
KEPENTINGAN PENJAGAAAN KESIHATAN MENTAL & KESEJAHTERAAN DIRI DI ABAD 21

SEMINAR MAJLIS ILMU 2023
HARI SELASA, 28 NOVEMBER 2023





KESIHATAN MENTAL
YANG BAIK



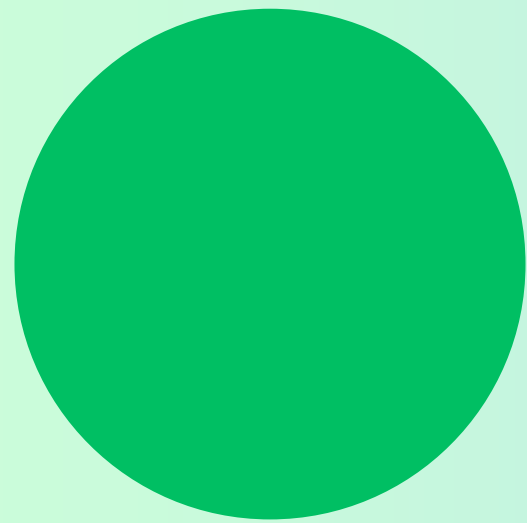
PENYAKIT
MENTAL

Apakah yang dimaksudkan dengan Kesehatan Mental?

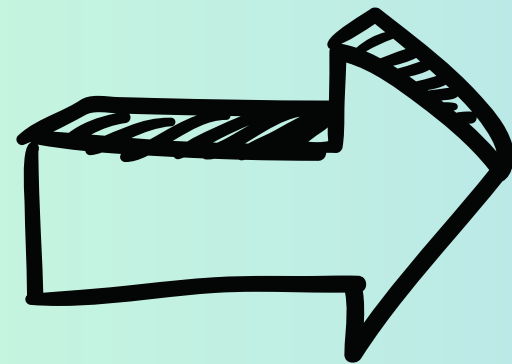
Keadaan / tahap kesejahteraan mental

- menyadari akan kebolehan dirinya sendiri
- mampu menyelesaikan masalah dan mengatasi tekanan hidup yang lumrah terjadi,
- boleh bekerja secara produktif dan
- memberikan sumbangan kepada masyarakat disekeliling.

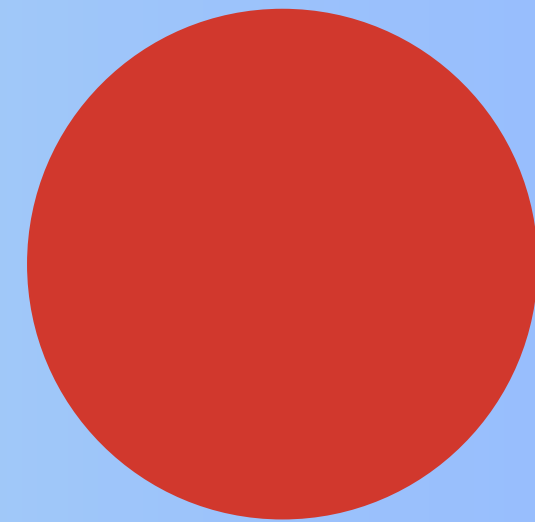
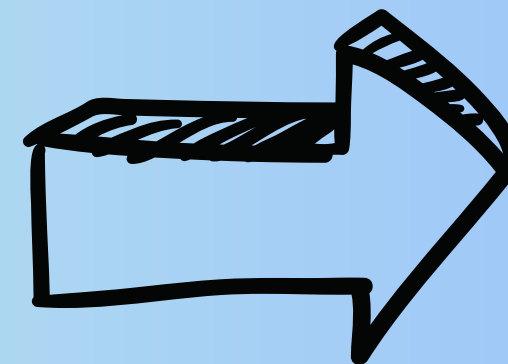
SPEKTRUM KESIHATAN MENTAL



