

Perubahan Persekitaran dan Kesihatan Mental

Shukran Abd Rahman
International Islamic University Malaysia

Pengenalan

1. Manusia berhubung rapat dengan diri sendiri dan alam sekeliling/linkungan/ persekitaran.
2. Persekitaran kehidupan manusia meliputi pelbagai unsur seperti iklim, pembangunan, teknologi, gaya-hidup, tempat tinggal, serta sistem sosio-ekonomi dan politik.
3. Perubahan persekitaran yang berlaku secara berterusan adalah diakibatkan oleh pelbagai faktor, termasuklah kehidupan manusia.
4. Persekitaran dunia semakin berubah, di setiap aspek kehidupan manusia (termasuk di tempat kerja) telah menjejaskan kehidupan manusia, menyebabkan gangguan kepada kehidupan.
5. Perubahan persekitaran menyebabkan manusia perlu mencari jalan keluar untuk menyesuaikan diri dengan perubahan.
6. Kegagalan atau kesukaran untuk menguruskan perubahan persekitaran boleh menjejaskan kesejahteraan hidup, termasuklah menjejaskan kesihatan mental.

+

•

○

Kertas kerja ini membincangkan

1. Konsep Kesihatan mental dan kaitannya dengan perubahan persekitaran
2. Kepentingan Kesihatan Mental
3. Perubahan Persekitaran
4. Punca perubahan persekitaran yang berkaitan tingkahlaku manusia;
5. Kesan Perubahan Persekitaran kepada Kesihatan Mental
6. Kesihatan Mental di Tempat Kerja
7. Kesan Kemerosotan Kesihatan Mental di Tempat Kerja
8. Persekitaran dan aspek psikososial-spiritual.
9. Agama dan Kesihatan Mental
10. Cadangan intervensi bagi mewujudkan kesihatan mental yang baik dalam organisasi.

1. Konsep Kesihatan Mental dan Kaitannya dengan Perubahan Persekitaran

1. Seseorang yang sihat bukan hanya tidak mengalami sebarang penyakit fizikal tetapi memiliki kesihatan mental yang baik juga (Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)).
2. Kesihatan individu merangkumi kesihatan fizikal, sosial dan mental.
3. Kesihatan mental merujuk kepada kesejahteraan psikologi (emosi, rohani, intelektual, dan sosial) yang menyumbang kepada cara individu mengendali dan menangani kehidupan seharian, yang melibatkan
 - a. Cara berfikir,
 - b. Corak Perasaan,
 - c. Gaya bertindak.
4. Perhatian perlu diberikan kepada kesihatan mental, kerana ianya
 - a. melibatkan cara dan gaya pemikiran, perasaan dan keupayaan seseorang untuk mencapai kesejahteraan hidup.
 - b. merupakan asas kepada kemampuan individu untuk berinteraksi yang baik dengan orang lain, kumpulan, persekitaran dan diri sendiri
 - c. berkait rapat dengan kesihatan fizikal.
5. Kesihatan mental berkait rapat dengan faktor biologi, psikologi dan persekitaran.
6. Terdapat pelbagai unsur dalam perubahan persekitaran, termasuklah perubahan aspek fizikal, sosial-ekonomi-psikologi-spiritual, perubahan nilai kemanusiaan, dan gaya hidup.

2. Kepentingan Kesihatan Mental

DOA MENGHILANGKAN KEGELISAHAN

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

Allahumma inni a'udzu bika minal Hammi wal hazan,

وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

wa a'udzu bika minal 'ajzi wal kasal,

وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ

wa a'udzu bika minal jubni wal bukhli,

وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

wa a'udzu bika min ghalabatid daini wa qahrir rijal.

"Ya Alloh, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari bingung dan sedih.

Aku berlindung kepada Engkau dari lemah dan malas.

Aku berlindung kepada Engkau dari pengecut dan kikir.

Dan aku berlindung kepada Engkau dari lilitan utang dan kesewenang-wenangan manusia."

