



Bila seseorang individu mempunyai masalah dalam dirinya, masalah dengan kumpulan dan persekitarannya, beliau sedang menghadapi masalah kesihatan mental.



Individu yang mempunyai masalah kesihatan mental masih boleh meneruskan kehidupan berbanding dengan mereka yang mengalami penyakit mental.



Kesihatan mental BUKAN penyakit mental

- Kesihatan mental sering disalahtafsir sebagai penyakit mental.
- Kesihatan mental yang baik tidak bermaksud ketiadaan penyakit mental.
- Kesihatan mental melibatkan semua orang, manakala penyakit mental hanya melibatkan sebahagian orang sahaja.



fahami
kesihatan mental dan
penyakit mental

1





fahami kesihatan mental dan penyakit mental

Kesihatan mental adalah penting untuk kehidupan yang berkualiti.

Kesihatan mental yang baik bermaksud seseorang individu itu berasa selesa dengan diri sendiri, berasa selesa dengan orang lain dan boleh memenuhi cabaran hidup seharian.

Individu itu juga boleh:

- mengekalkan hubungan yang harmoni dengan orang lain.
- mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan.
- menyumbang kepada masyarakat.



Ciri-ciri khusus individu

- Harga diri (self-esteem).
- Tabiat (temperament).
- Kemahiran daya tindak (coping skills).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental individu

Faktor persekitaran

- Sokongan sosial.
- Keadaan fizikal (contoh tempat tinggal terlalu sesak, suasana terlalu panas, bising dan sebagainya).

Peristiwa-peristiwa dalam hidup

- Kehilangan orang yang disayangi (kematian).
- Masalah kewangan.
- Masalah perhubungan (perpisahan dan pencereran).
- Peralihan kitaran hidup (remaja kepada dewasa, persaraan).