KESIHATAN
MENTAL YANG
BAIK



MASALAH
KESIHATAN MENTAL

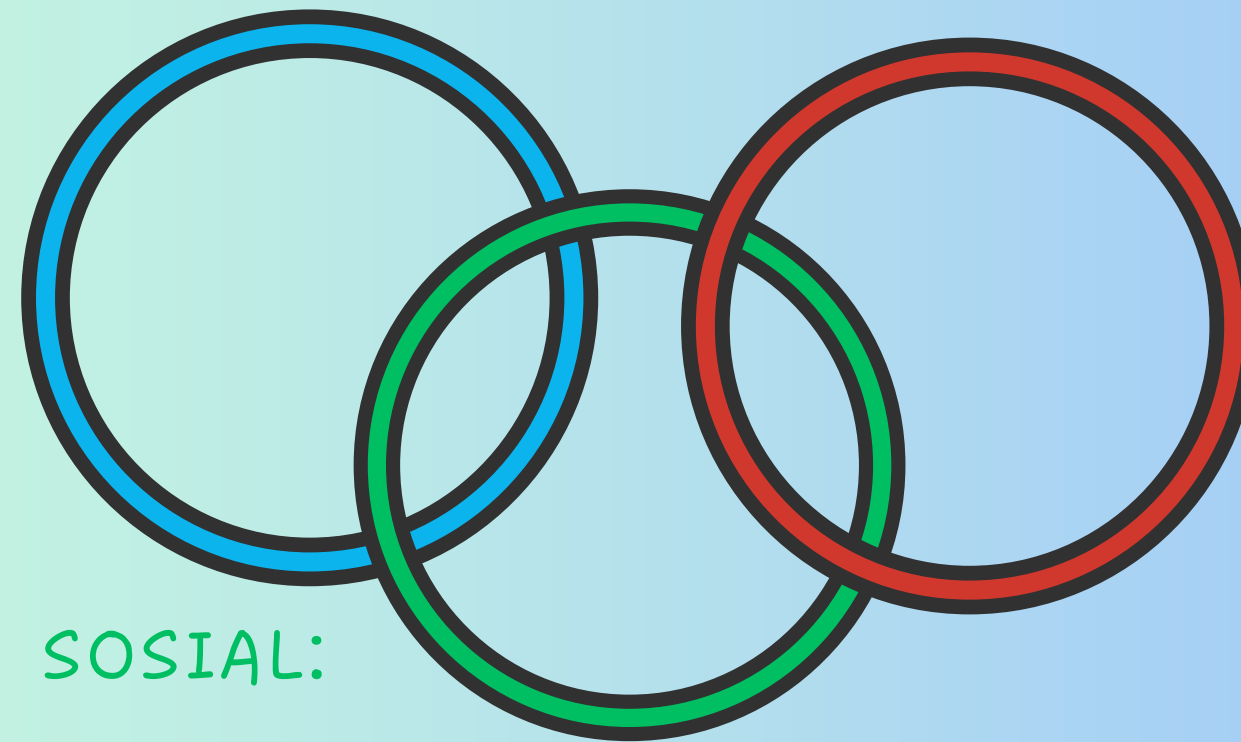


PENYAKIT
MENTAL

FAKTOR – FAKTOR RISIKO BERKAITAN KESIHATAN MENTAL

BIOLOGIKAL:

- Faktor genetik
- Kesusahan atau trauma semasa mereka kecil
- Gaya hidup tidak sihat
- Penyakit kronik
- Pengambilan barang terlarang seperti dadah dan arak



SOSIAL:

- Keganasan
- Bencana
- Tekanan sosio-ekonomi yang berterusan
- Tekanan yang berlebihan di tempat kerja atau sekolah

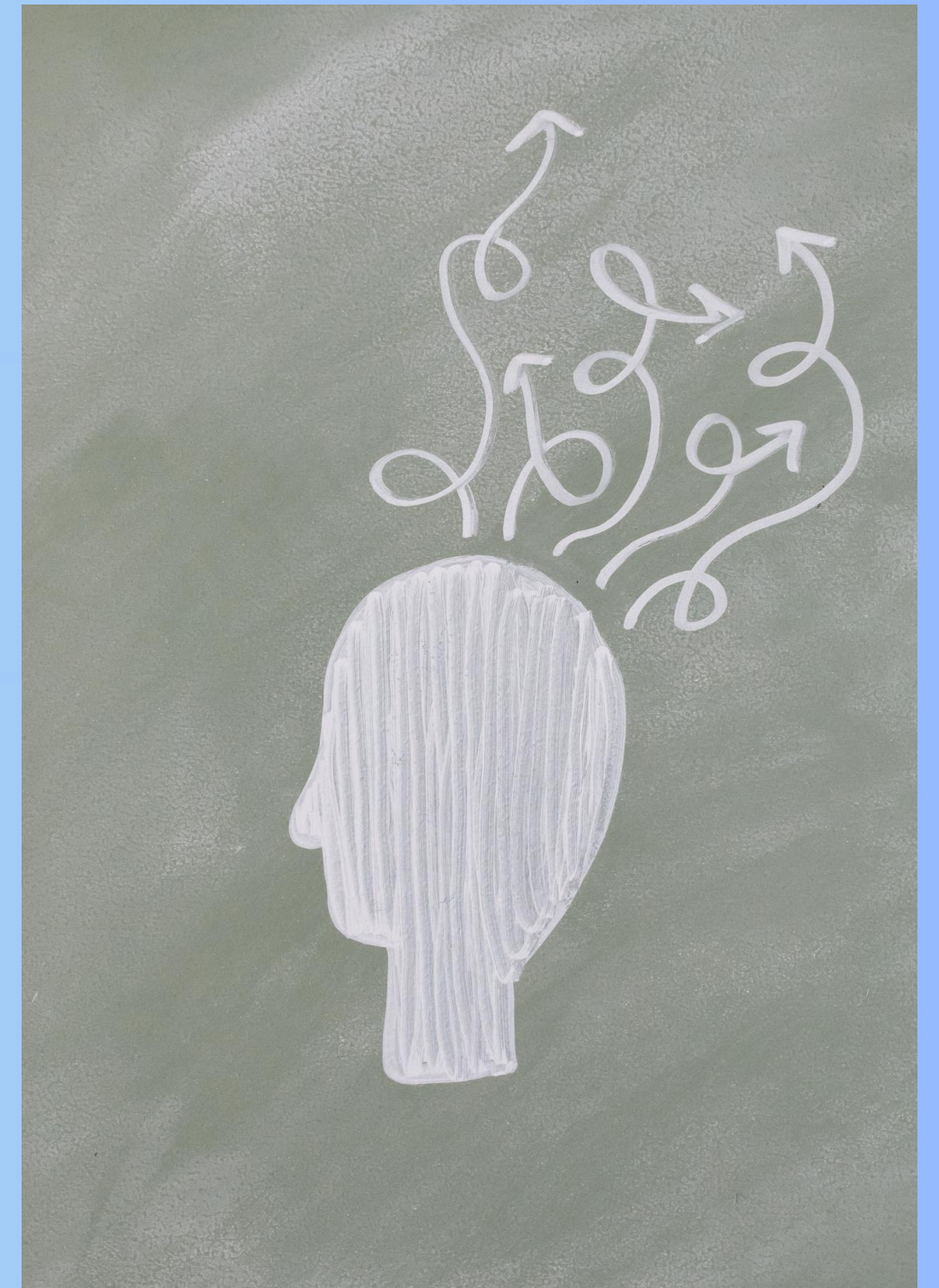
PSIKOLOGIKAL :

- Hubungan ikatan individu (Attachment)
- Harapan dari pihak keluarga, sekolah, tempat kerja atau masyarakat
- Jenis personaliti atau keperibadian sendiri
- Trauma
- Masalah buli
- Tahap kedayataan (Resilience)

Apakah yang dimaksudkan dengan Penyakit Mental?

Sejenis penyakit yang mempengaruhi fikiran, perasaan, kelakuan dan interaksi seseorang individu.

