

**Kempen
Cara Hidup Sihat
2000**



**Amalkan Kesihatan
Mental Yang Baik**

Promosi
**KESIHATAN
MENTAL**

**Manual Mesej Utama
dan Sokongan**



Disediakan oleh:
Kumpulan Kerja Kebangsaan
Promosi Kesihatan Mental
Kempen Cara Hidup Sihat 2000
Kementerian Kesihatan Malaysia

KATA-KATA ALUAN

Fasa pertama Kempen Cara Hidup Sihat telah dilancarkan pada tahun 1991 dan berakhir pada tahun 1996. Tema-tema kempen pada fasa pertama ialah Penyakit Jantung (1991), AIDS (1992), Kebersihan Makanan (1993), Promosi Kesihatan Kanak-Kanak (1994), Kanser (1995) dan Diabetes (1996). Promosi Kesihatan Mental adalah tema ke empat dalam fasa kedua Kempen Cara Hidup Sihat (1997 - 2002). Tema-tema yang lalu ialah Makan Untuk Kesihatan (1997), Promosi Senaman dan Kecergasan Fizikal (1998) dan Promosi Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan (1999). Dua tema terakhir Kempen Cara Hidup Sihat fasa ke dua ialah Promosi Keluarga Sihat dan Promosi Kesihatan Persekitaran.

Manual mesej utama dan sokongan berjaya diterbitkan oleh Ahli-ahli Kumpulan Kerja Promosi Kesihatan Mental 2000 Peringkat Kebangsaan kerjasama pelbagai pihak dan peringkat kebangsaan, negeri dan daerah. Agensi-agensi tersebut ialah Kementerian Kesihatan Malaysia, Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia dan Universiti Malaya. Kakitangan-kakitangan yang terlibat ialah Pakar Psikiatri, Pakar Psikologis, Pegawai Pendidikan Kesihatan, Pakar Kesihatan Awam, Pegawai-pegawai Perubatan, Kaunselor, Penyelia Jururawat dan Ketua Jururawat. Ahli-ahli Kumpulan Kerja ini mengambil kesempatan ini untuk merakamkan ucapan ribuan terima kasih kepada semua yang menjayakan penerbitan manual ini.

Manual ini boleh digunakan sebagai bahan rujukan utama oleh kakitangan-kakitangan kesihatan dan perubatan di semua peringkat. Manual ini mengandungi aspek-aspek penting kesihatan mental secara umum dan mengikut kumpulan sasaran iaitu kanak-kanak, remaja, ibubapa, dewasa bekerja dan wargatua.

Kumpulan Kerja Kebangsaan
Promosi Kesihatan Mental
Kempen Cara Hidup Sihat 2000
Kementerian Kesihatan Malaysia

ISIKANDUNGAN

MUKASURAT

SEKSYEN A : PROMOSI KESIHATAN MENTAL	1
1. Kesihatan Mental BUKAN penyakit mental.	
1.1 Adalah penting untuk memahami apa dia kesihatan mental.	4
2. Satu cara menghuraikan kesihatan mental adalah dengan menerangkan keadaan mereka yang mempunyai kesihatan mental yang baik.	
2.1 Mereka yang mempunyai kesihatan mental yang baik merasa selesa dengan diri sendiri, merasa selesa dengan orang lain dan boleh memenuhi cabaran hidup seharian.	4
3. Kesihatan mental adalah penting untuk kehidupan yang berkualiti.	
3.1 Kesihatan mental seperti kesihatan fizikal, mesti dipromosikan dan dipertahankan.	5
3.2 Kesihatan mental adalah berkait dengan kehidupan seharian setiap orang.	5
3.3 Kesihatan mental boleh digambarkan sebagai satu kesinambungan di antara kesihatan mental yang baik dan yang kurang baik atau masalah kesihatan mental.	6
3.4 Kesihatan mental adalah bersifat dinamik.	6
4. Kesihatan mental dan fizikal adalah saling berkait rapat.	
4.1 Masalah fizikal boleh mempengaruhi kesihatan mental seseorang individu.	6
4.2 Faktor-faktor psikologi boleh juga menyebabkan penyakit fizikal.	7

