Subuh kerana lewat bangun. Saya harap Dr dapat beritahu saya resipi bagaimana hendak bangun awal.

SUKAR BANGUN PAGI
Kuala Lumpur

! Menunaikan solat Subuh adalah wajib. Tanggungjawab sebagai pelajar universiti antara lainnya ialah menghadiri kuliah. Apabila adik bersejua menerima tawaran belajar di universiti, antara perkara utama yang adik perlu lakukan ialah menghadiri kuliah.

Waktu kuliah memang berbeza mengikut kelas. Ada kuliah yang diadakan pada waktu pagi. Adik tidak boleh mengelak menghadiri kuliah pagi kerana jadual waktu ditetapkan oleh pihak universiti.

Untuk bangun awal supaya tidak meninggalkan solat Subuh dan tidak lewat ke kuliah, adik boleh melakukan beberapa perkara.

Jam loceng boleh menjadi kawan se-

tia. Adik perlu menentukan pukul berapa adik ingin bangun dengan mengunci jam loceng.

Kedudukan jam loceng juga penting kerana jika jam loceng diletakkan terlalu hampir dengan tempat tidur, ia dengan mudah dapat dicapai.

Ada kemungkinan adik akan terus memberhentikan bunyinya. Bunyi loceng juga perlu kuat supaya adik boleh terjaga apabila terdengar deringannya.

Tulis dan tampal nota di tempat yang mudah untuk dilihat untuk mengingatkan adik mengapa perlu bangun awal. Tulis sebab yang penting. Contohnya jika adik meninggalkan solat wajib, adik berdosa.

Seterusnya, adik tidak akan dapat menduduki peperiksaan jika kehadiran ke kuliah tidak memuaskan. Kesannya adik tidak dapat menamatkan pengajian. Seterusnya, fikir apa akibatnya jika tidak dapat menamatkan pengajian.

Tidur yang cukup amat penting untuk kesegaran badan. Tidur awal. Jika adik tidur awal, kemungkinan untuk bangun awal pun tinggi. Selalunya orang yang tidur lewat lebih sukar untuk bangun pagi.

Adik juga perlu mempunyai motivasi yang kuat untuk bangun pagi. Tetapkan motivasi itu dan beritahu diri apakah kebaikan jika adik dapat bangun pagi.