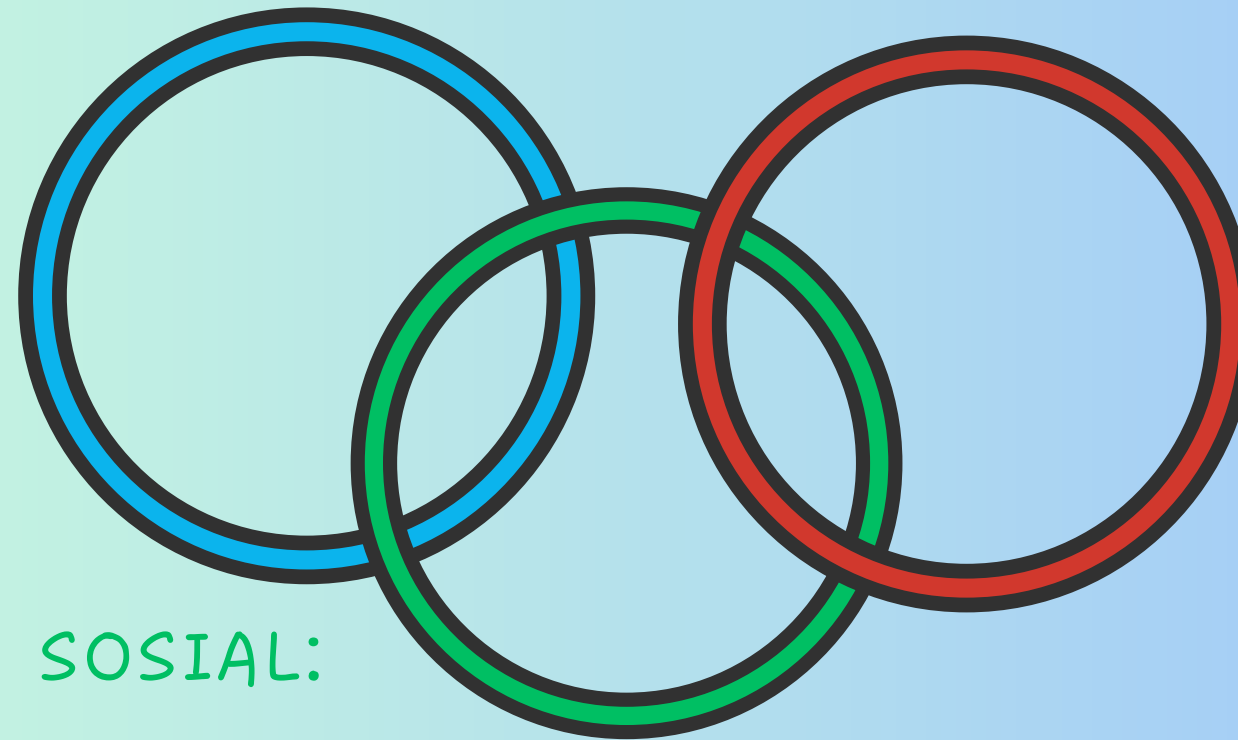
Contohnya penyakit uri, kemurungan, dan psikosis seperti Skizofrenia.



TANDA & GEJALA PENYAKIT MENTAL

BIOLOGIKAL:

- Gangguan tidur
- Gangguan kepada selera makan
- Gangguan kepada tahap tenaga
- Gangguan pada memori dan ingatan
- Kesihatan fizikal yang merosot
- Mengalami sakit - sakit sendi dan otot, sakit kepala atau gastrik
- Mengalami tanda gejala panik



SOSIAL:

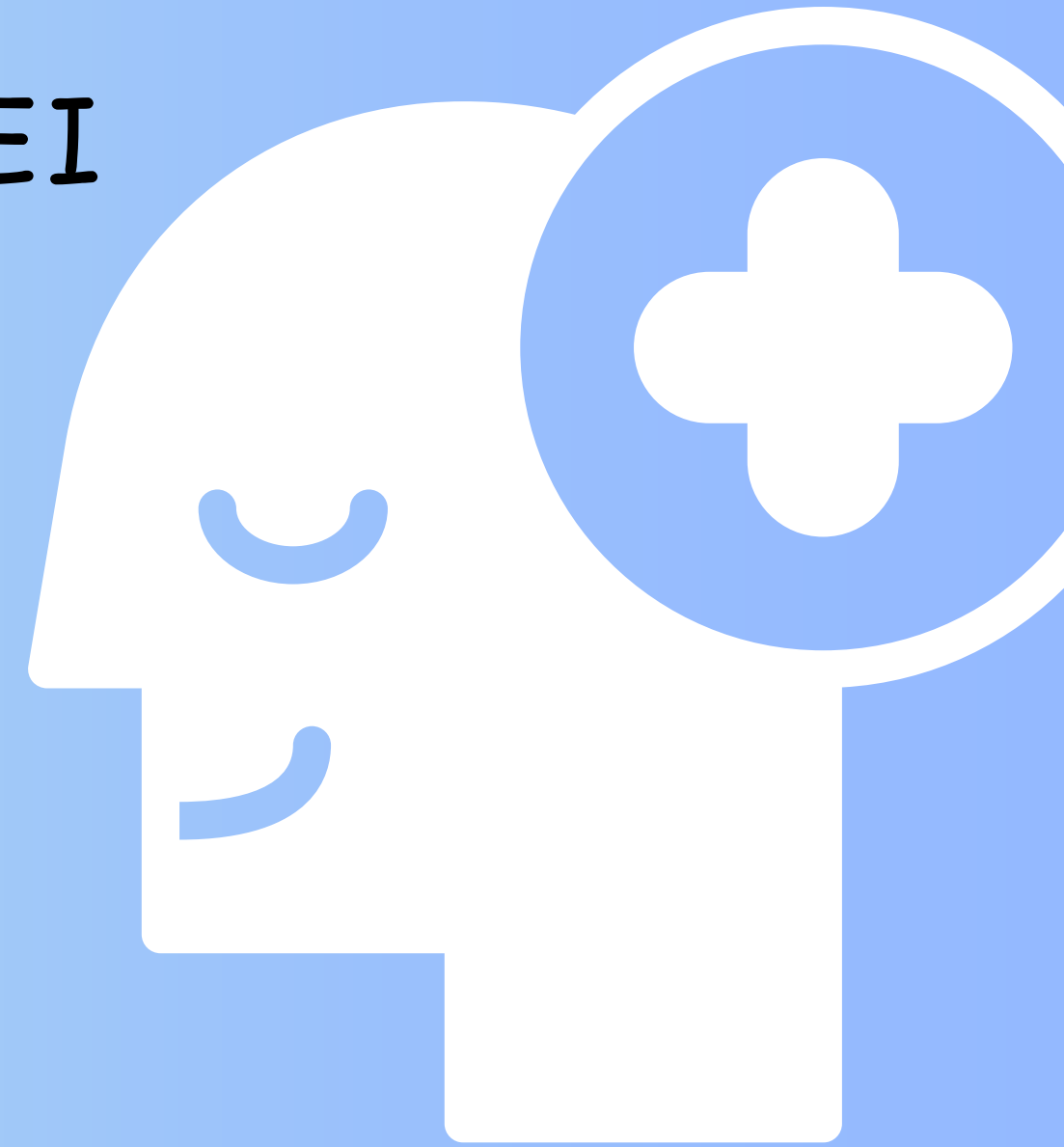
- Fungsi seharian terjejas
- Tidak dapat menjaga diri sendiri, bersekolah atau bekerja
- Tidak dapat menjalankan hubungan dengan orang lain