1. Asas penting dalam membina kapasiti individu untuk mencapai kesejahteraan secara holistic, produktif, dan seimbang.
2. Membantu individu berhubung dengan diri sendiri secara harmoni. Ini melibatkan memahami psikologi sendiri (meliputi aspek emosi, rohani, sosial, dan tingkah laku.)
3. Menjaga hubungan yang sihat, dan memupuk empati serta kasih sayang terhadap orang lain
4. Memberdayakan individu untuk menghadapi sebarang perubahan di persekitaran, berhadapan dengan cabaran hidup seperti masalah kewangan, konflik, atau kesihatan fizikal.
5. Memberi upaya untuk mengelakan diri dari gangguan emosi, tingkah laku dan kognitif.
6. Membantu individu untuk menjadi ahli masyarakat yang lebih baik dan bertanggungjawab. Mereka juga lebih bijak dalam membuat keputusan yang positif untuk masa depan.
7. Mampu mengawal tingkah laku dan emosi mereka dengan lebih stabil.
8. Asas kepada tingkah laku yang diterima oleh Masyarakat.

+

•

○

3. Perubahan Persekitaran

Perkara yang berlaku di sekeliling boleh menyebabkan kemerosotan kesihatan mental.

Perubahan

1. dirubah
2. berubah
3. merubah

Persekitaran

1. Apa yang dilihat
2. Apa yang didengar
3. Apa yang dirasa
4. Apa yang dihidu
5. Apa yang dimakan
6. Apa yang dialami
7. Siapa yang datang kepada kita
8. Siapa yang kita dekati
9. Kenapa kita dekati atau hampiri

4. Punca Perubahan Persekitaran yang Berkaitan Tingkahlaku Manusia.

Keadaan sekeliling seseorang seperti kawasan, tempat kerja, dan rakan-rakan

1. Pencemaran, bencana alam, urbanisasi, kebakaran, gempa bumi dan perubahan cuaca yang ekstrem.
2. Kemerosotan nilai-nilai kemanusiaan dan gaya hidup yang tidak sihat.
3. Tekanan dari orang lain di tempat kerja, rakan sebaya, masyarakat, atau keluarga.
4. Gaya hidup terkini, moden yang sering mengejar kepantasan atau kemashuran
5. Personaliti dan tingkahlaku orang sekeliling (spt majikan, ketua, ibu bapa, dsb) yang menyebabkan tekanan, pergaduhan, cemburu dsb*

*kadar masalah mental adalah paling tinggi dalam kalangan mereka yang bercerai (13.6%); diikuti oleh bujang (13.1%), balu (12.2%), dan mereka yang berkahwin (10.5%).

5. Kesan Perubahan Persekitaran kepada Kesihatan Mental

1. kemurungan atau gangguan tekanan pasca-trauma
2. Tingkah laku negatif.



6. Kesihatan Mental di Tempat Kerja

1. Kualiti persekitaran dalam organisasi adalah faktor penting kesihatan pekerja dan kejayaan organisasi.
2. Kandungan dan konteks kerja memainkan peranan dalam membentuk kesihatan mental di tempat kerja.
3. Konteks atau persekitaran pekerjaan membentuk pengalaman hidup pekerja dan kepuasan kerja.
4. Kepuasan kerja yang tinggi dan tahap ketidakpuasan kerja yang rendah menjurus kepada tahap kebahagiaan dan kesihatan yang tinggi, semasa dan selepas bekerja.
5. Kepuasan kerja adalah sikap positif terhadap tugas, peranan dan tanggungjawab yang dicapai oleh individu.
6. Ketidakpuasan kerja adalah sikap negatif terhadap persekitaran atau ekosistem di mana seseorang individu berurusan dalam sesebuah organisasi.

