



INTEGRITI
PKPS
PERBADANAN KEMAJUAN PERTANIAN SELANGOR

HONESTY + **INTEGRITY** = SUCCESS
ARTIKEL MINGGUAN

NO. ARTIKEL : BIL. 34/2024

**Sihatkah Anda? Narsisistik - Kenali Individu
"Terpaling"**

UNIT INTEGRITI

PERBADANAN KEMAJUAN PERTANIAN SELANGOR

Tingkat 11, Wisma PKPS

Persiaran Perbandaran Seksyen 14

40675 Shah Alam

Selangor Darul Ehsan

No. Tel : 03-55192621

Email : integriti@pkps.gov.my

Sihatkah Anda? Narsistik – Kenali Individu “ Terpaling “

Narsistik bermaksud individu yang terlalu mengagumi diri sendiri atau keakuan yang melampau. Narsisme bermakna perihal atau keadaan terlalu memuja atau mengagumi diri sendiri.

Narsistik adalah sejenis gangguan personaliti di mana seseorang individu itu mempunyai rasa kepentingan terhadap dirinya sendiri sahaja, mahukan perhatian yang mendalam dan kurang berasa empati terhadap diri orang lain.

Mempunyai perasaan diri penting. Pencapaian, bakat diharapkan dapat diiktiraf sebagai unggul tanpa pencapaian yang setimpal

Dibelenggu kejayaan, kecemerlangan keindahan dan hubungan cinta yang ideal

Percaya bahawa dia istimewa dan unik dan hanya boleh bergaul dengan orang istimewa dan setaraf

Mempunyai rasa kelayakan iaitu mahukan layanan dan pematuhan yang berlebihan

Tingkah laku yang sombong dan angkuh

Eksplotasi iaitu mempergunakan orang lain untuk mencapai tujuan dan matlamat sendiri

Keseronokan untuk selalu dipuja dan dipuji selalu

Percaya orang lain iri hati kepada dirinya

Kurang empati tidak mengenali dan peduli perasaan dan keperluan orang lain

PHM



Kenali Personaliti

NARSISTIK

Sihatkah Anda? Narsistik – Kenali Individu “ Terpaling “

PUNCA :

- Mengalami **trauma** atau peristiwa silam semasa zaman kanak-kanak.
- **Hubungan pada peringkat awal** dengan ahli keluarga, rakan dan juga saudara-mara.
- Faktor **genetik** keluarga.
- **Sifat peribadi** seseorang.
- **Kritikan** secara melampau yang dilalui semasa zaman kanak-kanak.
- Faktor **neurobiology**.

KESAN :

- Kurang mendapat rakan kerana **rakan-rakan** akan semakin **menjauh**.
- Mempunyai **masalah dalam perhubungan** bersama pasangan.
- Mengalami **tekanan dan keresahan** yang berpanjangan.
- Mempunyai **masalah di tempat kerja**.
- **Penyalahgunaan dadah** atau masalah berkaitan alkohol.

PENGAWALAN :

1. **Jauhkanlah dari berdebat** tentang siapa yang salah atau betul – Perbincangan dan perdebatan berkaitan perkara tersebut akan tiada kesudahannya.
2. Jadilah **pendengar yang baik** – Keraplah bercerita tentang perkara/aktiviti yang disukai agar ia tidak fokus hanya kepada dirinya sahaja.
3. Kerap **puji kebaikan** yang dilakukan terhadap orang lain – Kerap memuji kebaikan dapat mengajar mereka untuk berbuat baik kepada sesama manusia
4. Tunjukkan rasa **simpati** terhadap apa yang sedang mereka lalui – beri solusi dan kaedah penyelesaian masalah

Secara kesimpulannya, orang narsistik yang diakibatkan oleh gangguan keperibadian narsistik biasanya menunjukkan perilaku sombong, tiada simpati terhadap orang lain, haus akan puji-pujian, sikap manipulatif dan menuntut sesuatu tanpa menghargai perasaan orang lain.

Justeru, kita hendaklah kita membantu golongan ini untuk pulih atau sekurang-kurangnya dapat mengurangkan kesan penyakit tersebut.

Sumber :

- 1) *Mais.gov.my*
- 2) *Public Health Malaysia (PHM)*