PSIKOLOGIKAL :

- Perubahan mood, kemurungan atau mania
- Beruri (anxiety)
- Gangguan pada fikiran
- Gangguan pada tahap kesabaran
- Marah - Marah dan bertindak ganas
- Meracau
- Mengalami gangguan seperti halusinasi
- Merasa putus harapan sehingga berfikir untuk membunuh diri atau mencederakan diri sendiri

STATUS TERKINI MENGENAI KESIHATAN MENTAL DI NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

- Kemurungan dan Keresahan adalah penyakit mental yang tertinggi di negara kita
- Seramai 11, 231 pesakit yang mendapatkan rawatan di perkhidmatan psikiatri & psikologi



PURATA JUMLAH PESAKIT YANG DIJUMPAI DALAM MASA SEBULAN

	Perkhidmatan Psikiatri Dewasa	Perkhidmatan Psikiatri Kanak - kanak & Remaja	Perkhidmatan Psikologi Dewasa	Perkhidmatan Psikologi Kanak - Kanak & Remaja
Purata kes baru sebulan	35	10	83	117
Purata sesi susulan sebulan	800	50	400 - 600	400 - 600

STATISTIK TALIAN HARAPAN 145

BULAN	JUMLAH PANGGILAN	PERATUS % PANGGILAN MHI	PERATUS % PANGGILAN CRI
Mei 2023	260	54%	5%
Jun 2023	151	68%	6%
Julai 2023	196	56%	7%

Penemuan awal untuk kajian kesejahteraan mental di tempat kerja (2020)

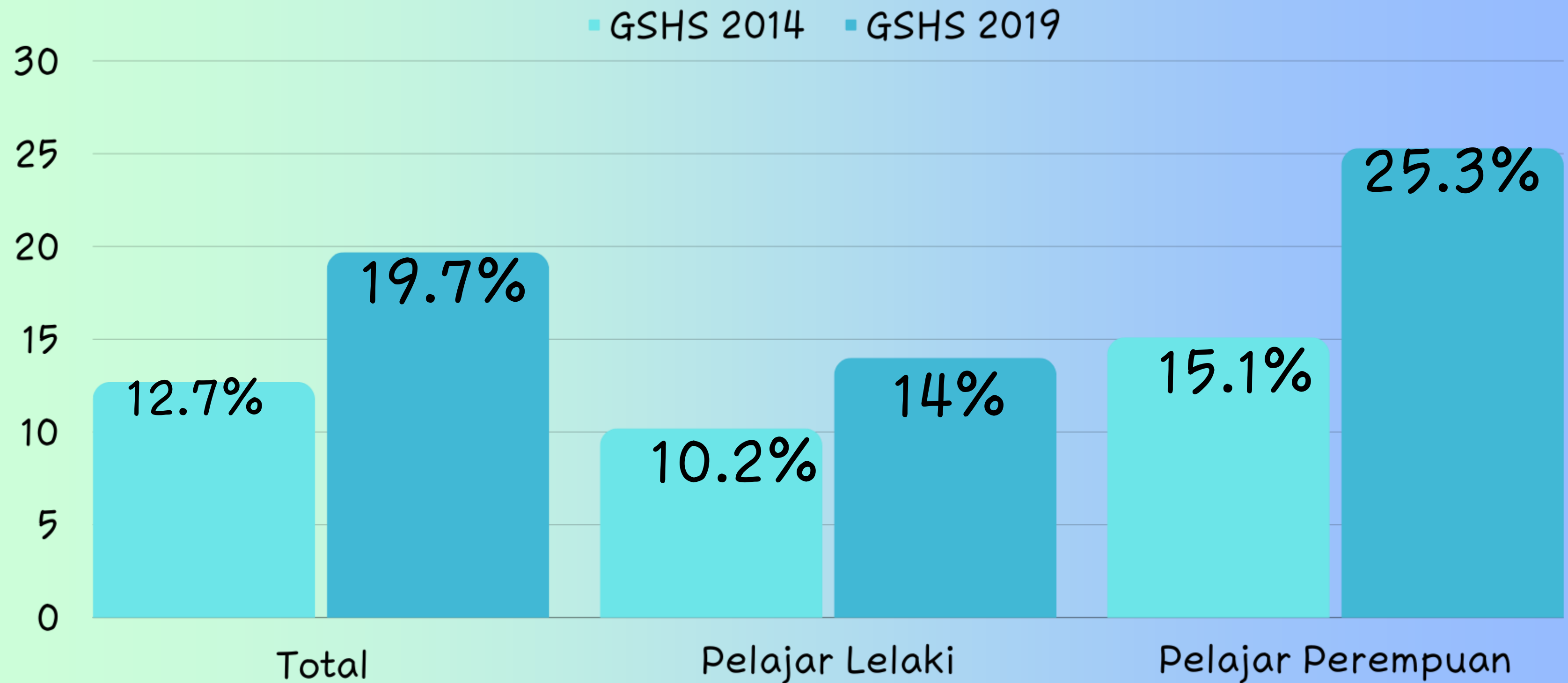
17.6% penjawat awam mengalami gejala kemurungan
27.7% mengalami gejala keresahan (“penyakit uri”)
21.1% melaporkan mengalami tekanan