7. Kesan Kemerosotan Kesihatan Mental di Tempat Kerja

Kognitif

- a. membebankan proses pemikiran
- b. pemikiran yang bercelaru, tidak produktif

Afektif

- a. Persaan tidak tenang, lantas sukar memberi tumpuan
- b. Runsing, cemas, risau

Tingkah laku

- a. mengganggu kecekapan kerja
- b. tidak memberi tumpuan kepada kualiti kerja
- c. mengetepikan pencapaian prestasi organisasi
- d. tidak hadir bekerja

8. Persekitaran dan aspek psikososial-spiritual

-
1. Individu perlu berinteraksi dengan persekitaran yang menyumbang kepada kesejahteraan holistik, termasuklah kesihatan rohani.
 2. Dari perspektif Islam, kesihatan mental juga melibatkan kesejahteraan/ kesihatan rohani.
 3. Individu akan mencapai kesihatan mental yang holistik bila jiwanya tenang.
 4. Jiwa atau Ruh menjadi tenang melalui amalan ibadah, seperti solat, zikir, dan membaca al-Quran.
 5. Kesejahteraan rohani membantu individu menghadapi tekanan hidup, termasuk perubahan yang berlaku di sekeliling.
 6. Tumpuan harus diberikan kepada pembangunan dan kesejahteraan rohani.

9. Agama dan Kesehatan Mental

1. Pegangan agama membina kesedaran bahawa perubahan yang mengganggu kesejahteraan hidup adalah ujian dan ketentuan Allah.
2. Pemikiran ini membantu individu bersabar dan tabah dengan kegawatan atau kesusahan yang timbul.
3. Individu yang berpegang kepada agama mempunyai kadar kemurungan yang lebih rendah dan pulih lebih cepat daripada masalah kesihatan mental (Dein et. al., 2011)
4. Integrasi elemen keagamaan dan kerohanian mula digunakan dalam proses membina kesihatan mental.

10. Cadangan intervensi bagi mewujudkan kesihatan mental yang baik dalam organisasi

Organisasi harus membangunkan dan menambah baik kesihatan mental untuk pekerja. Ini termasuk

1. Memberi perhatian kepada interaksi kompleks antara faktor biologi, psikologi, sosial dan persekitaran yang menyumbang kepada keadaan kesihatan mental pekerja.
2. Memberi keutamaan kepada perkhidmatan penjagaan kesejahteraan pekerja dan ahli keluarga mereka (EAP- Program Perkhidmatan Pekerja)
3. Menyediakan ekosistem yang memupuk pembangunan kesejahteraan pekerja
4. Menyediakan perkhidmatan untuk membina upaya individu untuk menangani masalah kesihatan mental.
5. Melantik pekerja profesional berkelayakan yang mencukupi untuk menyediakan perkhidmatan kesihatan mental (cth. Pakar Psikologi Industri/Organisasi);
6. Melengkapkan pekerja dengan kemahiran untuk menangani perubahan dan mengelakkan masalah kesihatan mental.

The Context: Vovid19 Pandemic

1. As early as December 2019, the world has been alerted of a news about a dangerous disease in China. The news spread to the world over, causing many to feel worried about the potential infection of the virus.
2. Initially, many did not think that the disease would reach their places; or that they would be infected by it. Though many realized the need to take precautionary actions to prevent the spread of the disease, many were optimistic that it would not be as bad as it would turn out to be.
3. Three months after the disease was identified, many people have been infected, not only in China but countries outside it. Health authorities across the globe have put in place certain measures to curb the spread of the virus. However, some have taken the measures for granted.
4. Coronavirus or later on known as Corona Virus Disease 2019 or COVID19 has been announced as a pandemic, causing changes in various aspects of human life, and their socio-economic activities.
5. Human life has, hence, been severely affected. The impacts are not only being felt at a small scale but at a larger level which require us to look at the impacts in a bigger picture, including the psychosocial aspects.
6. As Psychologists and future Psychologists, we must be well aware of how the COVID-19 pandemic has required the involvement of Psychologist and Psychology researchers to play roles in the research front as well as the practices.

