

MENANGANI **STRES**

DENGAN GAYA HIDUP YANG SIHAT



Dr Hafiz Bin Sulaiman
MBBS (IIUM)

AJK Pusat Pertubuhan Doktor Islam Malaysia
(PERDIM)

Pengerusi Kelab PERDIM Wellness

Pengarah Biro Pendidikan dan Pembangunan
Koperasi Doktor Bumiputera (KDB)

Ahli Seumur hidup Medical Practitioner
Coalition Association Malaysia (MPCAM)

Ahli Persatuan Kejuruteraan Tisu Malaysia
(TESMA)

Ahli, Society for Advancement of Hormone
Malaysia (SAHAMM)

Ahli, Society Anti Ageing Aesthetic Regenerative
medicine Malaysia (SAAARM)



1 daripada 3 rakyat Malaysia bermasalah mental - Dr Subramaniam

Israr Khalid, Astro Awani | September 28, 2016 23:54 MYT



Walaupun pelbagai usaha dijalankan KKM dalam menangani masalah ini seperti mewujudkan rawatan dan rehabilitasi mental di 48 buah hospital KKM dan empat institusi mental, didapati tidak ramai yang memanfaatkan kemudahan tersebut. - Gambar fail

Fakta: sejumlah 4.2 juta atau 29.2 peratus rakyat Malaysia berusia 16 tahun ke atas didapati mengalami isu berkaitan masalah mental, kata Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr. S. Subramaniam.

Ia bermaksud dinisbahkan seorang daripada tiga penduduk negara ini bermasalah dalam kesihatan mental, dengan prevalen tinggi dalam kalangan remaja berusia 16 hingga 19 tahun serta golongan berpendapatan rendah.

Kemurungan menjadi masalah mental utama, berpunca daripada pelbagai faktor iaitu krisis kewangan, pengangguran, tekanan kerja serta

masalah perhubungan seperti penceraian, krisis keluarga, kurang pengetahuan keibubapaan, keganasan, salah guna substans dan faktor persekitaran.

DEFINISI STRES

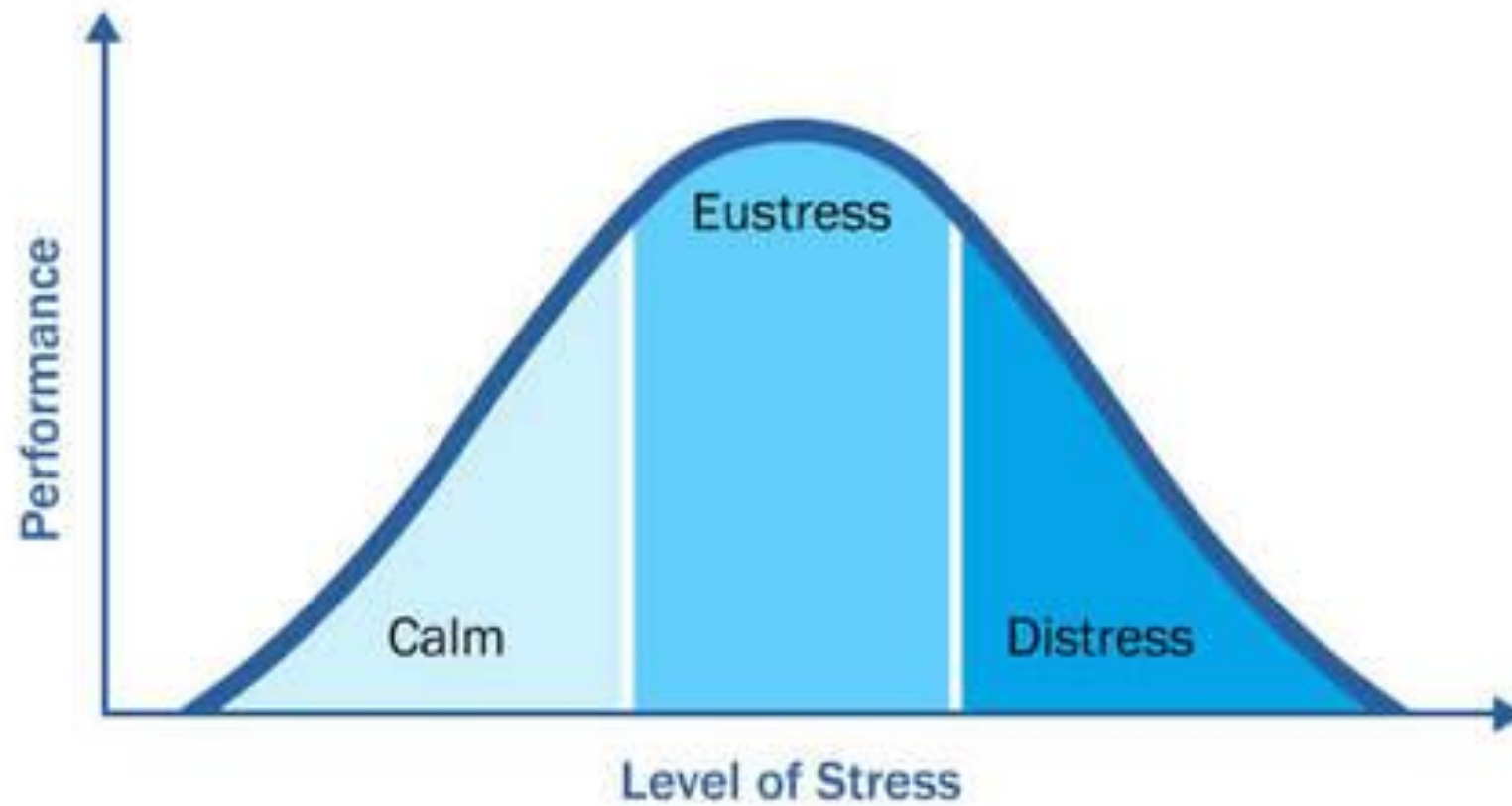
Tekanan dari segi fizikal, mental dan juga emosi.

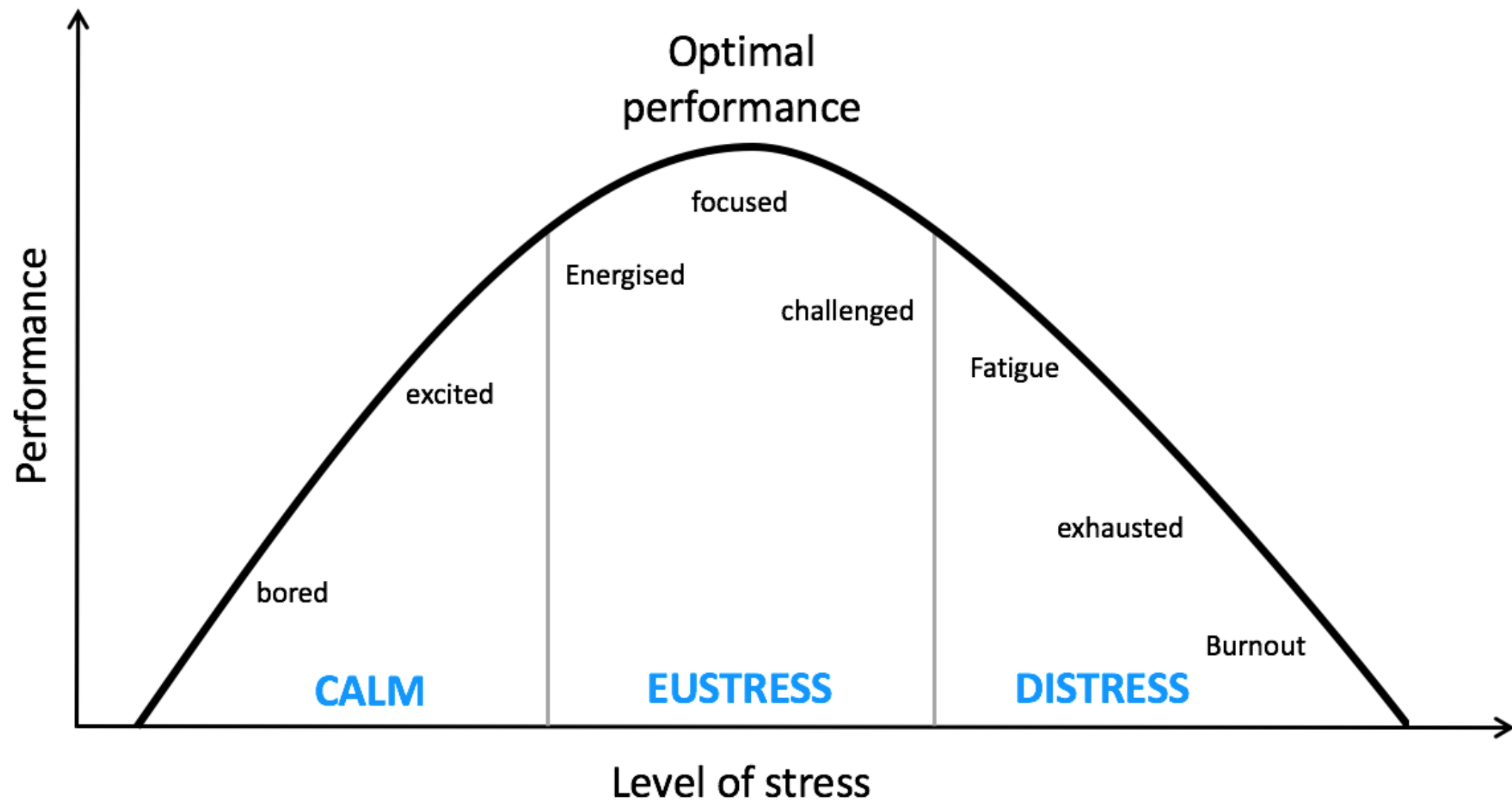
Keadaan atau perasaan yang dirasakan yang mana keperluan adalah melebihi keupayaan peribadi dan sosial.