- 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental individu dan masyarakat perlu dikenalpasti bagi mempromosikan kesihatan mental.**
- 5.1 Kesihatan mental seseorang individu dan masyarakat adalah dipengaruhi oleh 3 faktor utama iaitu ciri-ciri khusus seseorang, faktor persekitaran dan peristiwa-peristiwa hidup. 7
- 6. Masalah kesihatan mental boleh dimanifestasikan dalam pelbagai cara.**
- 6.1 Ciri-ciri masalah kesihatan mental boleh dimanifestasikan melalui perubahan emosi atau perubahan tingkahlaku. 7
- 6.2 Tanda-tanda masalah kesihatan mental mungkin sukar untuk dikenalpasti. 8
- 7. Penyakit mental adalah biasa dan boleh melibatkan sesiapa sahaja.**
- 7.1 Kita perlu memahami apa itu penyakit mental 8
- 7.2 Penyakit mental boleh dibahagikan kepada dua kategori utama iaitu psikotik dan bukan psikotik. 9
- 7.3 Penyakit mental perlu dikesan awal untuk ditangani secara berkesan. 9
- 7.4 Penyakit mental boleh bersifat sementara. 10
- 7.5 Terdapat rawatan berkesan untuk penyakit mental. 10
- 7.6 Terdapat pelbagai punca penyakit mental 10
- 7.7 Penyakit mental selalunya diselubungi oleh salah faham masyarakat, rasa takut dan “stigma”. 10
- 7.8 Ahli keluarga, penjaga, rakan-rakan dan masyarakat mesti belajar untuk menerima pesakit-pesakit mental. 10

8. Promosi kesihatan mental meningkatkan kualiti kehidupan.

- 8.1 Kita perlu memahami apakah itu promosi kesihatan mental 11
- 8.2 Terdapat banyak elemen-elemen dalam promosi kesihatanm mental 11

9. Setiap individu boleh mengambil langkah-langkah mudah untuk menjalani kesihatan mental yang baik.

- 9.1 Amalkan cara hidup sihat 18
- 9.2 Menetapkan matlamat hidup yang realistik 18
- 9.3 Berfikir secara positif 19
- 9.4 Membuat keputusan dengan bijak 19
- 9.5 Menjalinkan persahabatan 19
- 9.6 Beri perhatian kepada perasaan-perasaan anda 19
- 9.7 Menangani kritikan dengan baik 20
- 9.8 Tunjukkan diri anda sebenar 21
- 9.9 Hargai diri anda 21
- 9.10 Berani berkata “tidak’ 22
- 9.11 Merancang masa dengan baik 22
- 9.12 Menjarakkan perubahan dalam hidup anda 22
- 9.13 Membina keluarga bahagia 22
- 9.14 Berkongsi masalah dan mendapatkan bantuan profesional jika perlu 23
- 9.15 Mengamalkan nilai moral dan agama yang baik. 23

SEKSYEN B:

PROMOSI KESIHATAN MENTAL KANAK-KANAK DAN REMAJA

23

- 1. Keperluan fizikal dan emosi kanak-kanak dan remaja perlu dipenuhi bagi perkembangan yang sempurna.**
 - 1.1. Adalah mudah untuk mengenalpasti keperluan fizikal kanak-kanak dan remaja tetapi keperluan emosi mereka mungkin tidak begitu jelas. 28

- 2. Ibubapa perlu mengetahui dan menyediakan keperluan asas kesihatan mental bagi kanak-kanak.**
 - 2.1. Kanak-kanak memerlukan kasih sayang yang tidak berbelah bagi daripada keluarga. 28
 - 2.2. Kanak-kanak memerlukan peluang untuk membina keyakinan din dan harga din. 29
 - 2.3. Kanak-kanak memerlukan peluang untuk bermain dengan kanak-kanak lain. 29
 - 2.4. Kanak-kanak memerlukan guru dan penjaga yang dapat memberikan galakkan dan sokongan. 29
 - 2.5. Kanak-kanak memerlukan persekitaran yang selamat dan terjamin. 29
 - 2.6. Kanak-kanak memerlukan bimbingan dan disiplin yang sewajarnya. 29

- 3. Disebabkan oleh perubahan fisiologi dan psikologi, golongan remaja mempunyai keperluan kesihatan mental tambahan yang lain.**
 - 3.1. Remaja perlu berdikari dan segi emosi mereka. 30
 - 3.2. Remaja perlu menjadi sebahagian din kumpulan rakan sebaya. 30
 - 3.3. Remaja perlu membina identiti din. 30
 - 3.4. Remaja perlu mencapai potensi din. 30
 - 3.5. Remaja perlu bersedia menghadapi alam dewasa. 30

