



PAMERAN
KESIHATAN

Mental & Fizikal

DEFINISI KESIHATAN MENTAL

*Kesihatan mental boleh ditakrifkan sebagai **kemampuan individu menyesuaikan diri dengan persekitaran sosialnya***

<https://melaka.library.uitm.edu.my/>



PAMERAN **KESIHATAN**

Mental & Fizikal

**KESIHATAN MENTAL JUGA MERUJUK
KEPADA :**

- *Cara kita* **berfikir, merasa & cara kita bertindak.**
- *Cara kita* **menghadapi masalah & mengatasinya.**
- *Cara kita* **berinteraksi dengan orang lain.**





PAMERAN **KESIHATAN**
Mental & Fizikal

MASALAH KESIHATAN MENTAL :

- **Kemurungan.**
- *Kecelaruan kebimbangan umum.*
- **Kecelaruan panik.**
- *Kecelaruan obsesif kompulsif.*
- **Kecelaruan stres selepas trauma.**
- *Gangguan tidur.*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

APAKAH YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL ?

- *Cara/ corak asuhan seseorang.*
- *Tahap pendidikan.*
- *Agama dan budaya hidup.*
- *Pengaruh persekitaran
(rakan sebaya, guru-guru).*
- *Keistimewaan, kelemahan dan*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

APA ITU KEMURUNGAN ?

Kemurungan adalah gangguan perasaan yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta kehilangan minat dalam aktiviti harian.

Penyakit ini boleh dihidapi kepada sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa.

Kemurungan boleh berlangsung lama sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka



UiTM *di hatiku*

*usaha.
TAKWA.
mulia*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

TANDA-TANDA KEMURUNGAN :

- Hilang minat terhadap aktiviti harian.
- Hilang tumpuan terhadap pekerjaan.
- Masalah atau gangguan tidur.
- Perubahan selera makan.
- Penurunan atau peningkatan berat badan.
- Mudah letih.
- Rasa bersalah yang keterlaluan.
- Putus harapan.
- Rasa rendah diri yang keterlaluan.



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka



"LIBRARY for ALL"

UiTM *di hatiku*

*usaha.
TAKWA.
mulia*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

KEMURUNGAN & PENYAKIT JANTUNG

Di seluruh dunia dianggarkan 17 juta kematian setiap tahun akibat penyakit jantung. Di Malaysia 15.2 % kematian disebabkan penyakit jantung. Satu daripada 2 orang pesakit jantung akan mengalami kemurungan. Setiap serangan penyakit jantung akan menambahkan keterukan kemurungan dan ini akan meningkatkan risiko kematian.



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka



UiTM *di hatiku*

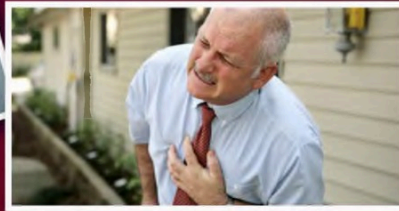
*usaha.
TAKWA.
mulia*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

Kemurungan boleh memburukkan lagi keadaan penyakit jantung, ianya boleh menyebabkan:

- *Jantung berdenyut dengan laju.*
- *Tekanan darah tinggi.*
- *Darah menjadi bertambah pekat.*
- *Tahap hormon stres meningkat.*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

KEMURUNGAN & DIABETES

Di Malaysia 1 dari 7 orang dewasa menghidap diabetes. Pesakit diabetes mempunyai lebih 3 kali risiko untuk mendapat kemurungan berbanding dengan individu yang sihat.

Pesakit diabetes mungkin akan mengalami masalah kesihatan mental akibat:

- Perasaan bimbang menghadapi masa hadapan.*
- Beban penjagaan kesihatan diri yang bertambah.*
- Gangguanimbangan semulajadi horman di dalam tubuh pesakit diabetes akan menyebabkan seseorang mudah mendapat kemurungan.*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

MENTAL & KANSER

Di seluruh dunia terdapat 9 juta pesakit kanser. Di Malaysia 150 untuk setiap 100,000 penduduk menghidap kanser. Pesakit kanser berisiko menghidap gangguan kesihatan mental tetapi hanya 2% sahaja mendapat rawatan.