Sumber: The American Institute of Stress

www.stress.org

TAHAP STRES





EUSTRES



- ✓ POSITIF
- ✓ BERTENAGA
- ✓ BIASANYA JANGKA PENDEK
- ✓ MENINGKATKAN PRESTASI
- ✓ DI DALAM KEMAMPUAN

DISTRES



- ❖ PERASAAN TIDAK KERUAN
- ❖ BIASANYA LEMAH
- ❖ JANGKA PENDEK ATAU KRONIK
- ❖ PRESTASI MERUDUM
- ❖ DI LUAR KEMAMPUAN
- ❖ MENJURUS KEPADA PENYAKIT FIZIKAL, KEPENATAN MENTAL DAN EMOSI.



DISTRES

**Melihat stress
sebagai**

“Ancaman”

EUSTRES
Melihat stres
sebagai
“Cabaran”



KENALI STRES ANDA

Stres Biologi dan Fisiologi
(Badan)

Stres Psikologi
(Emosi)

Stres Biologi dan Fisiologi (Badan)

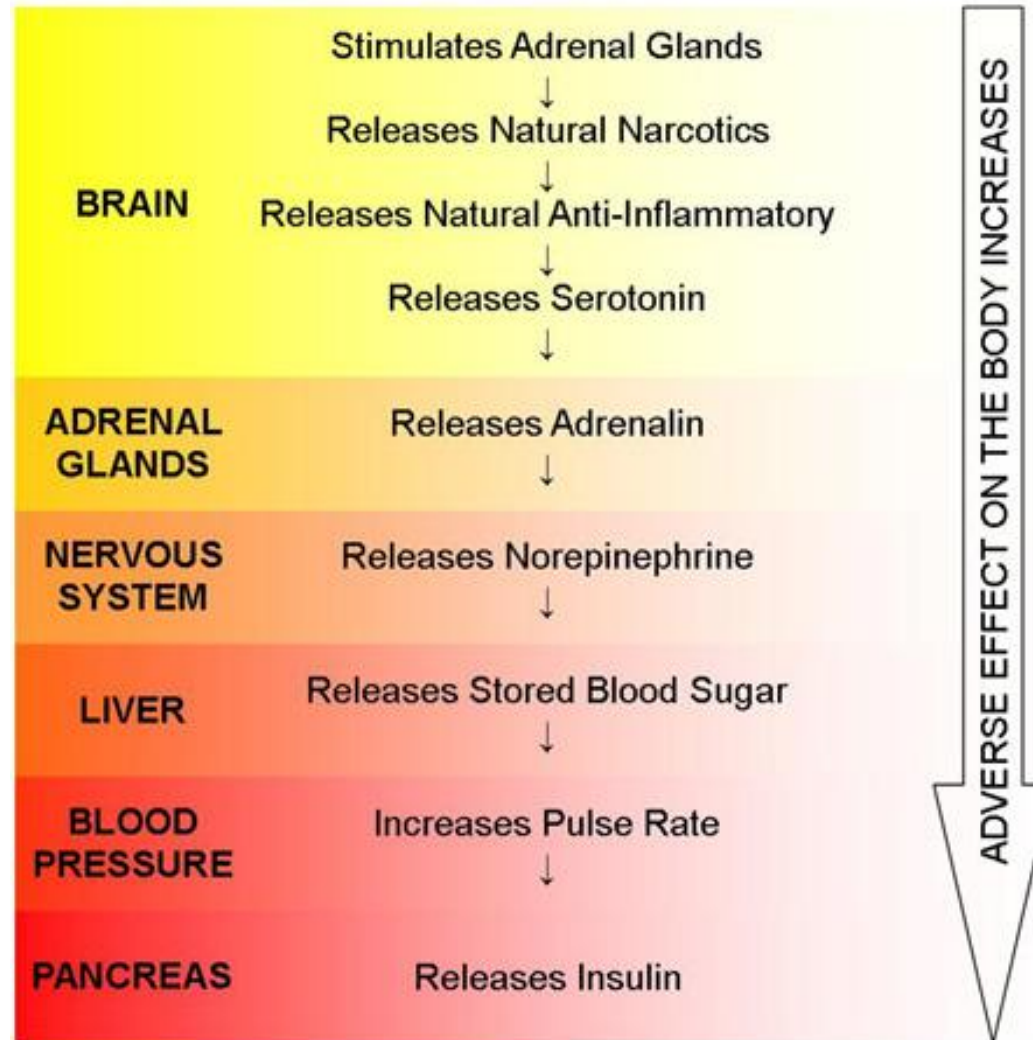
- ❑ Definisi : Respon badan terhadap tekanan “cabaran” dari luar.
- ❑ Badan mengekalkan keseimbangan dengan **adaptasi** melalui:
 1. Reaksi otak dan saraf
 2. Perubahan hormon dan aktiviti metabolik.
 3. Reaksi sistem pertahanan badan .

Stres Biologi dan Fisiologi (Badan)

☐ Tekanan luar:

1. Toksin persekitaran : Bahan kimia dan xenoestrogen (bahan mimik hormon).
2. Jangkitan kuman.
3. Postur tidak betul, kecederaan dan pembedahan.
4. Kekurangan dan ketidakseimbangan nutrisi.
5. Kekurangan rehat dan tidur.
6. Rangsangan deria yang melampau seperti cuaca, suhu dan bunyi bising.

The Stress Reaction in the Body



Adapted from The Creation of Health by Caroline Myss & Norman Shealy

Stres Psikologi (Emosi)

- ❑ Definisi : Perasaan yang tegang dan tertekan.
- ❑ Sedikit stress memberi kesan positif menjadikan seseorang gembira
- ❑ Ia juga merupakan faktor **motivasi** dan **adaptasi** seseorang.
- ❑ **Eustres** : stres positif
- ❑ **Distres** : stres negatif

TEKANAN EMOSI

- ❖ Tekanan tempat kerja : majikan, rakan sekerja, bebanan kerja, kerja yang tidak disukai, “deadline”, “expectation”.
- ❖ Hubungan sosial dengan pasangan, keluarga dan rakan-rakan.
- ❖ Masalah kewangan.
- ❖ Perubahan budaya.
- ❖ Persekitaran tidak kondusif.

Stres Psikologi (Emosi)

❑ Stres berlebihan dan tidak dapat ditangani (berpanjangan) menyebabkan aktivitas biologi seperti :

- Peningkatan tekanan darah
- Degupan jantung dan kadar pernafasan menjadi laju
- Badan lemah, cepat mengantuk dan sakit-sakit.

Stres Psikologi (Emosi)

- ❑ Dari sudut psikologi, perubahan sikap mungkin berlaku seperti:
 - Makan berlebihan atau hilang selera, hilang nafsu seksual.
 - Hilang motivasi dan keceriaan.
 - Reaksi menangani stress yang negatif seperti merokok dan minum arak.

Akibat Serius Dikaitkan Stres

Kegagalan biologi:

- Masalah kardiovaskular : Sakit jantung, stroke, mati mengejut.
- Ketumbuhan dan kanser.
- Penyakit kronik : Kencing manis, darah tinggi, kolesterol tinggi, Autoimmune, Alergi.
- Kegagalan imuniti badan.

Kegagalan Psikologi

- ❖ Bunuh diri.
- ❖ Tekanan perasaan major.
- ❖ Meningkatkan risiko penyakit psikologi lain : Was-was, nyanyuk, dementia.