4.	Gaya keibubapaan yang berbeza akan memberi kesan yang berbeza ke atas kanak-kanak.	
4.1.	Keibubapaan yang autoritatif merupakan gaya keibubapaan yang terbaik.	31
4.2.	Tiga lagi gaya keibubapaan yang kurang sihat adalah pengabaian, terlalu memanjakan dan autoritarianian.	31
5.	Ibubapa harus belajar bagaimana untuk menangani tingkahlaku yang boleh dan tidak boleh diterima.	
5.1.	Petua keibubapaan yang baik apabila menghadapi tingkahlaku yang boleh diterima.	32
5.2.	Petua keibubapaan yang baik apabila menghadapi tingkahlaku yang tidak boleh diterima.	33
6.	Kanak-kanak yang mempunyai hubungan baik dengan ibubapa mereka akan membesar dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain akan mengalami kurang masalah kesihatan mental apabila besar kelak.	
6.1.	Ibubapa harus memastikan kanak-kanak dapat menjalin hubungan erat dengan mereka.	34
6.2.	Pertalian yang berbeza di atas kanak-kanak dengan ibubapalorang lain mempengaruhi kesihatan mental kanak-kanak.	35
6.3.	Ibubapa perlu mengubah gaya keibubapaan mereka untuk memperbaiki hubungan dengan kanak-kanak.	36
7.	Mengenalpasti dan meningkatkan temperamen positif dalam diri kanak-kanak akan membantu mereka untuk menghadapi kehidupan seharian.	
7.1.	Kita perlu memahami apa dia temperamen.	37
7.2.	Tingkahlaku seseorang kanak-kanak bergantung kepada temperamennya.	37
7.3.	Temperamen kanak-kanak mempengaruhi kesihatan mental mereka.	38
7.4.	Petua untuk menghadapi temperamen kanak-kanak yang bermasalah	38

- 8. Meningkatkan harga diri kanak-kanak dapat memotivasikan kanak-kanak untuk menjalankan aktiviti dan berinteraksi antara satu sama lain bagi membina kesihatan mental yang positif.**
- 8.1. Kita harus memahami apa itu harga diri kanak-kanak. 40
- 8.2. Apabila kanak-kanak mempunyai harga diri yang rendah, ia akan mempengaruhi kesihatan mental mereka. 40
- 8.3. Petua-petua untuk meningkatkan harga diri kanak-kanak. 41
- 9. Kanak-kanak dan remaja memerlukan sokongan sosial yang baik daripada ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan bagi kesihatan mental yang baik.**
- 9.1. Sokongan sosial adalah penting bagi kanak-kanak dan remaja. 41
- 9.2. Kanak-kanak dan remaja perlu mendapat sokongan daripada orang di sekeliling mereka. 41
- 9.3. Sokongan sosial daripada ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan mempengaruhi kesihatan mental kanak-kanak dan remaja. 42
- 9.4. Kanak-kanak dan remaja boleh belajar untuk mendapatkan sokongan daripada orang lain. 42
- 9.5. Beberapa kemahiran lain yang boleh digunakan untuk membantu kanak-kanak mendapatkan lebih ramai kawan. 43
- 10. Guru-guru yang mempunyai harapan yang realistik terhadap pelajar-pelajar mereka dapat membantu dalam pembentukan kesihatan mental positif murid-murid sekolah.**
- 10.1. Kita perlu memahami harapan guru. 44
- 10.2. Guru harus menyedari kesannya apabila meletakkan harapan mereka ke atas para pelajar. 44
- 10.3. Petua bagaimana untuk mewujudkan harapan yang realistik dan boleh dicapai. 45