35.4% melaporkan mengalami ‘burnout’ di tempat kerja
55.5% melaporkan pekerjaan yang cepat atau ‘high-paced’
41.0% melaporkan permintaan yang tinggi di tempat kerja

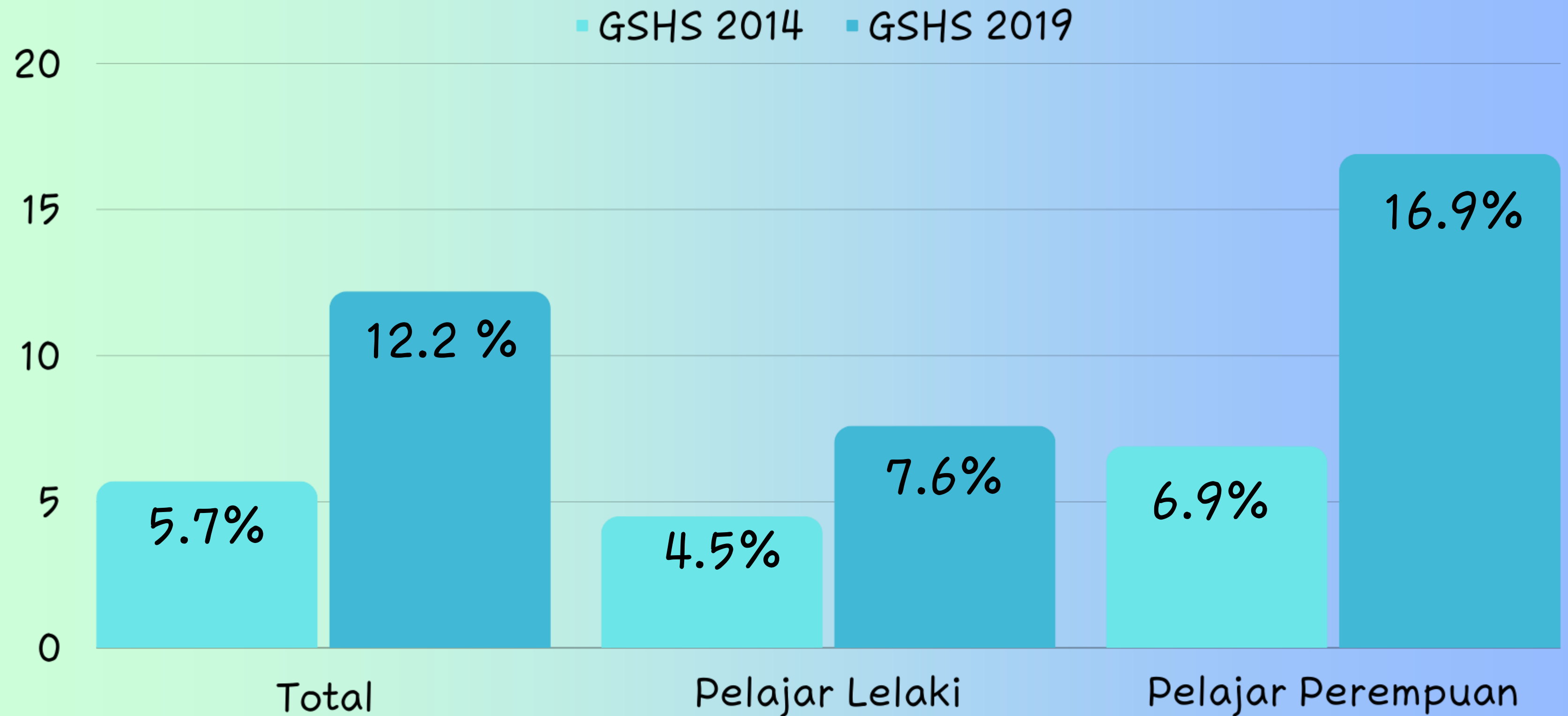
21.6% mengalami buli di tempat kerja
7.3% mengalami gangguan seksual di tempat kerja
7.7% mendapat ancaman keganasan di tempat kerja
5.4% mengalami keganasan fizikal di tempat kerja



Peratus Pelajar yang sering atau selalu merasa kesunyian didalam masa 12 bulan kebelakangan



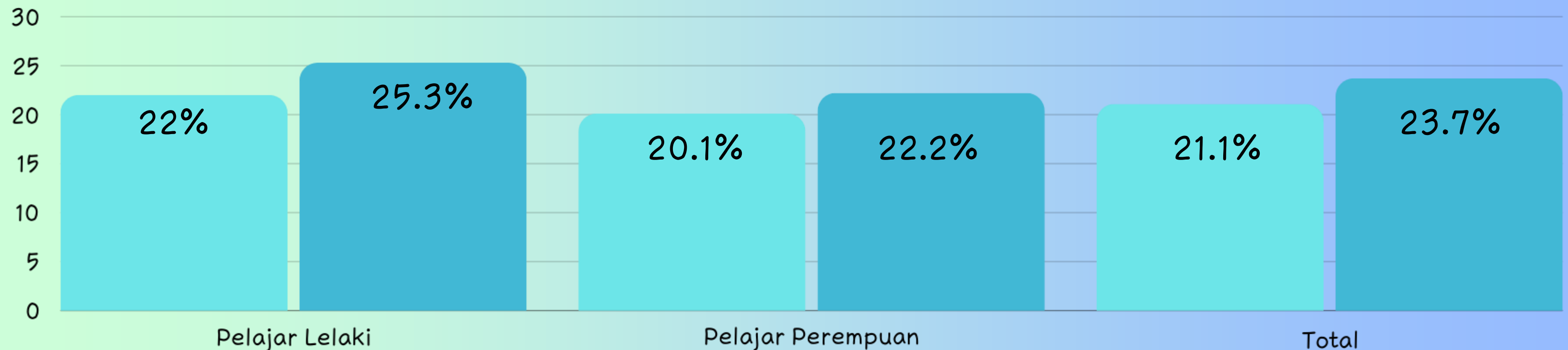
Peratus Pelajar yang mencuba membunuh diri satu kali atau lebih dari satu kali dalam masa 12 bulan kebelakangan