RINGKASAN TOPIK

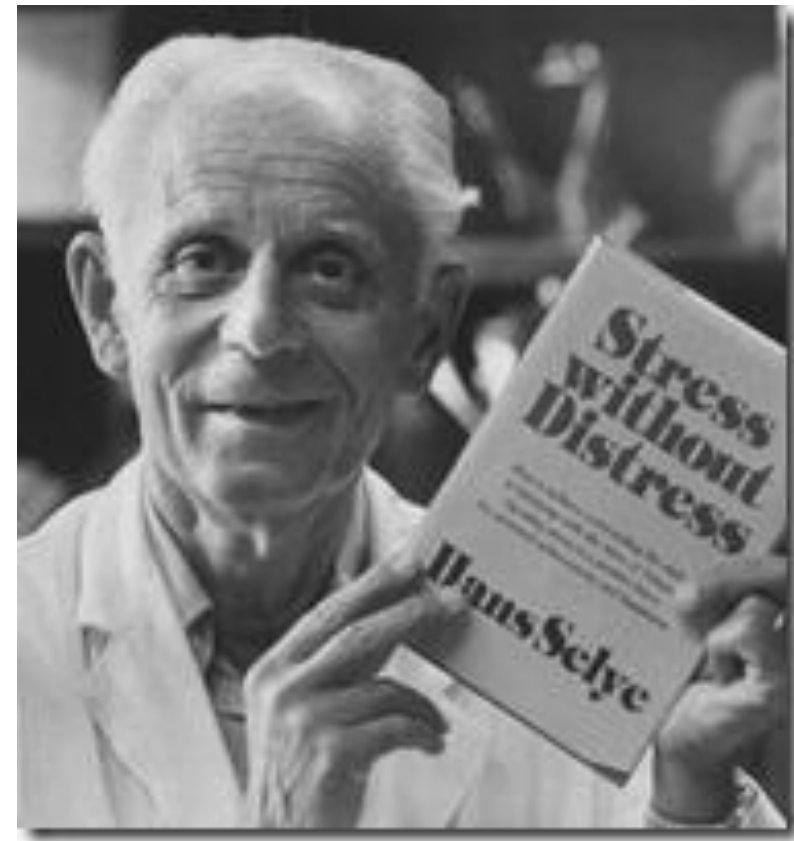
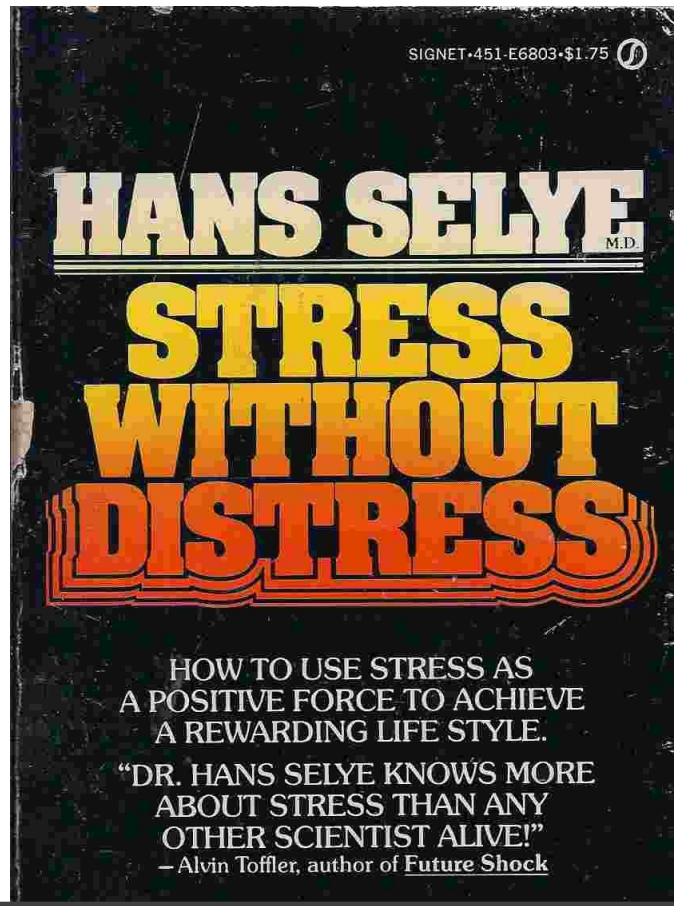
❑ DEFINISI STRES

❑ PARAS STRES : EUSTRES DAN DISTRES

❑ JENIS STRES : FISILOGI (BADAN) DAN PSIKOLOGI (EMOSI)

BAGAIMANA STRES MEROSAKKAN KESIHATAN

1. TEORI GAS/BURNOUT/GANGGUAN HPA
2. TEORI LEAKY GUT.
3. TEORI HISTAMIN.



TEORI ADAPTASI DAN STRES BIOLOGI

GENERAL ADAPTATION SYNDROME (GAS)

- Hans Selye (1907- 1982) merupakan pakar endokrinologi (hormone) yang dikenali sebagai “bapa sains stres”.
- Beliau membuat penemuan saintifik mengenai STRES BIOLOGI.
- Beliau menerangkan kerangka model stres berdasarkan fisiologi dan psikobiologi yang dinamakan sebagai General Adaptation Syndrome.

Sindrom Adaptasi

Model stress GAS menjelaskan sebarang peristiwa/bahan yang mengancam kesejahteraan badan akan menimbulkan 3 jenis respon badan iaitu:

- Tahap 1: Amaran
- Tahap 2: Rintangan
- Tahap 3: Kepenatan

Tahap stres menurut model GAS

- **Tahap 1: Amaran**

- Apabila ditimpa stressor, respon sistem simpatetik diaktifkan dan badan masuk ke fasa “fight or flight”.
- Hormon : Kortisol dan adrenalin dirembeskan.
- Sumber badan mula digunakan. Air, oksigen, nutrisi.

- **Tahap 2: Rintangan**

- Sistem parasympathetic cuba mengembalikan fungsi badan kepada normal.
- Gula darah kekal tinggi. Hormon kortisol dan adrenalin masih tinggi.
- Pada luarannya, Nampak normal.
- HR dan BP masih tinggi.
- Badan dalam keadaan berjaga.

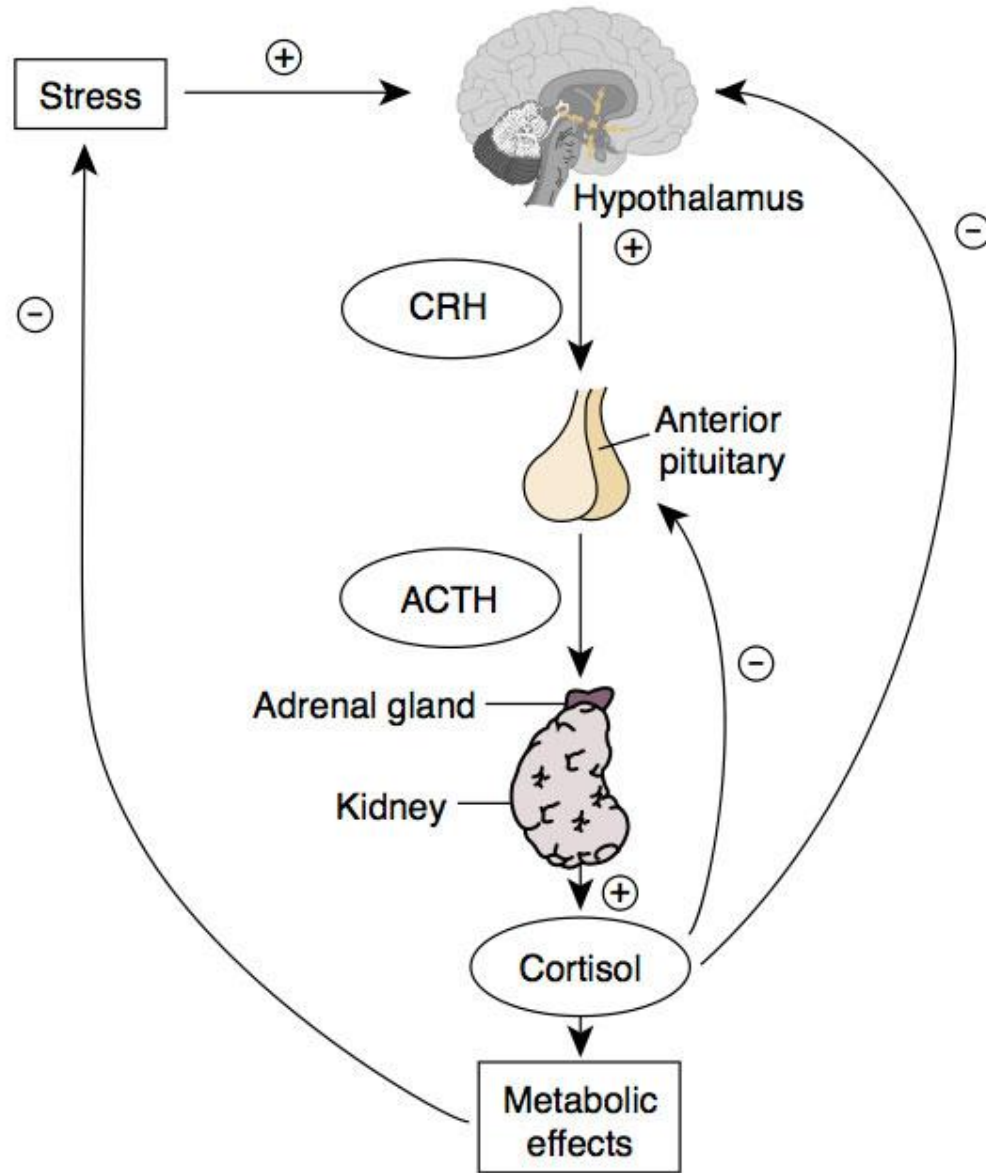
- **Tahap 3: Kepenatan**

- Jika stres melebihi kapasiti badan, ia akan menghauskan sumber dan badan akan jatuh sakit atau berisiko mati.

Sindrom Adaptasi

- Model GAS ini juga menerangkan fungsi paksi :hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA axis) yang menyediakan badan bagi menangani stres.
- Selye juga menerangkan *local adaptation syndrome (LAS)* iaitu respon keradangan dan proses pemulihan yang berlaku pada kawasan tisu badan yang rosak
- Contohnya: keradangan kulit seperti eczema. Jika kerosakan adalah teruk, ia boleh menjurus kepada GAS.

HPA Axis



PROSES DAN AKIBAT PENYELESAIAN MASALAH

Coping: Langkah mengimbangi fisiologi, psikologi dan social.

Active Coping – Mencari solusi penyelesaian stres secara aktif.