- 11. Harapan ibubapa yang tidak realistik mendatangkan masalah kesihatan mental kepada kanak-kanak.**
- 11.1. Ibubapa harus mempunyai harapan yang lebih realistik terhadap anak-anak mereka. 46
- 12. Jika buli dibenarkan berterusan ia boleh memberi kesan buruk ke atas kanak-kanak yang dibuli**
- 12.1. Kanak-kanak, ibubapa dan guru-guru boleh belajar bagaimana untuk menangani masalah buli. 47
- 12.2. Kanak-kanak patut mengadu apabila mereka dibuli. 47
- 12.3. Ibubapa dan guru-guru patut mendengar dan mengambil tindakan apabila aduan buli diterima. 48
- 13. Kanak-kanak dan remaja akan mencontohi teladan orang dewasa dan rakan-rakan yang lebih tua.**
- 13.1. Orang dewasa bertanggungjawab untuk membimbing kanak-kanak dan remaja 49
- 14. Apabila kanak-kanak melihat dan mendengar ibubapa bertengkar, mereka merasa bimbang dan kadangkala menyalahkan din mereka di atas pertenggaran mereka.**
- 14.1. Kita harus memahami apa dia konflik ibubapa. 49
- 14.2. Konflik ibubapa boleh memberi kesan ke atas kesihatan mental kanak-kanak. 49
- 14.3. Dalam menangani konflik, ibubapa perlu bertanggungjawab dengan menunjukkan tingkahlaku yang baik. 50
- 15. Kesihatan mental ibubapa akan mempengaruhi gaya mereka menguruskan anak-anak. (Rujuk Seksyen C Kesihatan Mental Ibubapa).**
- 16. Adalah normal untuk kanak-kanak mempunyai perasaan ingin tahu tentang seks.**
- 16.1. Ibubapa perlu memastikan kanak-kanak diberi maklumat yang betul tentang seks. 51
- 16.2. Ibubapa harus menjadi orang pertama dalam memberi maklumat tentang seks kepada anak-anak mereka. 51
- 16.3. Maklumat untuk kanak-kariak perlu tepat dan sesuai 51

dengan tahap perkembangan mereka.

17. Keperluan kesihatan mental yang tidak dipenuhi akan mengakibatkan masalah mental di kalangan kanak-kanak dan remaja.

17.1. Beberapa jenis masalah kesihatan mental yang lazim terjadi di kalangan kanak-kanak dan remaja.

52

SEKSYEN C: PROMOSI KESIHATAN MENTAL IBUBAPA 56

- 1. Ibubapa perlu sedar akan kepentingan kesihatan mental yang baik**
 - 1.1. Ibubapa perlu fahami apa itu kesihatan mental yang baik. 56
 - 1.2. Ibubapa bertanggungjawab ke atas kesihatan mental mereka. 57
- 2. Ibubapa yang mempunyai kesihatan mental yang baik dapat memupuk kesihatan mental anak mereka.**
 - 2.1. Bagi memupuk kesihatan mental kanak-kanak, ibubapa perlu mempunyai kesihatan mental yang baik. 59
- 3. Keperluan asas yang mencukupi adalah perlu bagi kesihatan mental ibubapa.**
 - 3.1. Ibubapa perlu memahami kepentingan memenuhi keperluan asas. 60
- 4. Ibubapa perlu memahami kesihatan mental mereka sendiri bagi mencapai keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan.**
 - 4.1. Memahami keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan adalah penting. 60
 - 4.2. Ibubapa harus sedar bahawa kemesraan adalah perlu dalam perkahwinan dan keluarga. 61
 - 4.3. Ibubapa perlu ada keluarga dan memainkan peranan sebagai ibu dan bapa. 61
 - 4.4. Ibubapa perlu menetapkan matlamat yang munasabah. 61
 - 4.5. Ibubapa perlu memikul tanggungjawab sosial dan sivik yang bersesuaian. 61
 - 4.6. Ibubapa perlukan harga diri 61
 - 4.7. Ibubapa perlu memenuhi impian mereka. 62
- 5. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesihatan mental ibubapa.**
 - 5.1. Personaliti ibubapa meningkatkan keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan. 62