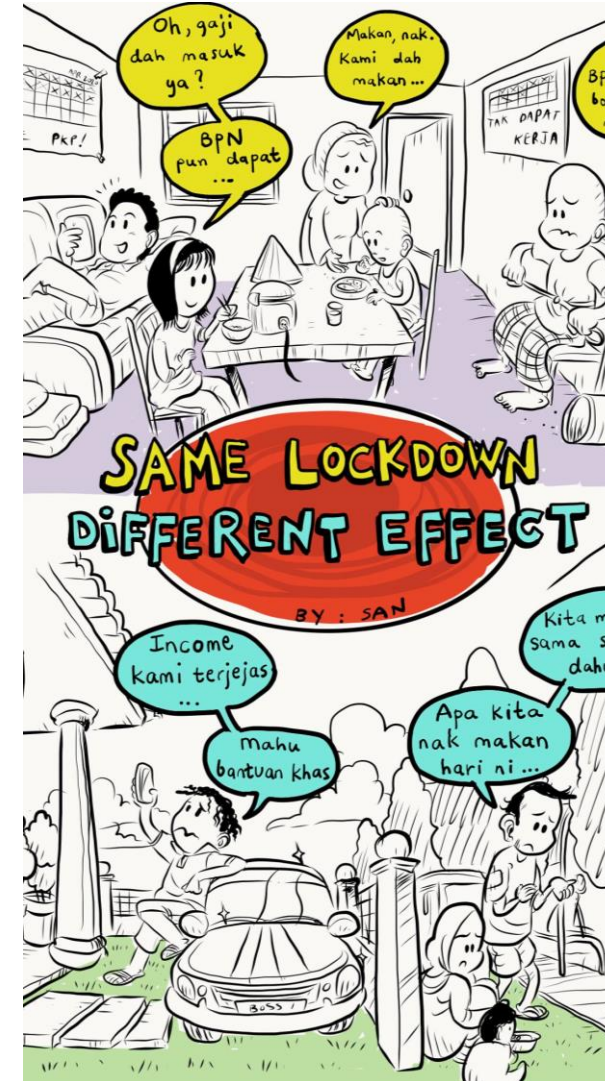


Illustration by Mohd Ihsan Shaharil, IMPcCT

The Needs in the Community: Psychological, Physical, Social Issues

1. The need to safeguard individuals' health; and position the health and safety as priority. The pandemic requires the need to help people making adjustment in the way they think, managing their feeling, and alter the way they behave or perform work.
2. The need to accomplish the tasks, duties, and responsibilities in altered manner. This requires the need to review the way works are performed .
3. The need to acknowledge the different constraints faced by students, staff, and community.
4. The need to empower members with the ability to take up long term consequences and repercussions of any decisions made. This requires creativity in handling work processes.
5. The need to attend to students, staff and community who experience certain psychological issues that require proper attention.

Is Mental Illness the 'Next Wave' of COVID-19 Pandemic?: The Roles of Mental Health Professionals

SPEAKER
PROF. DR. MALIK BADRI
Istanbul Sabahattin Zaim University, Turkey.
AMSS UK 2016 Lifetime Achievement Award recipient.
2020 Person of the Year by Al Tayeb Salih Award recipient

**MODERATOR**
*Assoc. Prof. Dr. St
Instructor of Organ
Development Cours
Dean, Kuliyah of I
Knowledge and Hur
IIUM*

**DISCUSSANT**
DR. JAMILAH HANUM ABDUL KHAIYOM
*Asst. Prof. & Clinical Psychologist,
Department of Psychology,
KIRKHS, IIUM.*

 Online vi
 23rd AF
Thursd
 3.00 pm
10.00 am
2.00 pm
 Registr
<https://>

Contributions of the Social and Behavioral Scientists

1. Social and Behavioral Research
2. Application of Knowledge and Principles
3. Religious teachings
4. Expert opinions
5. Services (Counselling, group counselling, assessments)
6. Psychoeducational programmes
7. Training
8. Couching
9. Guidelines and Memorandum

 Social Issues and Development Centre (SIDC)
under the auspices of
Kulliyah of Islamic Revealed Knowledge and Human Sciences

Online Forum
**Nurturing Harmonious Online Inter
Group Relation During and Post
Covid-19 Pandemic**

 **Dr Murni Wan Mohd Nor**
(UPM)

 **Dr Nur Nadilla Jamil**
(IIUM)



13th June 2020
3:00pm-4:30pm
On Zoom (link will be sent to
registered participants)