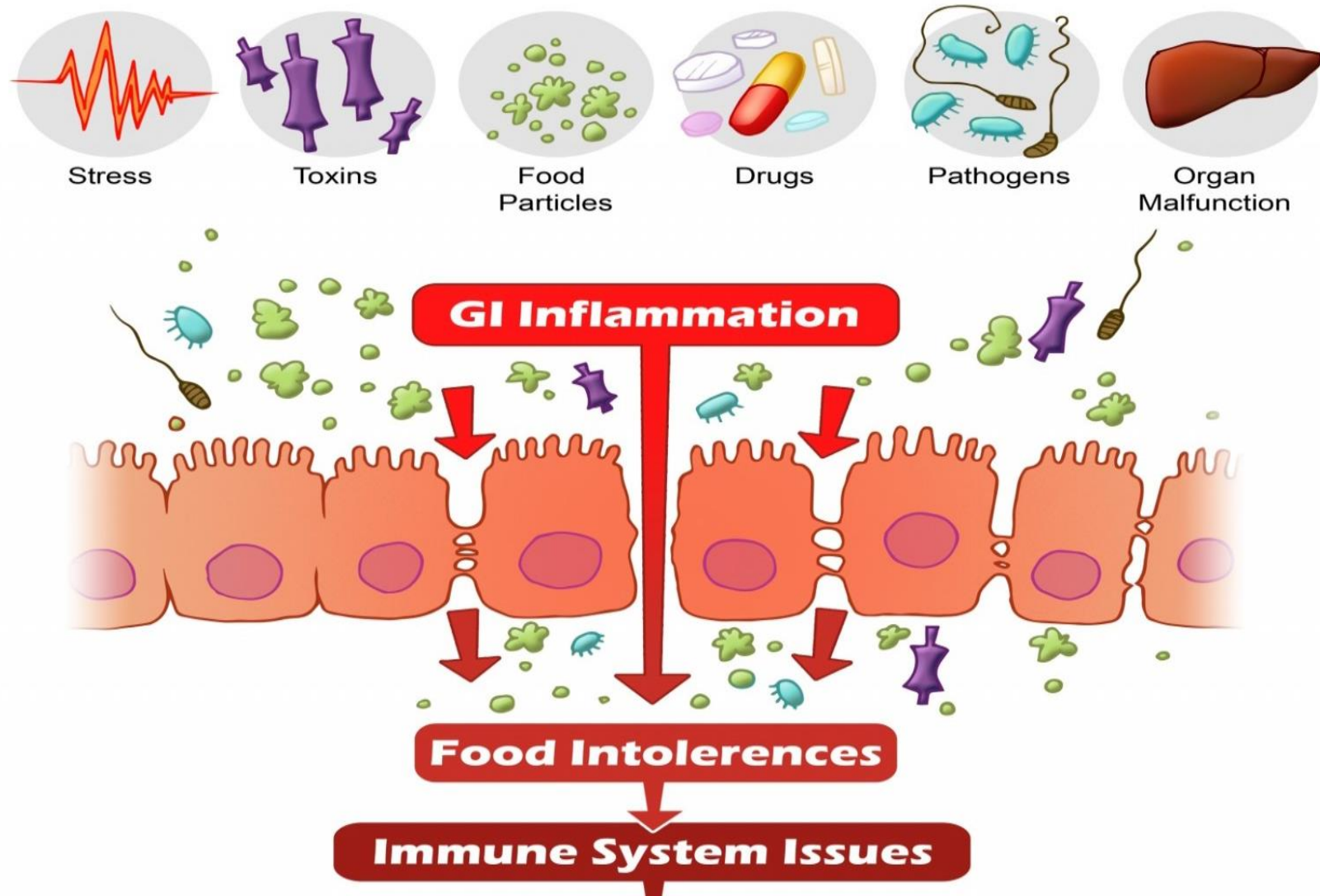
Resilience: Kualiti daya tahan membolehkan kita cepat pulih walaupun dengan cabaran dan tekanan.

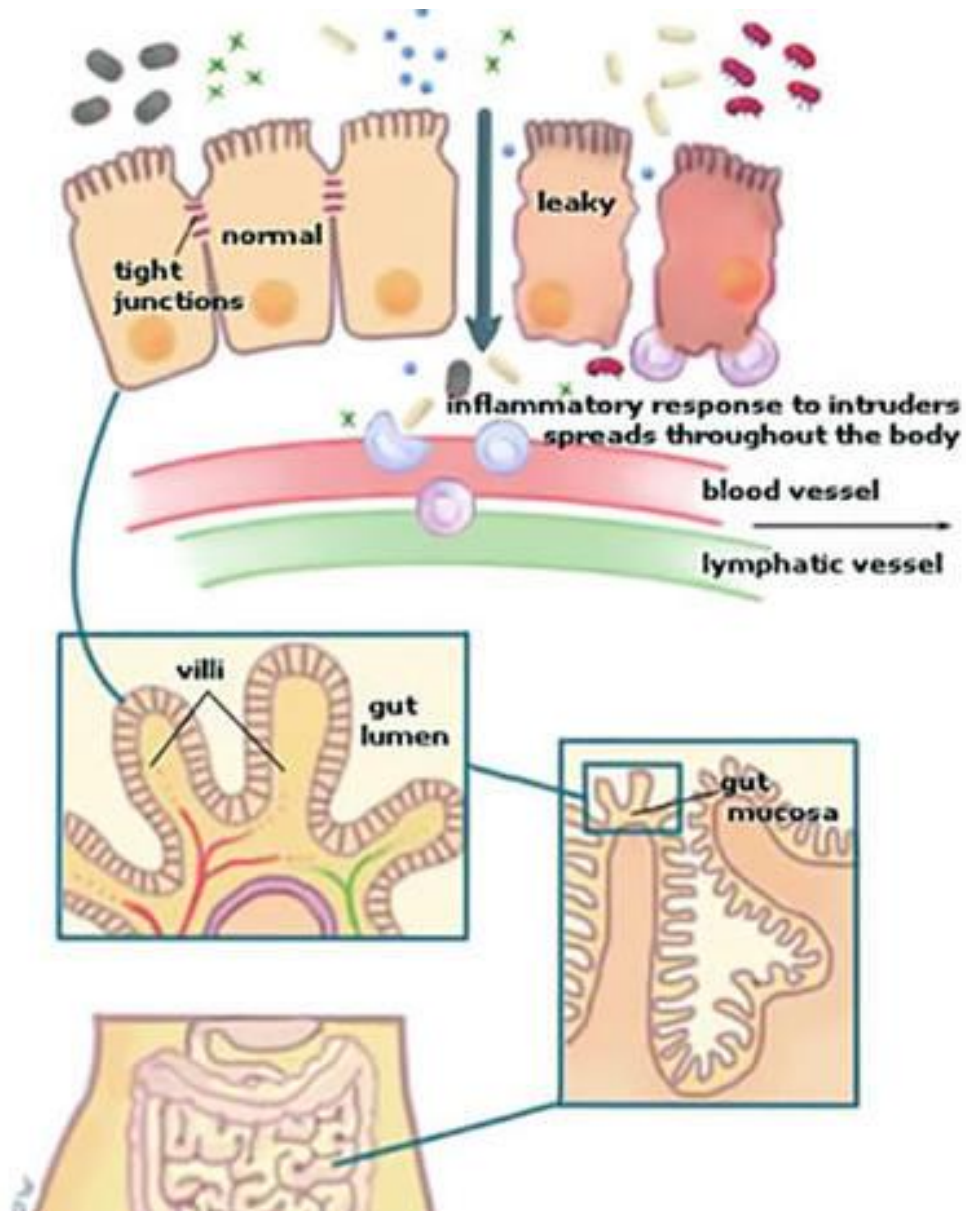
Homeostasis : Pelbagai aktiviti fisiologi dalam keadaan rehat yang memberi respon terhadap perubahan dalaman bagi mengekalkan keseimbangan.

Adaptive Coping: Menyumbang kepada penyelesaian stres.

Maladaptive Coping – Langkah tidak berhasil jadikan stres jadi lebih teruk.

TEORI 2: LEAKY GUT





TEORI LEAKY GUT

- ❑ Ia bermaksud **sistem pencernaan yang bocor**, bukan berlubang ya. Usus atau perut berlubang merupakan kes kecemasan yang boleh membawa maut.
- ❑ Sebaliknya ia bermaksud, kebocoran sangat halus (mikro) dan secara fungsinya.
- ❑ Sistem pencernaan menjadi lebih telap. Lebih telap bermaksud membenarkan lebih banyak bahan asing masuk daripada rongga sistem pencernaan ke dalam sistem darah.

Benda asing yang tak sepatutnya menerobosi
dinding lapisan usus:

- ❖ Bahan makanan tak tercerna dengan baik.
- ❖ Kuman pembawa penyakit daripada usus.
- ❖ Bahan kimia dan toksik termasuk logam berat.

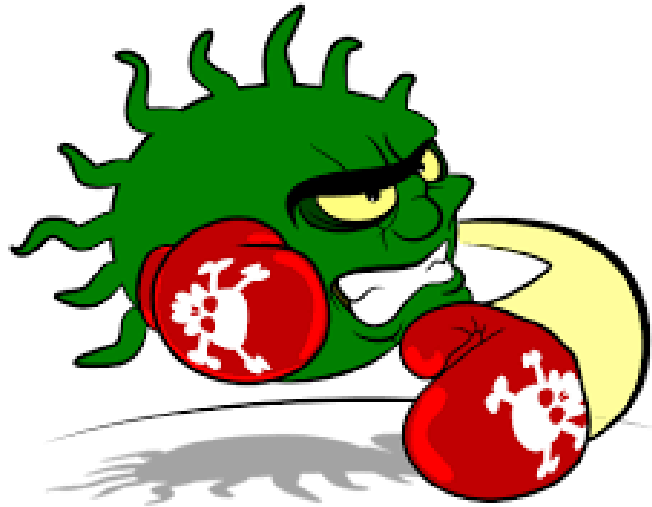
PUNCA LEAKY GUT.