5.2.	Konflik dalam perkahwinan dan kekeluargaan menyebabkan ketidak seimbangan dalam keluarga.	63
5.3.	Masalah-masalah komunikasi boleh menjejaskan kesihatan mental ibubapa.	64
5.4.	Kesihatan mental ibubapa dipengaruhi oleh tekanan.	64
5.5.	Peristiwa hidup yang memberi tekanan tidak dapat dielakkan.	65
5.6.	Kesihatan mental ibubapa dipengaruhi oleh anak-anak dan orang lain.	66
5.7.	Sokongan sosial adalah faktor pelindung untuk kesihatan mental.	67
5.8.	Pertelingkahan isi keluarga mempengaruhi keharmonian dalam keluarga.	69
6.	Ibubapa perlu bertanggungjawab untuk mempertingkatkan kesihatan mental mereka.	
6.1.	Ibubapa boleh mempelajari langkah-langkah untuk memiliki kesihatan mental.	69
7.	Ibubapa perlu mencapai keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan.	
7.1.	Ibubapa perlu mempelajari cara membentuk sistem kekeluargaan yang sihat untuk mencegah perselisihan rumahtangga.	69
7.2.	Bersikap positif di dalam suasana rumahtangga yang negatif.	70
7.3.	Ibubapa boleh mempelajari dan mengamalkan kemahiran berkomunikasi yang berkesan.	71
7.4.	Ibubapa perlu mempelajari dan mengamalkan kemampuan daya tindak yang berkesan untuk menyelesaikan konflik dalam keluarga dan tekanan dan peristiwa-peristiwa hidup.	73
7.5.	Ibubapa perlu mempelajari dan mengamalkan gaya keibubapaan yang boleh mengurangkan tekanan.	74
7.6.	Ibubapa boleh membina sokongan sosial yang baik.	75
7.7.	Ibubapa boleh mengamalkan pelbagai kemahiran cara hidup.	75

SEKSYEN D: PROMOSI KESIHATAN MENTAL Dewasa Bekerja. 78

- 1. Untuk mencapai tuntutan peranan sosial, seorang dewasa perlu memenuhi beberapa keperluan kesihatan mental.**
 - 1.1 Alam dewasa adalah satu tempoh penyesuaian kepada corak hidup dan tuntutan sosial yang barn. 82
 - 1.2 Seorang dewasa perlu mencapai kemesraan. 82
 - 1.3 Seorang dewasa perlu memulakan sebuah keluarga dan memikul peranan keibubapaan. 82
 - 1.4 Seorang dewasa perlu menetapkan sasaran yang munasabah. 82
 - 1.5 Seorang dewasa perlu memikul tanggungjawab sosia dan sivik 83
 - 1.6 Seorang dewasa perlu mempunyai harga diri 83
 - 1.7 Seorang dewasa perlu mempunyai kesempurnaan sendiri. 83
- 2. Semua orang dewasa yang mempunyai kesihatan mental yang baik perlu bekerja.**
 2. 1 Pekerjaan memenuhi pelbagai tujuan. 83
- 3. Bekerja cara sihat menyumbang kepada kesihatan mental yang baik.**
 - 3.1 Terdapat banyak komponen dalam cara bekerja yang sihat. 84
 - 3.2 Bekerja cara sihat menjamin kesihatan mental yang baik. 85
- 4. Cara bekerja tidak sihat menjurus kepada masalah kesihatan mental.**
 - 4.1 Terdapat banyak keadaan yang menjurus kepada cara 86 bekerja yang tidak sihat.
 - 4.2 Cara bekerja yang tidak sihat mengurangkan semangat seseorang. 86
 - 4.3 Cara bekerja yang tidak sihat merendahkan harga diri seseorang 86
 - 4.4 Cara bekerja yang tidak sihat mewujudkan emosi negatif 86
 - 4.5 Cara bekerja yang tidak sihat menjejaskan kesejahteraan seseorang. 87

4.6	Cara bekerja yang tidak sihat memberi kesan negatifke atas keluarga.	88
4.7	Cara bekerja yang tidak sihat memberi kesan yang negatif di tempat kerja.	88
5.	Untuk mencapai cara bekerja yang sihat, orang dewasa yang bekerja perlu mengenali punca-punca tekanan yang boleh meniberikesan ke atas kerja dan persekitarannya.	
5.1	Banyak punca tekanan di tempat kerja yang boleh memberikesan ke atas para bekerja yang sihat.	89
6.	Peristiwa dalain hidup yang penuh tekanan boleh memberi kesan kepada cara bekerja sihat.	
6.1	Peristiwa dalam hidup selalunya melibatkan perubahan yang besar dan penyesuaian dalamhidup.	91
6.2	Peristiwa dalam hidup memberi kesan ke atas kesihatan mental seorang dewasa bekerja dalam pelbagai cara.	92
7.	Untuk mencapai cara bekerja yang sihat, seseorang perlu mengenali din sendiri dengan baik dan seronok bekerja dengan kerja beliau.	
7.1	Seorang dewasa bekerja perlu mengenali punca tekanan.	93
7.2	Seorang dewasa bekerja perlu mempunyai penilaian din yang tepat	93
7.3	Seorang dewasa bekerja perlu mewujudkan sikap positifterhadap din sendiri.	93
7.4	Seorang dewasa bekerja perlu mewujudkan persepsi yang tepat terhadap sesuatu peristiwa.	94
7.5	Seorang dewasa bekerja perlu mernpunyai kemahiran pengurusan masa.	95
7.6	Seorang dewasa bekerja perlu mempelajari kemahiran relaksasi.	95
7.7	Seorang dewasa bekerja perlu mengekalkan cara hidup sihat dan seimbang.	95
7.8	Seorang dewasa bekerja perlu memiliki kemahiran-kemahiran menyelesaikan masalah.	95