**COMMUNICATING
VACCINATION
TO A MEDIA
SATURATED WORLD**

Featuring:

Assoc. Prof. Dr. Emma Mirza Wati Mohamad
Director, The UKM x UNICEF Communication For
Development Centre in Health (HEALTHCOMM)
Universiti Kebangsaan Malaysia

Assist. Prof. Dr. Wan Norshira Wan Ghazali
Researcher in Vaccine Communication,
Department of Communication,
International Islamic University Malaysia




HP TS The Psychosocial Support Team

1. There was a need to be effective in managing COVID19 situations and its impacts on individuals and the community, hence the establishment of a Psychosocial Support Team.
2. The primary aim of this support team is to provide psychosociospiritual education to the community, being aware that people require information and guidance to adhere to measures or rules.
3. The team has embarked on activities to assist students, staff, and community,
 - a. to deal with psychological issues (e.g. Psychological distress which is associated with increased fear on being infected. Anxiety, worry, or fear which are related to an individual's health status, alienation, loneliness, and other emotional responses)
 - b. to relate effectively with social situation, i.e. developing awareness on the importance of good health care, as well as improve hygiene-related behaviors when with others (the attitude that lead to behavioural changes to reduce the transmission rate.



Aimed at managing and reducing a wide range of risk factors to the pandemics, interventions that involve the review of religious practices is imperative so as to minimise the likelihood of the virus being transmitted. The engaged religious scholars have informed that

1. Historically, it has been reported that religious authorities of several religions have shown altered practices in spiritual-religious practices during certain epidemics.
2. In the effort to curb the fast and easy spreading virus, the Catholic and Anglican Churches have made the decision of not allowing Christians to drink wine from the common cup (abc.net.au).
3. In Islam, several flexibilities in religious practices have been shown by the Prophet Muhammad (peace be upon him) during his time.
4. Islam has put in place essential fundamentals which are sine qua non in managing human behaviours during disease outbreak.
5. Putting this into the context of COVID19 pandemic scenario, a number of pertinent issues which warrant for wise responses from the scholars and behavioral scientists have been brought to the authority.

Precautionary Measures in Dealing With COVID-19 Pandemic: Learning from the Religious Perspectives

LEADING THE WAY
KHAUFIAH - AMANAH - IGHRA' - RAHMATAN UL-ALAMIN

Brought to you by
Mosque in the Post-Materialistic Era
Flagship Project

ONLINE FORUM
THE ROLE OF MOSQUES IN RAMADHAN
DURING COVID-19

PANELIST
Dr. Nipon Sohng
Deputy Dean for Educational Assurance,
Faculty of Political Science,
Ramkhamhaeng University Thailand

PANELIST
Br. Jetmir Zendeli
Imam, Islamic Cultural Center Ethial,
Italy

PANELIST
Ustaz Awang Muhammad Yussof
IJUM Alumni, Mosque Committee Member, Brunei Darussalam

PANELIST
Br. Tahir Nawaz
President, International Muslim Association of New Zealand

MODERATOR
Dr. Mohd Noh bin Abdul Jalil
Deputy Dean Student Development
KIRKHS

MAY 7, 2020, (THURSDAY)
0500 Italy, 1000 Thailand,
1100 Malaysia, 1500 New Zealand.

enquires please contact :
nannanrozi@gmail.com (Hania) or 0123524068 (Amjad)

SPACE IS LIMITED

SCAN ME TO REGISTER!

Kesimpulan

1. Penjagaan kesihatan merupakan pelaburan kepada organisasi, termasuklah penjagaan kesihatan mental.
2. Kesihatan mental yang baik memerlukan keseimbangan di antara pembinaan intelektual, fizikal, emosi, dan rohani.
3. Ilmu, kefahaman, dan amalan agama adalah asas penting kepada keupayaan untuk berinteraksi secara harmoni dengan perubahan.
4. Tumpuan harus diberikan untuk membina keupayaan individu untuk mengurus dan menghadapi perubahan persekitaran kerana ianya menyumbang kepada kesihatan mental.