Adalah penting bagi setiap individu untuk menyedari bahawa kanser dan kemurungan mempunyai gejala yang serupa seperti:

- *Penurunan berat badan.*
- *Mudah letih.*
- *Gangguan tidur.*
- *Hilang selera makan.*



PAMERAN **KESIHATAN**

Mental & Fizikal

BAGAIMANA ANDA BOLEH MENOLONG DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN ?

- *Berkongsi kebimbangan dan masalah dengan orang lain.*
- *Anda mungkin merasa lega selepas berkongsi masalah anda.*
- *Bertanya kepada doktor anda tentang perkara-perkara yang anda tidak pasti tentang penyakit.*
- *Imbangi keperluan kehidupan anda dengan halangan akibat penyakit. Ketahuilah tahap kemampuan anda.*
- *Amalkan pemakanan yang seimbang dan sihat. Hilang selera makan akibat kemurungan boleh merumitkan kesihatan mental.*
- *Melakukan senaman sebagai aktiviti harian.*
- *Amalkan pengambilan ubat-ubatan mengikut nasihat doktor.*



PAMERAN **KESIHATAN** *Mental & Fizikal*

KUMPULAN SOKONGAN KEPADA PESAKIT

- *Semua klinik kesihatan di seluruh Malaysia menyediakan perkhidmatan saringan untuk kesihatan mental dan penyakit mental menggunakan soal-selidik tertentu. Mana-mana individu yang berhasrat melakukan penilaian kesihatan mental boleh berbuat demikian. Pengesanan awal adalah perlu.*
- *Malaysian Mental Health Association (MMHA)*
- *Malaysian Psychiatric Association (MPA)*



LANGKAH PENCEGAHAN KEPADA PESAKIT MENTAL

PAMERAN **KESIHATAN**

Mental & Fizikal

- *Intervensi awal kanak-kanak (Contoh : lawatan ke rumah untuk wanita mengandung, bantuan nutrisi/pemakanan serta kewangan untuk mereka yang kurang bernasib baik)*
- *Sokongan kepada kanak-kanak dan remaja (Contoh : Program perkembangan kanak-kanak dan remaja)*
- *Program pengukuhan ekonomi golongan wanita (Contoh : memudahkan laluan pendidikan serta sistem mikro-kredit seperti Industri Kecil dan sederhana (IKS) , Amanah Ikhtiar Malaysia);*
- *Sokongan sosial untuk warga emas (Contoh : Pusat komuniti dan jagaan harian)*
- *Program psiko-sosial untuk kumpulan berisiko ,contohnya penduduk yang terlibat dengan bencana seperti tsunami dan banjir.*
- *Aktiviti promosi kesihatan mental di sekolah (Contoh: Program menangani masalah dan krisis di kalangan murid sekolah)*
- *Intervensi kesihatan mental di tempat kerja (Contoh: Program pencegahan stres).*
- *Program perkembangan komuniti dan kumpulan sokongan.*



KESIMPULAN & PENGAJARAN

- *Kebanyakan pakar bersetuju bahawa dengan berada di samping penghidap kemurungan dan memberi sokongan kepada mereka akan sangat membantu.*
- *Anda perlu menggalakkan penghidap kemurungan untuk mendapatkan diagnosis dan rawatan.*
- *Anda boleh menggalakkan mereka untuk menyertai forum dalam talian yang khusus untuk penghidap kemurungan. Ini merupakan medium yang sesuai untuk mendapatkan sokongan walaupun kesannya tidak seperti dalam kehidupan hidup yang sebenar.*
- *Anda tidak seharusnya mengkritik dan memberikan gambaran bahawa kemurungan itu adalah kesalahan mereka sendiri.*
- *Sekiranya penghidap kemurungan menyatakan mengenai idea bunuh diri, pastikan anda mampu membincangkan secara terbuka mengenainya. Apa yang penting ialah membincangkannya tetapi mencadangkan penyelesaian yang berbeza.*