7.9	Seorang dewasa bekerja perlu melibatkan din dalam hal-hal keagamaan.	96
8.	Untuk keseronokan bekerja, seorang dewasa bekerja perlu mengurus keluarga dengan baik.	
8.1	Menggalakkan sokongan sosial di kalangan keluarga adalah komponen penting ke arah kesihatan mental yang baik untuk dewasa bekerja.	96
8.2	Kemahiran keibubapaan yang baik dan berkesan boleh dipelajari.	96
9.	Sokongan sosial mempengaruhi kesihatan mental seseorang dengan banyak cara.	
9.1	Sokongan sosial meningkatkan harga din seseorang.	97
9.2	Sokongan sosial meningkatkan sokongan emosi seseorang.	97
9.3	Sokongan sosial membantu seseorang membuat pertimbangan dan keputusan.	97
9.4	Sokongan sosial meningkatkan kemahiran sosial.	97
9.5	Sokongan sosial meningkatkan daya ketahanan diri apabila menghadapi peristiwa yang traumatik.	97

10. Untuk keseronokan bekerja, seorang dewasa bekerja perlu mengendalikan kerjanya dengan baik.

- | | | |
|------|--|-----|
| 10.1 | Menguruskan tempat kerja dengan baik adalah penting untuk kesihatan mental. | 98 |
| 10.2 | Bersikap positif dalam suasana yang negatif membantu cara bekerja sihat. | 98 |
| 10.3 | Kemahiran berkomunikasi yang baik adalah penting untuk dewasa bekerja. | 99 |
| 10.4 | Seorang dewasa bekerja perlu mempelajari cara mengurus masa dan kerja beliau. | 99 |
| 10.5 | Adalah penting untuk mengetahui bagaimana mengendalikan orang bawahan dengan baik. | 99 |
| 10.6 | Hubungan baik dengan rakan sekerja adalah penting untuk kesihatan mental semua orang di tempat kerja. | 100 |
| 10.7 | Untuk mencapai kesihatan mental yang baik, orang dewasa bekerja perlu mengendalikan hubungan baik dengan pihak atasan. | 100 |
| 10.8 | Menggalakkan sokongan sosial di tempat kerja adalah penting untuk kesihatan mental. | 100 |
| 10.9 | Adalah penting untuk mengimbangi masa antara kerja dan rumahtangga. | 101 |

SEKSYEN E: PROMOSI KESIHATAN MENTAL WARGATUA 102

- 1. Menerima proses penuaan sebagai sesuatu yang normal menjadikan hidup anda lebih selesa.**
 - 1.1 Proses penuaan merangkumi perubahan fizikal dan biologikal. 105
 - 1.2 Wargatua haruslah menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan psikologi. 105
 - 1.3 Wargatua perlu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan di dalam peranan-peranan sosial mereka. 106

- 2. Proses penuaan akan menjadi pengalaman yang menggembirakan jika keperluan-keperluan fizikal, psikologi dan sosial dipenuhi.**
 - 2.1 Wargatua juga mempunyai keperluan-keperluan asas yang perlu dipenuhi. 107
 - 2.2 Terdapat beberapa keperluan kesihatan mental wargatua bagi membolehkan mereka berdaya untuk meningkatkan kualiti hidup mereka. 108