1. Perubahan hormon: **peningkatan kortisol disebabkan stres** meningkatkan ketelapan usus.
2. **Penyakit peradangan usus** seperti Celiac, IBD dan IBS meningkatkan ketelapan usus.
3. **Gangguan terhadap kuman usus** dan persekitarannya meningkatkan ketelapan usus.
4. Sesetengah makanan meningkatkan ketelapan usus contohnya **gluten, susu dan nightshades**.
5. Pengambilan **gula fruktosa berlebihan**, termasuk minuman beralkohol.
6. **Alahan terhadap makanan** seperti Amines, FODMAPs, Salicylate dan Sulfite .
7. Pembiakan berlebihan **kuman usus kecil (SIBO)**.
8. Kerosakan lapisan usus disebabkan penggunaan **antibiotik dan ubat tahan sakit**.
9. Pendedahan terhadap **bahan kimia, logam berat** dan toksin persekitaran lainnya.
10. **Mengandung.**

Benda asing seperti makanan tidak cerna, kuman dan sisa toksik mencerooboh sistem darah seterusnya akan ke organ-organ badan seperti:

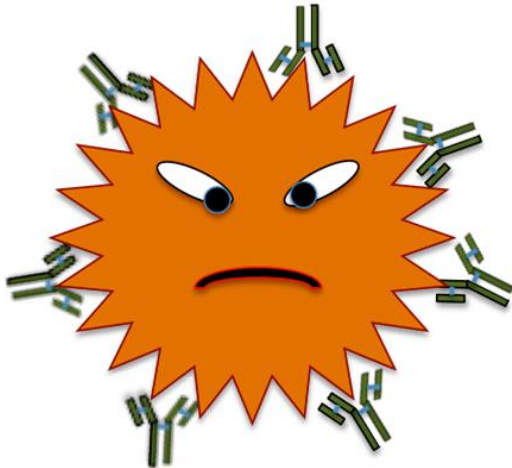
- 1.Hati
- 2.Otak dan saraf
- 3.Jantung
- 4.Paru-paru
- 5.Buah pinggang
- 6.Pankreas
- 7.Tiroid
- 8.Kulit
- 9.Usus

.....Serta mungkin ke seluruh sistem badan.



Killer T-Cell

ANTIGEN ANTIBODY REACTIONS

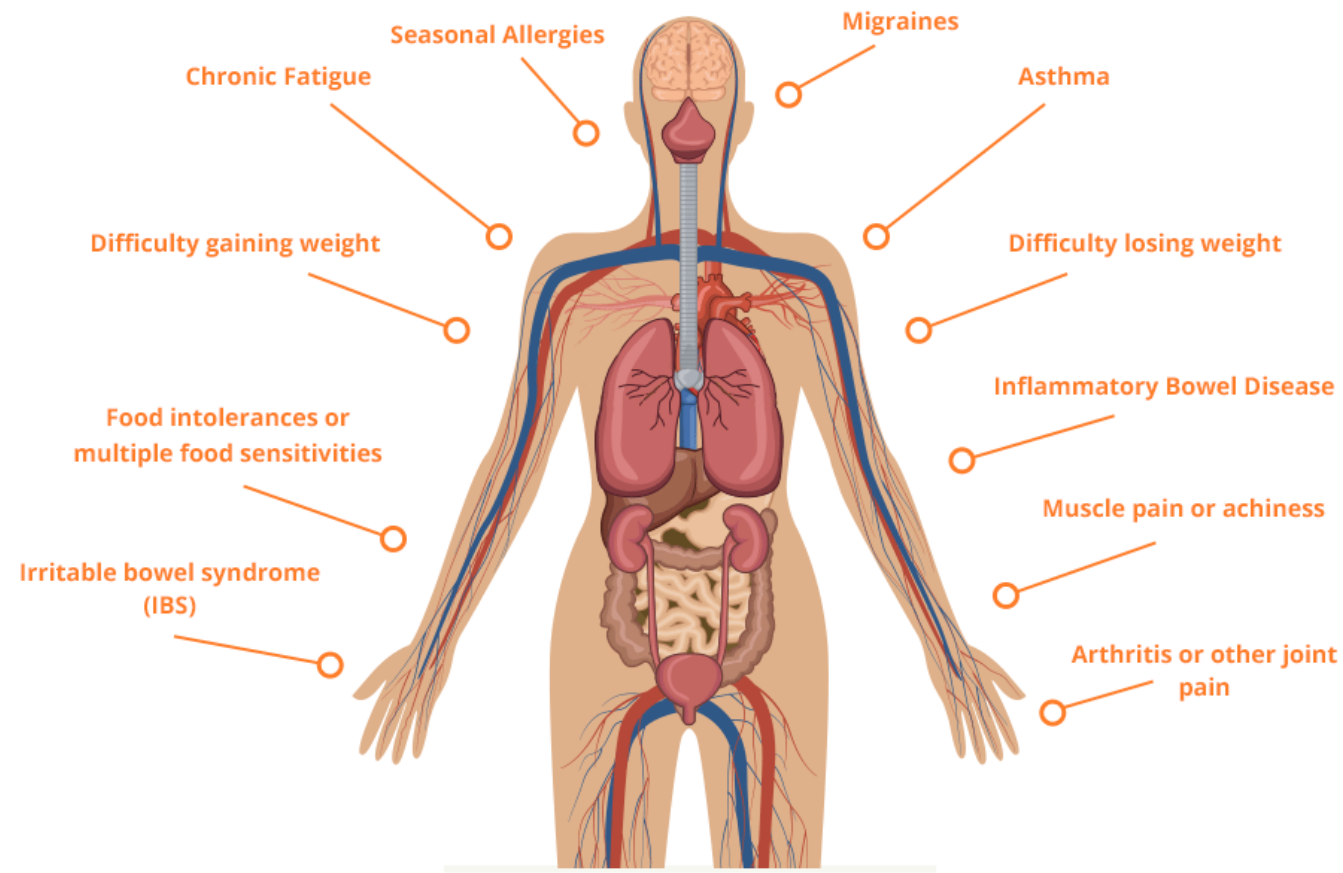


PEPERANGAN DALAMAN BERMULA

- Tidak lama bermulanya pencerobohan, antibodi yang merupakan sistem pertahanan badan akan bertindak.
- Dalam masa beberapa saat hingga beberapa hari, antibodi ini akan menyerang benda asing yang menceroboh dan berkeliaran di dalam darah dan organ .
- "Peperangan" yang meletus antara antibodi dan benda asing ini menghasilkan KEROSAKAN menyebabkan kebakaran dalaman atau KERADANGAN.

*Semakin banyak kajian
mengaitkan sindrom
leaky gut dengan
gangguan terhadap
pelbagai sistem badan*





GUT SYMPTOMS LIKE...