Peratus Pelajar yang dibuli satu hari atau lebih dalam 30 hari kebelakangan



1 daripada 4 pelajar melaporkan mereka
pernah dibuli di sekolah



TUNTUTAN KEPENTINGAN PENJAGAAN
KESIHATAN MENTAL & KESEJAHTERAAN
DIRI DI-ABAD 21
DARI PERSPEKTIF ISLAM



PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN DIRI



PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN DIRI

BIOLOGIKAL:

- Jaga kesihatan fizikal diri awda dengan baik
- Makan makanan yang sihat & seimbang
- Amalkan senaman & riadah yang kerap
- Dapatkan tidur & masa berehat yang secukupnya
- Berikan diri awda “masa untuk saya”
- Berhenti merokok
- Elakkan dari menggunakan barang - barang yang terkawal (arak dan dadah)
- Penjagaan masalah atau penyakit kesihatan yang lain
- Mengambil ubat jika diperlukan





Sabda Nabi Muhammad SAW:

“Sesungguhnya dalam tubuh terdapat seketul daging, jika ia baik, maka baiklah keseluruhan jasad. Tetapi, jika ia rusak, maka rusaklah keseluruhan jasad. Ketahuilah bahawa ia adalah hati”

(Hadis Riwayat Al - Bukhari))

PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN DIRI



PSIKOLOGIKAL:

- Kurangkan pemikiran, kepercayaan dan pertuturan yang negatif
- Galakkan kata - kata positif & bersangka baik (Husnuzhon)
- Amalkan bersyukur “gratitude”
- Amalkan konsep “Acceptance” atau redha & bertawakal
- Mempunyai harapan & pendirian yang realistik terhadap diri sendiri dan juga orang lain
- Cari jalan yang praktikal dalam menangani situasi dan penyelesaian masalah
- Bekongsi dengan keluarga, kawan atau sesiapa saja yang dipercayai
- Mungkin perlukan rawatan psikoterapi atau kaunseling dengan ahli professional seperti Kaunselor, Pakar Psikologi atau Pakar Psikiatri

PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN DIRI

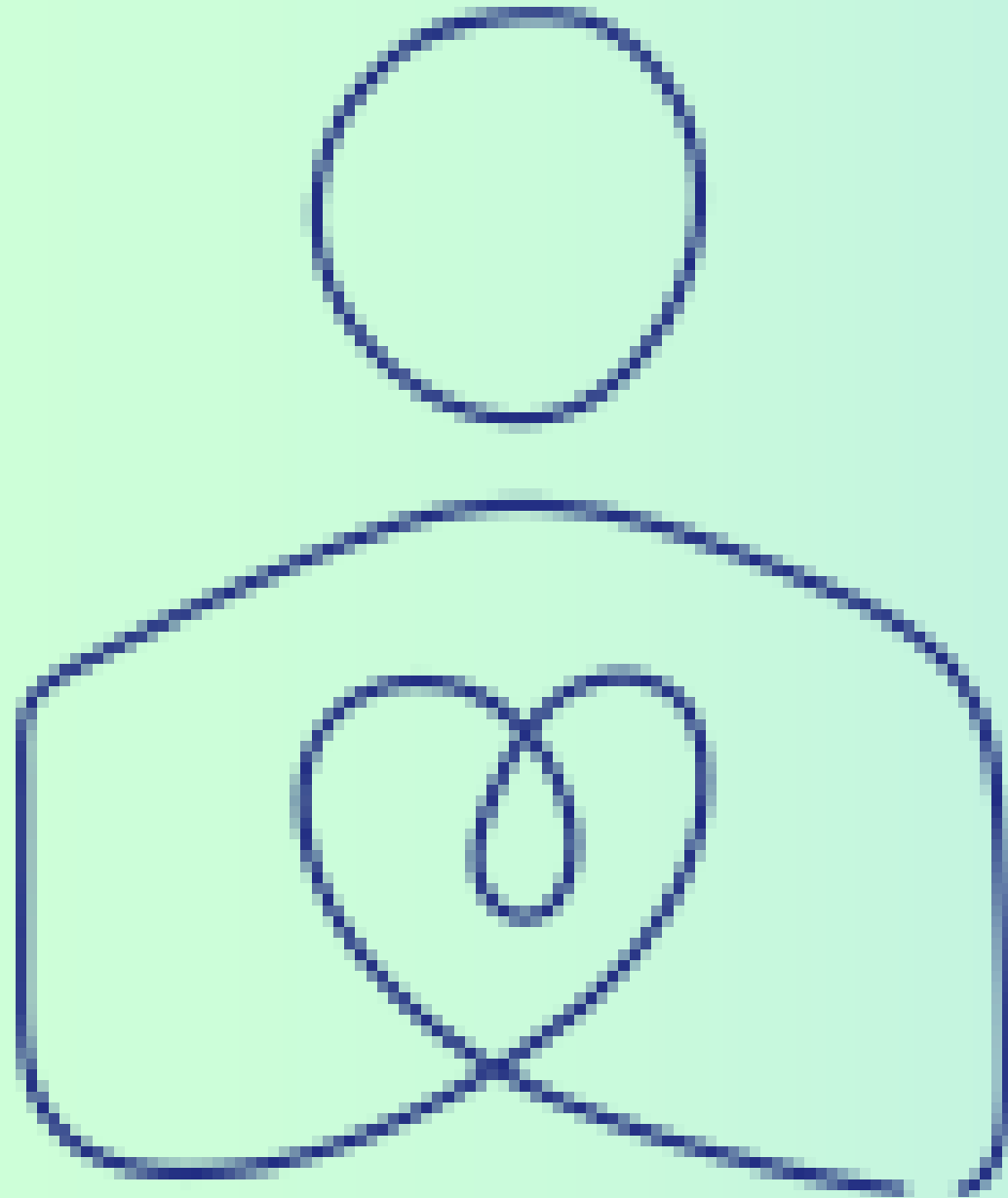


SOSIAL:

- Rancang masa dengan baik - pastikan prioriti biskita terjaga.
- Tetapkan “Boundaries” biskita.
- Kelilingi diri awda dengan sistem sokongan yang baik & positif
- Isikan masa lapang biskita dengan perkara yang berfaedah - melakukan hobi yang anda sukai dan nikmati

PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN DIRI

SPIRITUAL:



- Mendirikan Solat 5x sehari & melaksanakan solat – solat sunat (qiyamullail) – Pengamalan konsep “Mindfulness”
- Meningkatkan amalan membaca Al – Quraan, berdzikir & bermunajat kepada Allah SWT
- Berpuasa
- Mengamalkan strategi relaksasi seperti penafasan yang betul, visualisation, senaman, dan meditasi
- Menunaikan Zakat, bersedekah & membantu orang lain

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ
وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai umat manusia! Sesungguhnya datang kepada kamu Al- Quraan yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu dan yang menjadi penawar bagi penyakit - penyakit batin yang ada di dalam dada kamu dan juga menjadi hadiah petunjuk untuk keselamatan serta membawa rahmat bagi orang - orang yang beriman”

~Suruh Yunus, ayat 57





الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

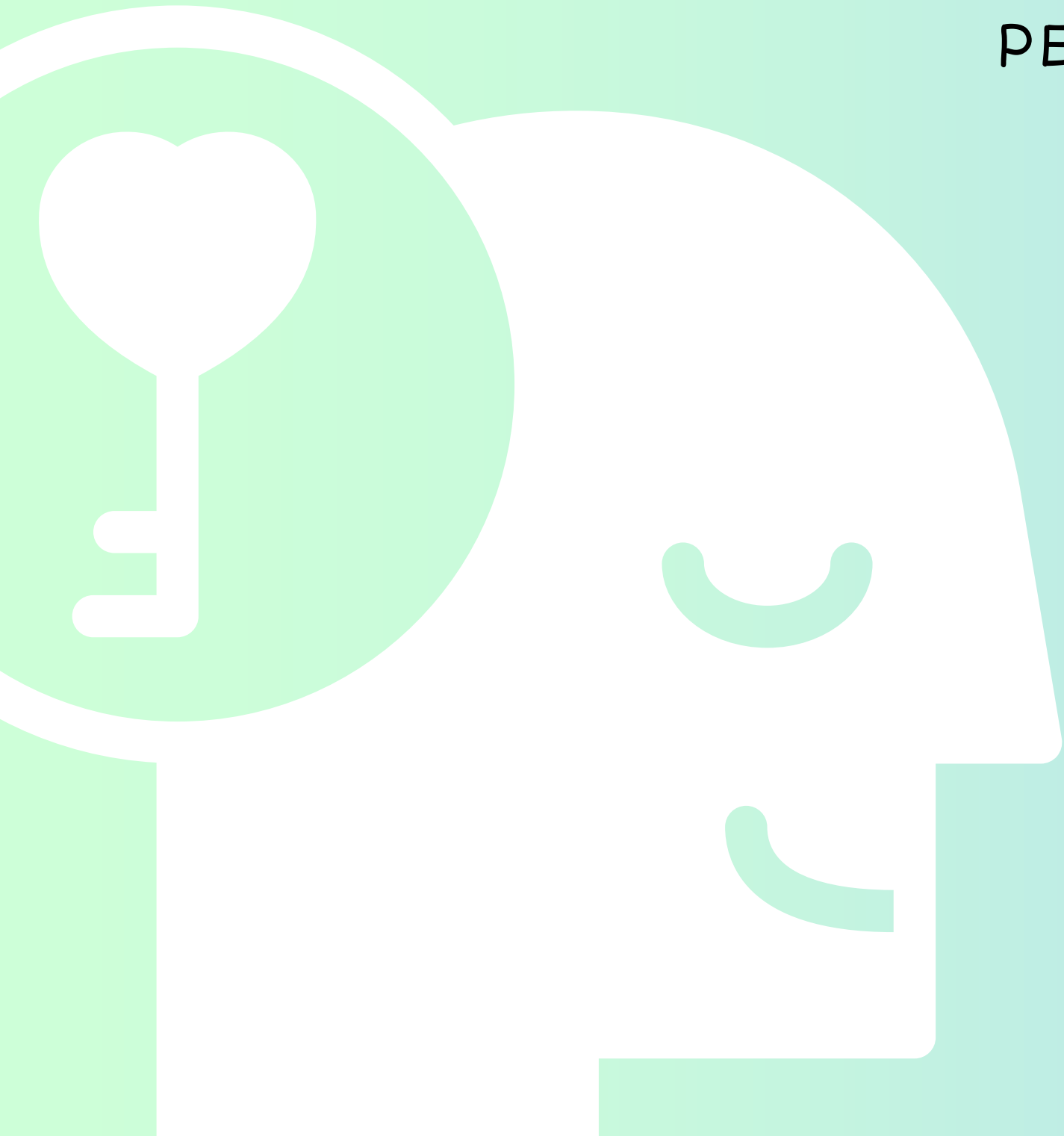
“Ketahuilah dengan zikrullah itu tenang
tenteramlah hati manusia”

~Suruh Ar-Ra'd, ayat 28

PERKHIDMATAN KLINIKAL YANG DISEDIAKAN OLEH KEMENTERIAN KESIHATAN

PERKHIDMATAN PSIKOLOGI:

