

Kaedah 'Biofeedback' lebih baik

■ ASWANY OMAR

KUANTAN - 'Biofeedback' mampu berfungsi seperti amalan yoga yang dikatakan menyelesaikan tekanan manusia kerana penggunaan teknologi itu dapat mengesan tahap ketidakstabilan emosi sekaligus membuat membantu mereka terapi bagi menyelesaikan masalah itu.

Pensyarah Jabatan Sains Kemanusiaan, Pusat Bahasa Moden dan Sains Kemanusiaan Universiti Malaysia Pahang (UMP) Dr Muhammad Nubli Abdul Wahab berkata, melalui kaedah itu juga individu terbabit berupaya menjadikan

emosi lebih tenang, stabil dan terkawal.

"Umat Islam kini tidak perlu mengamalkan Yoga, meditasi atau pil penenang bagi mendapatkan ketenangan lagi kerana UMP sudah mempunyai teknologi dan penyelesaian untuk mendapat ketenangan melalui kaedah yang dihala-lakan agama," katanya kepada Sinar Harian, semalam.

Beliau berkata, teknologi kepakaran dari Rusia, Republik Czech dan Amerika Syarikat dan dimajukan pakar dari UMP untuk aplikasi lebih luas dan protokol 'biofeedback' yang lebih baik.

Katanya, melalui kaedah

itu pengguna perlu menggunakan komputer yang disambungkan kepada alat 'biofeedback' bertujuan mengesan denyutan nadi dan selepas 10 minit skrin komputer akan memaparkan keputusan tahap kestabilan emosi individu.

Dr Nubli memberitahu, selepas individu terbabit mengetahui tahap tekanan dan ketidakstabilan emosi, mereka akan diberikan protokol 'biofeedback' dan modul bertujuan membantu pengawalan emosi.

"Peserta dikehendaki membuat latihan kira-kira 20 minit dan di akhir latihan peserta lebih tenang, fokus, dan

lebih stabil dan perlu membuat latihan sendiri di rumah menggunakan protokol yang ada selama tiga minggu.

"Jika peserta membuat latihan seperti yang dikehendaki, Insya Allah masalah tekanan emosi dapat diatasi. Bagaimanapun ia bergantung pada tahap kekuatan emosi dan keseriusan masalah emosi yang dihadapi," jelasnya.

Katanya, protokol dan teknologi yang dimiliki UMP boleh membantu masyarakat secara umum untuk mengatasi masalah tekanan perasaan sama ada dalam kerjaya atau kehidupan seharian.

Individu dan organisasi

yang berminat, boleh menghubungi UMP untuk mendapat maklumat lanjut seterusnya mengatasi masalah yang berlaku.



**DR MUHAMMAD NUBLI
ABDUL WAHAB**