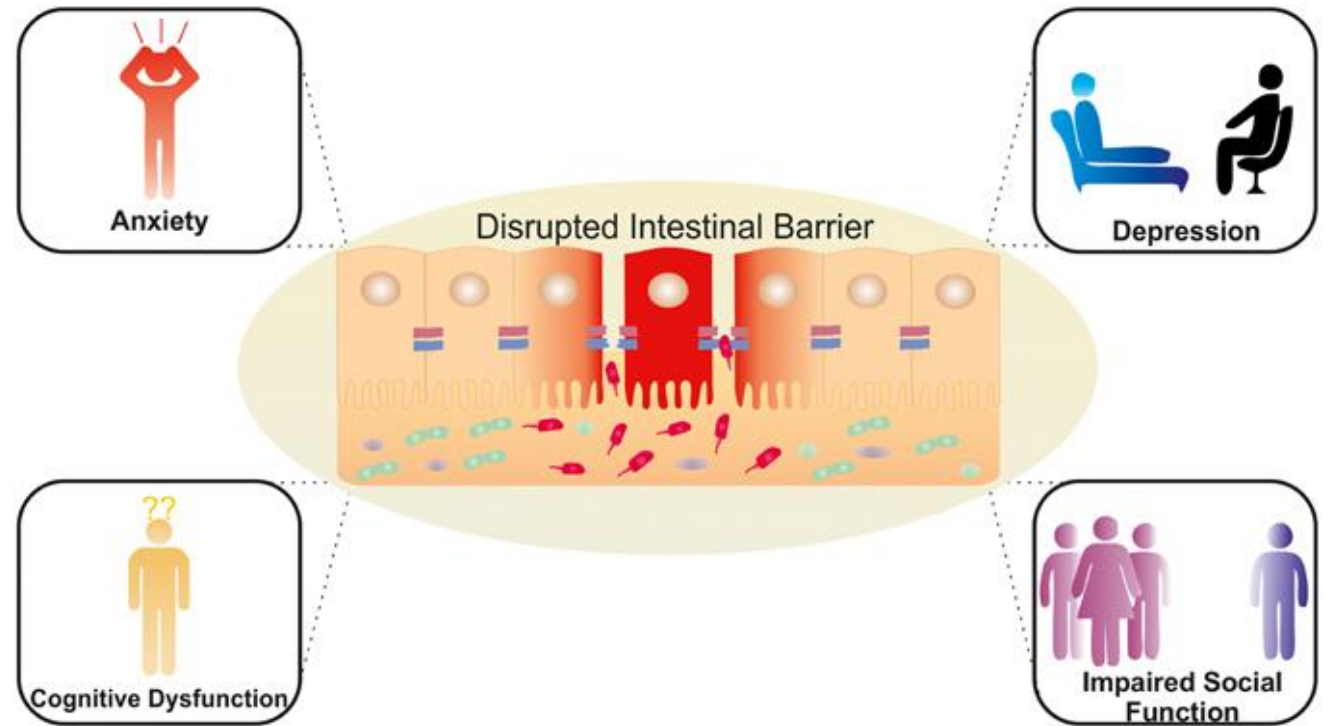
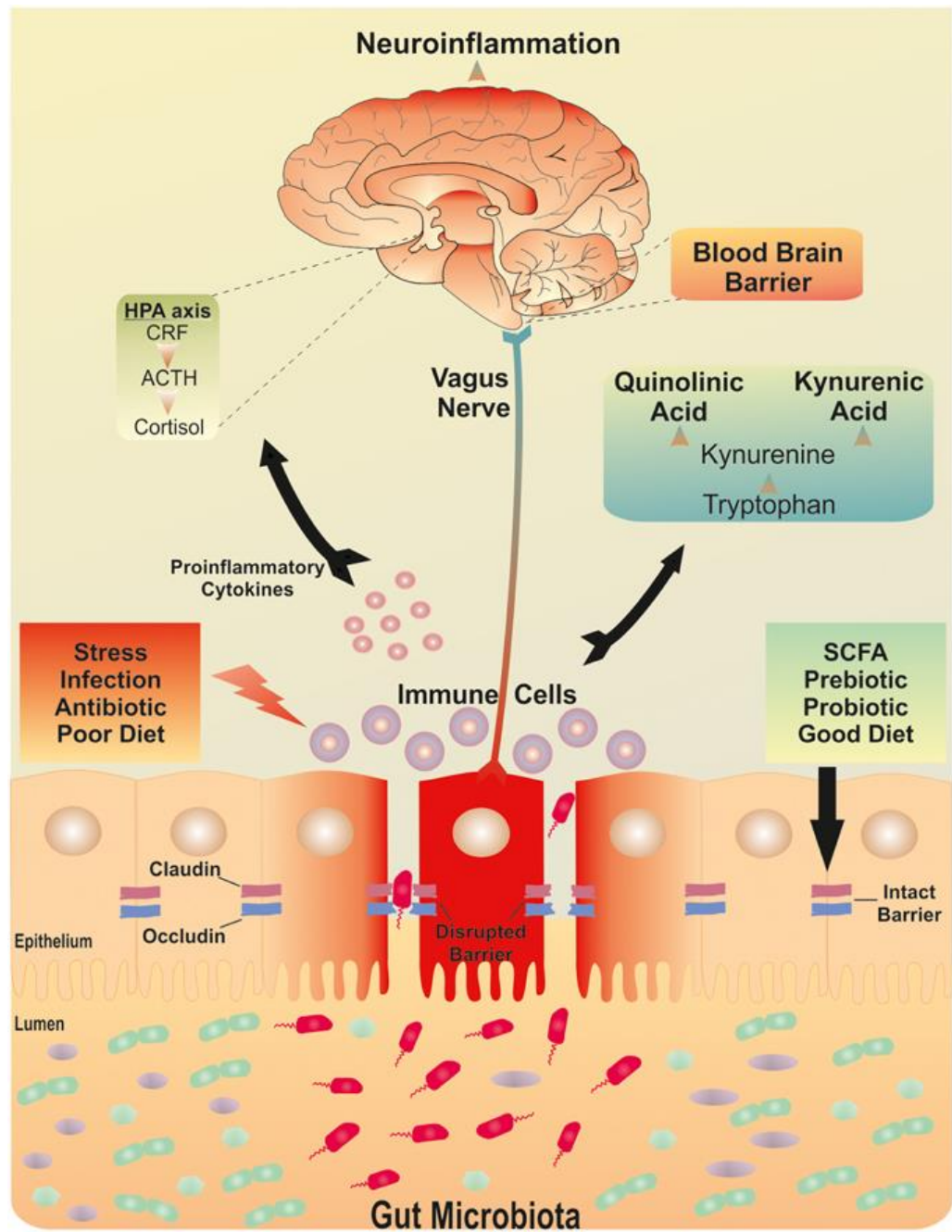
Constipation
Diarrhea
Heartburn
Gas
Bloating
Burping

SKIN SYMPTOMS LIKE...

Itchy Skin
Rashes
Eczema
Rosacea
Acne
Hives
Psoriasis

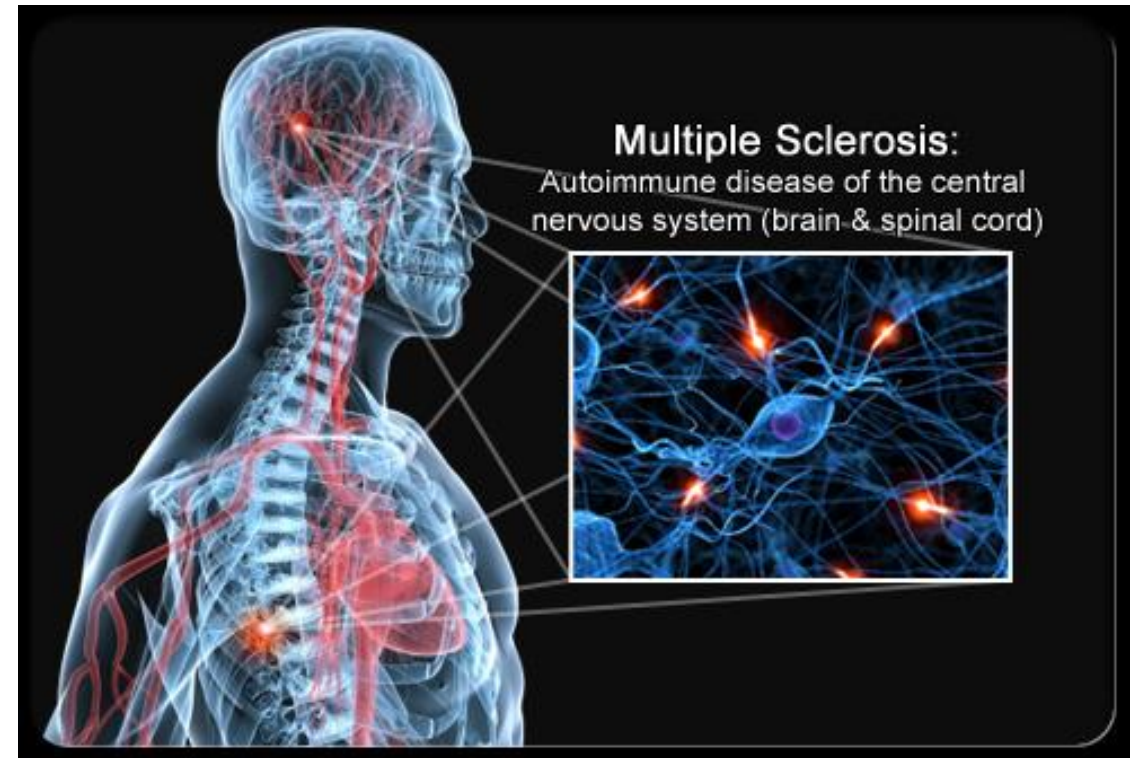
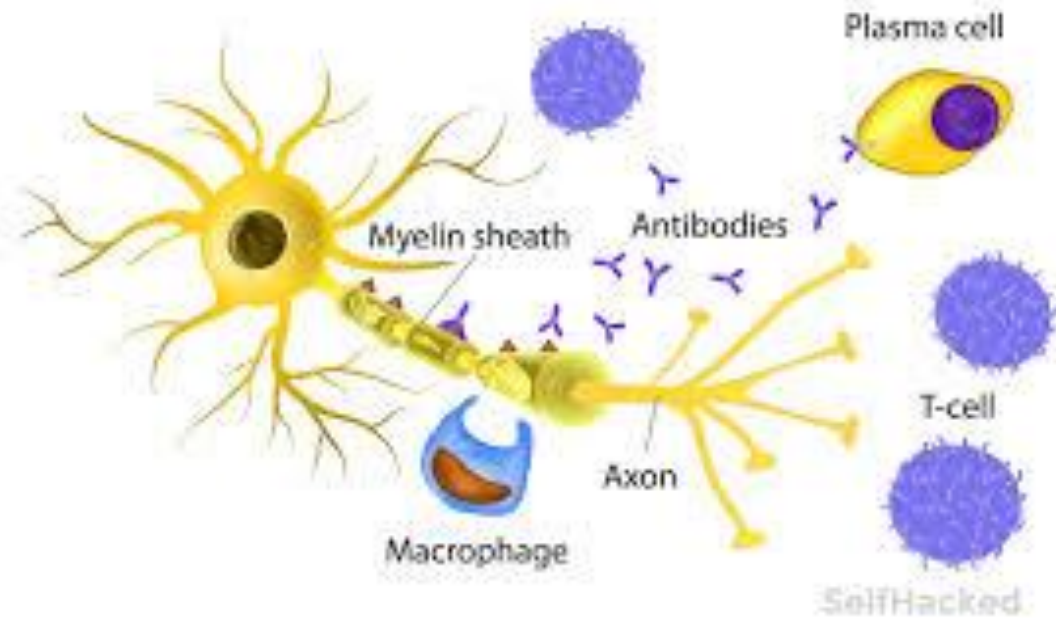
BRAIN SYMPTOMS LIKE...