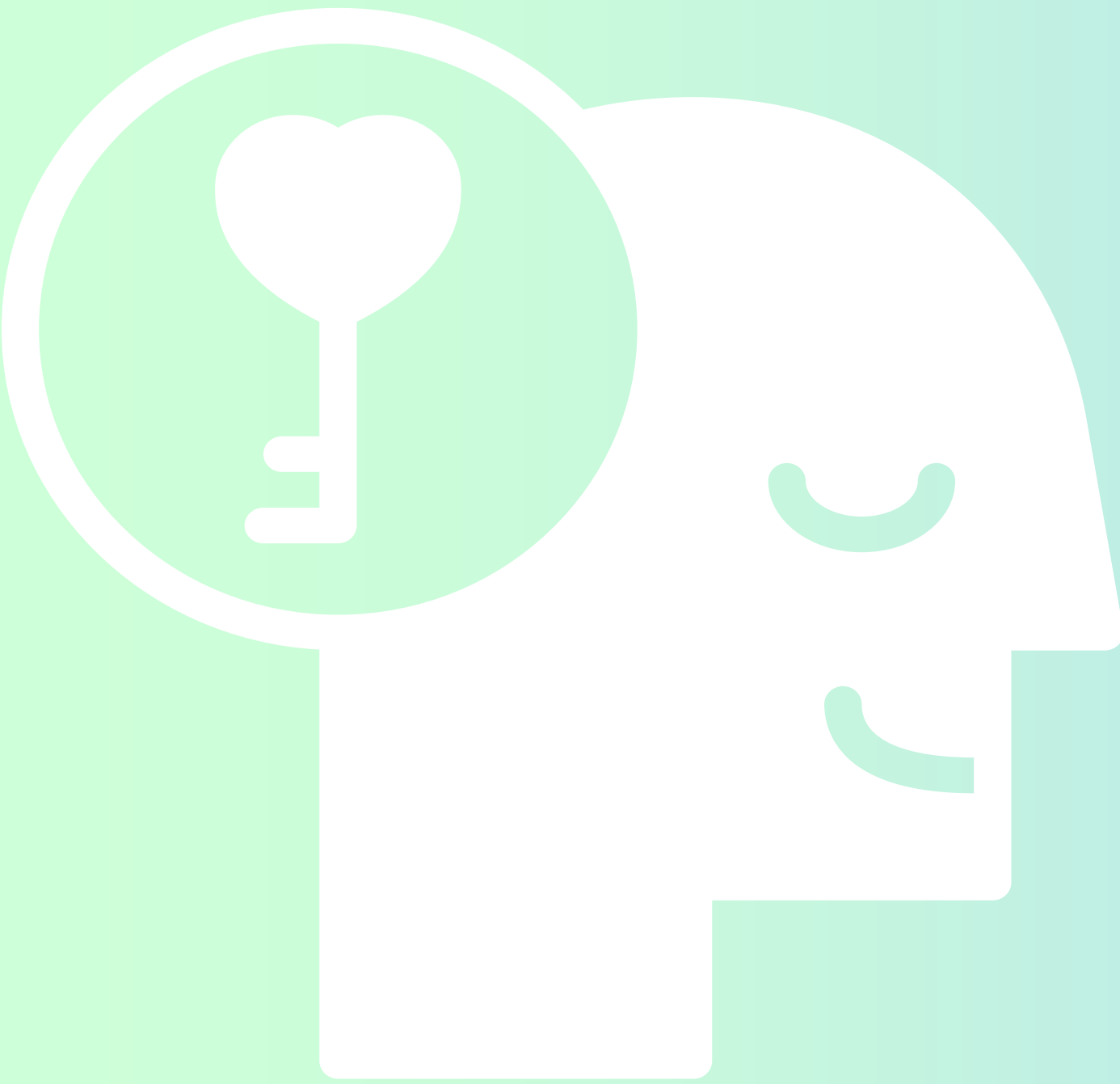
- Perkhidmatan Psikologi Masyarakat
Tingkat 4, Block 2G, Kondominium Ong Sum Ping
(Tel: 8699614)
- Perkhidmatan Psikologi Klinikal
Tingkat 6, Block 2G, Kondominium Ong Sum Ping
(Tel: 7212697)



PERKHIDMATAN KLINIKAL YANG DISEDIAKAN OLEH KEMENTERIAN KESIHATAN

PERKHIDMATAN PSIKIATRI:

- Perkhidmatan Psikiatri, Hospital RIPAS
Spg. 253 - 79, Kg Kiarong
(Tel: 2454644)
- Perkhidmatan Psikiatri:
Hospital PMMPHAMB Daerah Tutong (Tel: 4261105),
Hospital SSB Daerah Belait (Tel: 3335331 ext 3249),
Hospital PIHM Daerah Temburong (Tel: 5221526)



PERKHIDMATAN KLINIKAL YANG DISEDIAKAN OLEH KEMENTERIAN KESIHATAN



“Jangan takut untuk menghubungi kami jika fikiran awda tertekan”

145 Talian Harapan

setiap hari 8 pagi - 11 malam
"Hargai kesihatan mental & nyawa kitani"

Setiap panggilan ke Talian Harapan adalah percuma dan akan dijawab oleh pakar kesihatan mental terlatih. #JanganMengalah

كمنترین كصیحتن
KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH

Talian Harapan 145

Beroperasi setiap hari sepenuh masa (24 jam)
Setiap panggilan adalah percuma dan maklumat pemanggil dirahsiakan

PERKHIDMATAN KLINIKAL YANG DISEDIAKAN OLEH KEMENTERIAN KESIHATAN

PERKHIDMATAN PSIKIATRI:

- Perkhidmatan Psikiatri, Hospital RIPAS
Spg. 253 - 79, Kg Kiarong
(Tel: 2454644)
- Perkhidmatan Psikiatri:
Hospital PMMPHAMB Daerah Tutong (Tel: 4261105),
Hospital SSB Daerah Belait (Tel: 3335331 ext 3249),
Hospital PIHM Daerah Temburong (Tel: 5221526)