Brain fog
Chronic Headaches
Depression
Anxiety
ADHD

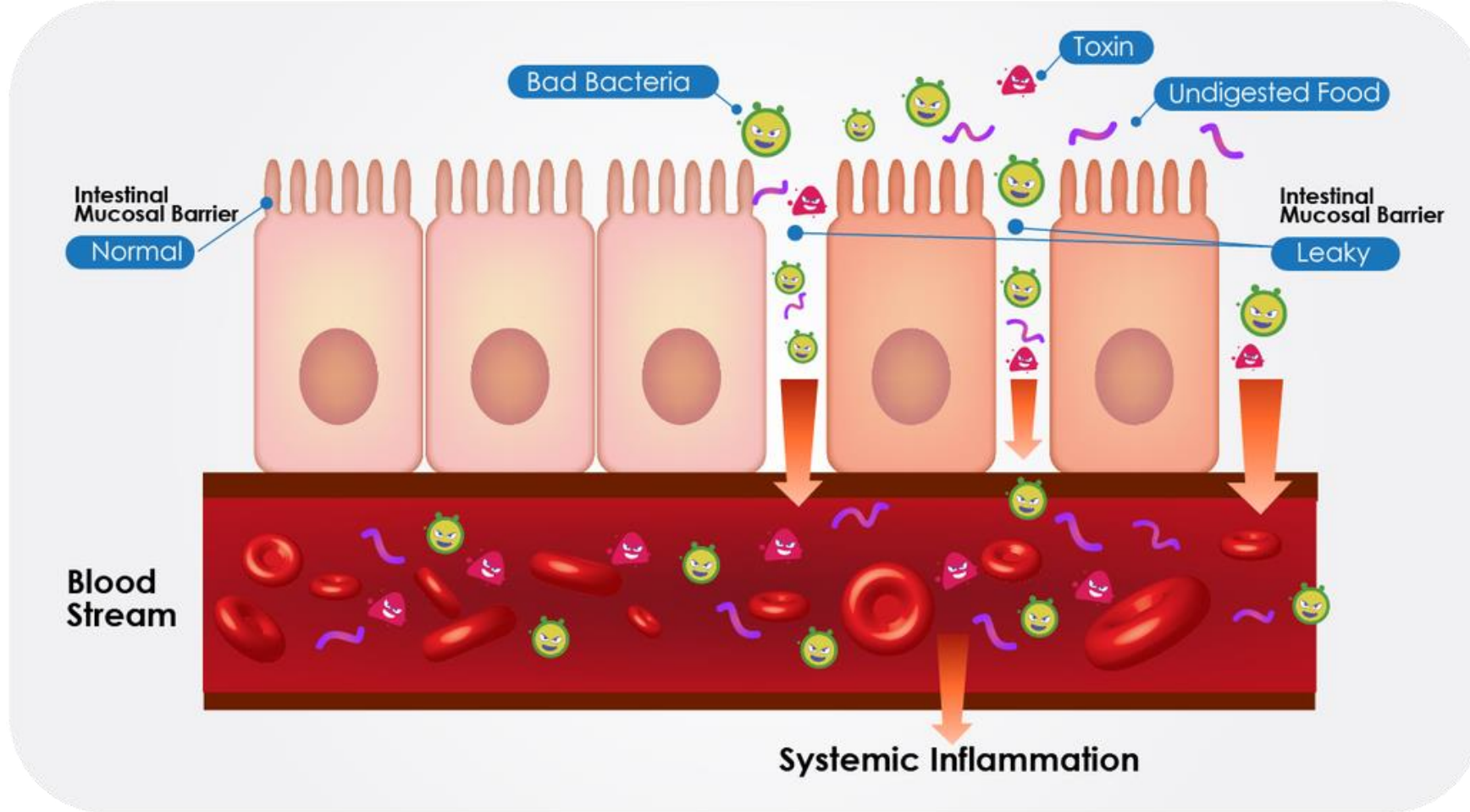


Kelly et al. *Front. Cell. Neurosci.*, 14 October 2015

Autoimmune Attacks on Myelins



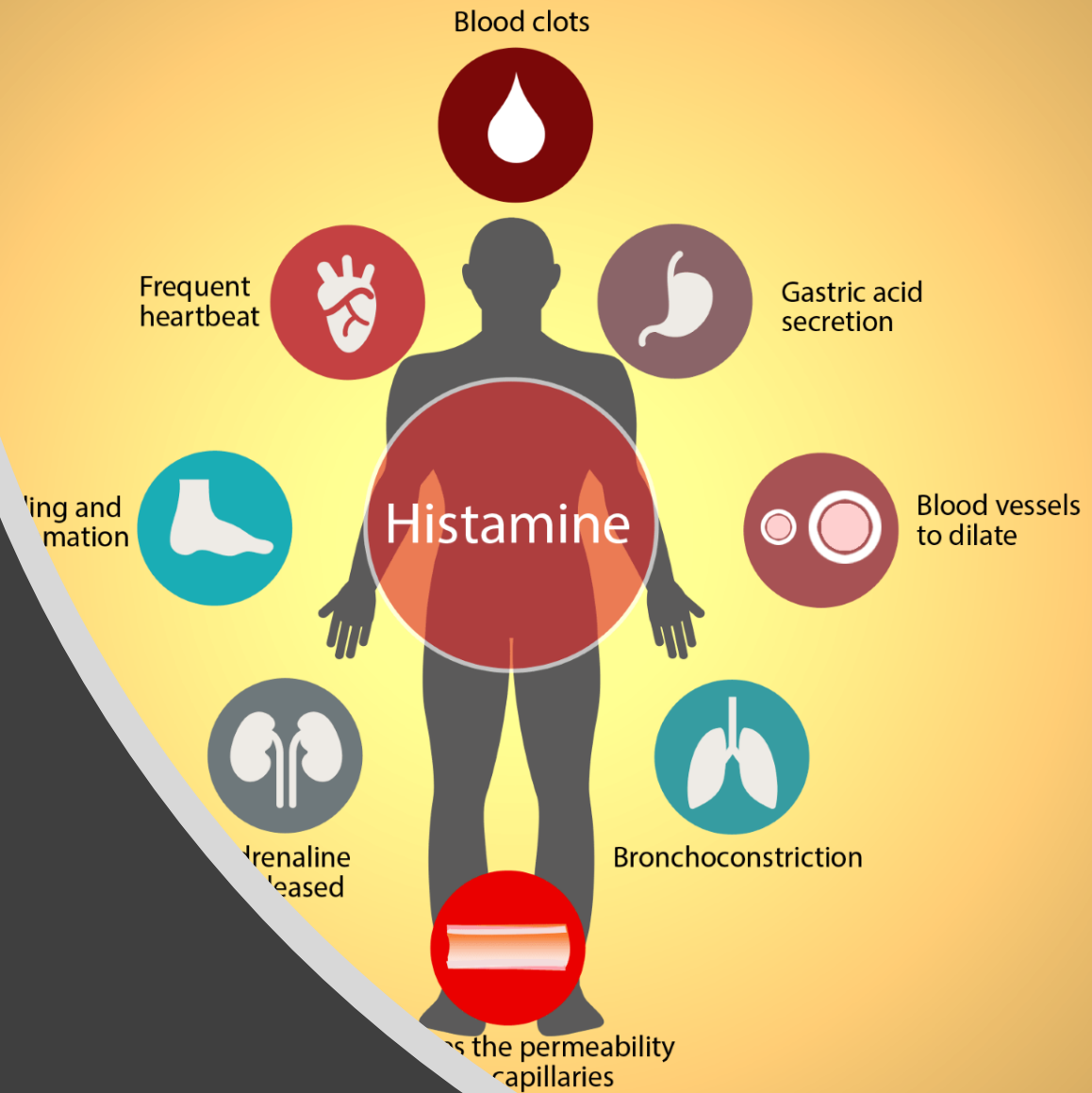
Leaky Gut Syndrome



KEBOCORAN : Bahan asing menerobosi dinding usus yang "bocor" dan masuk ke sistem darah mencetus reaksi antibodi yang menyebabkan peradangan dan stres dalaman.

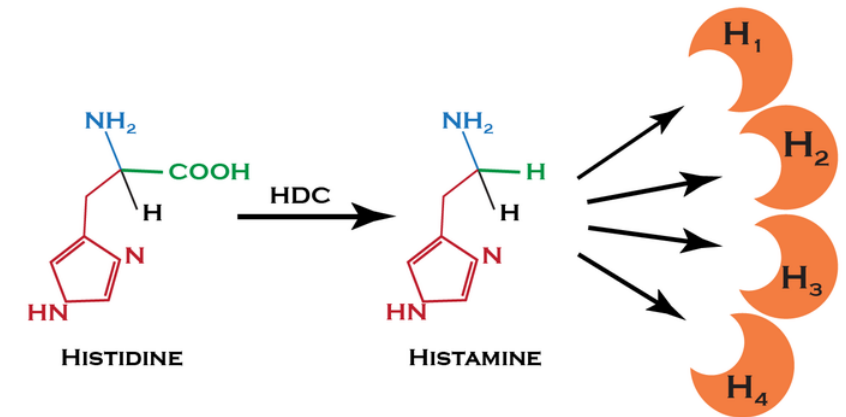
TEORI 3: ALAHAN HISTAMIN

The Body's Response to Histamine Release

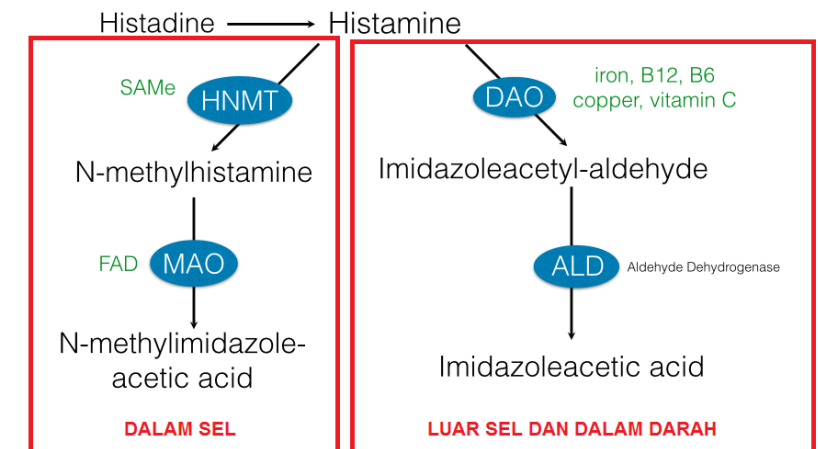


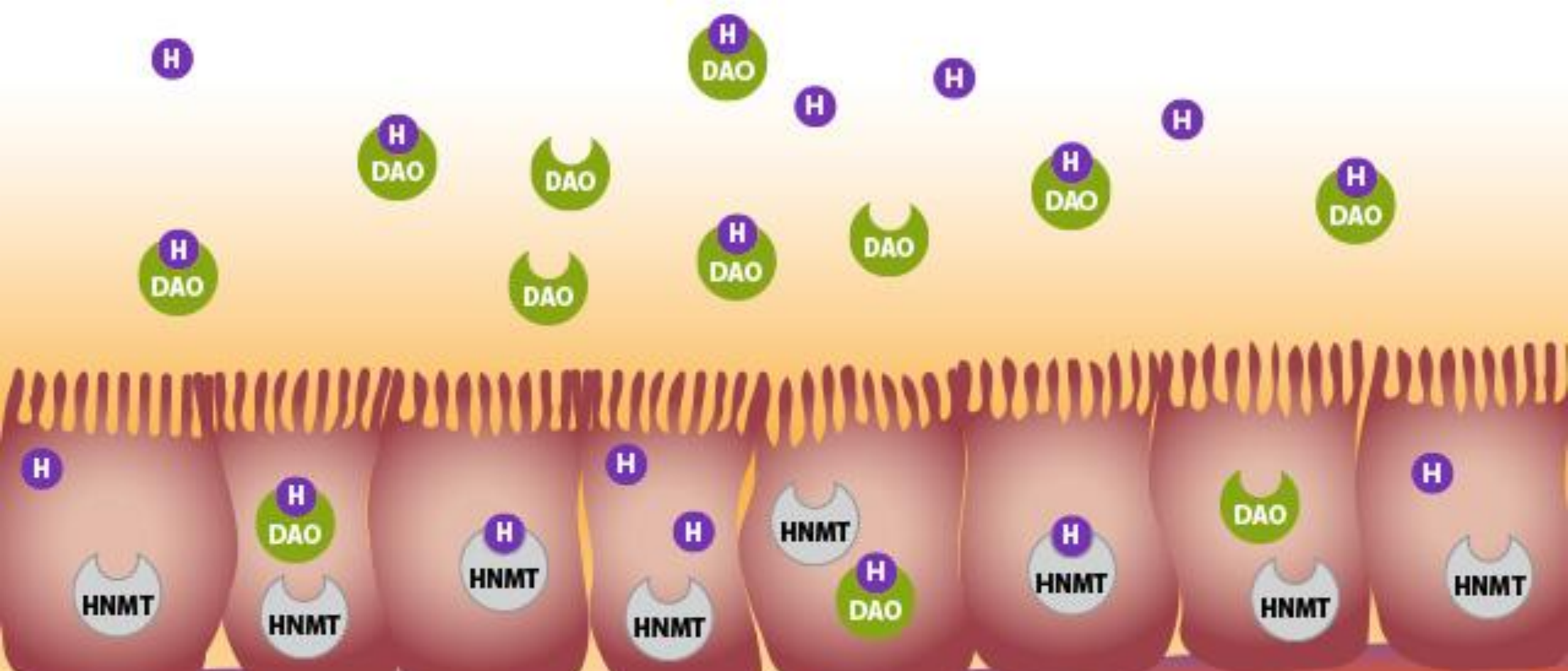
- Histamin merupakan agen pemancar saraf penting yang berfungsi memberi signal dan berkomunikasi dengan badan.
- Histamin merupakan komponen utama yang **mengantara peradangan mengakibatkan gatal, sakit, bengkak, panas, merah dan hilang fungsi.**
- Histamin berada di seluruh badan kita, tetapi paling banyak di lapisan sistem pencernaan.

- Histamin boleh dihasilkan oleh sel badan akibat stres toksin persekitaran dan juga pemakanan tinggi histidine.
- Histamin dineutralkan oleh **enzim DAO (pengurai utama)** dan enzim HNMT.
- Enzim DAO paling banyak terdapat di organ buah pinggang, uri (plasenta), thymus dan juga **lapisan dinding sistem pencernaan!**



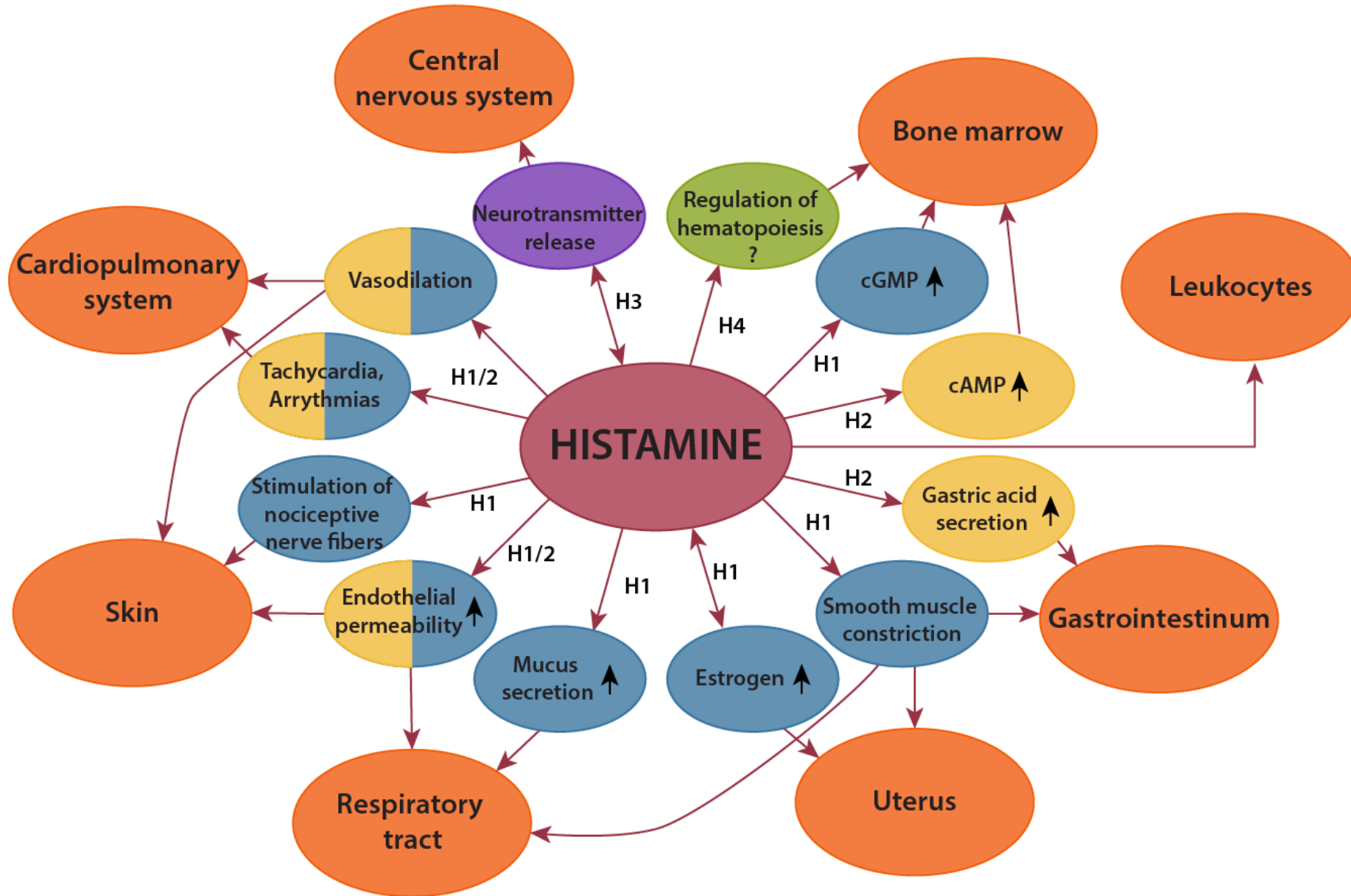
Histamine





Lapisan dinding sistem pencernaan mengandung enzim DAO yang menguraikan histamin

- Histamin mempunyai pelbagai fungsi di dalam badan. Antara fungsi yang sangat penting iaitu memberi arahan **memulakan keradangan** dalam proses penyembuhan luka dan kerosakan badan.
- Keradangan juga penting di dalam proses menyingkirkan alergen dan kuman yang mencerooboh badan.



Berlebihan histamin dan kekurangan pengurainya
(DAO) mungkin menyebabkan:

- ❖ Badan jadi sensitif
- ❖ Emosi jadi sensitif
- ❖ Badan dan emosi mudah radang dan STRES!

SENSITIF DAN STRES SEWAKTU DAN SELEPAS MENGANDUNG?

MESEJ BAWA PULANG

1. Perut Punca Penyakit – Termasuk gangguan mental dan emosi.
2. Stres emosi mungkin berpunca daripada stress badan.
3. Pulih perut, pulih stres, lebih kebal stres..insha Allah.
4. Pulih perut, masalah sensitif fizikal, mental dan emosi akan kurang..
Insha Allah

THANK YOU!
Q&A



HAFIZ SULAIMAN