- 3. Rancang persaraan dengan baik untuk menjalani usia tua yang menggembirakan dan penuh kepuasan.**
 - 3.1 Terdapat banyak tanggapan salah yang dikaitkan dengan persaraan. 109
 - 3.2 Persaraan mungkin memberi kesan kepada sesetengah orang. 110
 - 3.3 Persaraan bukanlah merupakan penghujung kepada kehidupan. 111
 - 3.4 Program pra-persaraan adalah penting untuk membantu wargatua menyesuaikan diri setelah bersara. 111

- 4. Sokongan keluarga adalah asas kepada kebahagiaan di usia tua.**
 - 4.1 Perubahan di dalam struktur kekeluargaan memberi kesan kepada kesihatan mental wargatua. 112
 - 4.2 Tanggapan bahawa sindrom “empty nest” merupakan penyumbang utama kepada tekanan terhadap wargatua adalah salah. 112
 - 4.3 Konflik keluarga mempunyai kesan buruk ke atas wargatua. 113

4.4	Terdapat pelbagai cara untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan.	113
5.	Wargatua perlu merancang perbelanjaan dengan baik.	
5.1	Wargatua mengalami kekurangan kewangan secara mendadak.	114
5.2	Kestabilan kewangan memberi kesan kepada kesihatan mental dan juga hubungan kekeluargaan.	114
5.3	Menguruskan kewangan secara teratur dapat membantu wargatua dalam jangkamasa panjang.	115
6.	Hidup cergas, aktif dan produktif untuk mengurangkan risiko masalah lizikal.	
6.1	Kemerosotan kesihatan fizikal adalah bersifat pelbagai, menyebabkan hilang upaya yang kronik dan teruk.	116
6.2	Wargatua dan juga penjaga adalah terdedah kepada reaksi psikologi	116
6.3	Adalah penting untuk meneruskan hidup cergas bagi penuaan yang sihat.	116
7.	Pastikan rumah selamat untuk mencegah kecederaan.	
7.1	Rumah anda mungkin boleh menjadi tempat yang bahaya.	117
7.2	Adalah penting untuk memperbaiki persekitaran di dalam dan di luar rumah untuk mencegah kecederaan.	118
8.	Wargatua perlu menjadi sebahagian daripada masyarakat untuk mendapat lebih sokongan sosial.	
8.1	Sokongan sosial yang baik boleh membantu wargatua melalui sebarang krisis.	119
8.2	Wargatua perlu meningkatkan sokongan sosial yang baik.	120
9.	Adalah penting untuk tidak merasa terlalu sedih menerima kenyataan kehilangan seseorang yang disayangi.	
9.1	Kehilangan pasangan hidup adalah kehilangan yang paling besar di dalam hidup.	121
9.2	Wargatua perlu menyesuaikan diri dengan kehilangan pasangan hidup.	121

- 10. Adalah perlu untuk menghabiskan sisa-sisa hidup dengan bangga.**
- 10.1 Sentiasa mengingati saat kematian bukanlah sesuatu yang menakutkan. 122
- 10.2 Penjagaan kesihatan fizikal dan sokongan emosi perlu dikekalkan sehingga saat kematian. 122
- 11. Seks adalah normal di usia tua.**
- 11.1 Kita harus menerima bahawa seks juga adalah penting untuk wargatua. 122
- 12. Menjaga wargatua adalah satu pekerjaan yang mulia.**
- 12.1 Menjaga wargatua bukanlah sesuatu yang mudah. 123
- 12.2 Adalah penting untuk meningkatkan kesihatan mental penjaga. 123
- 13. Sekiranya keperluan kesihatan mental tidak dipenuhi, ini akan mengakibatkan masalah kesihatan mental kepada wargatua.**
- 13.1 Tahap permasalahan yang dialami wargatua. 124
- 13.2 Setengah masalah kesihatan mental biasa terjadi di kalangan wargatua. 125

MESEJ-MESEJ UTAMA

SEKSYEN A : PROMOSI KESIHATAN MENTAL

1. Kesihatan Mental BUKAN penyakit mental.

1.1 Adalah penting untuk memahami apa dia kesihatan mental.

2. Satu cara menghuraikan kesihatan mental adalah dengan menerangkan keadaan mereka yang mempunyai kesihatan mental yang baik.

2.1 Mereka yang mempunyai kesihatan mental yang baik merasa selesa dengan diri sendiri, merasa selesa dengan orang lain dan boleh memenuhi cabaran hidup seharian.

3. Kesihatan mental adalah penting untuk kehidupan yang berkualiti.

3.1 Kesihatan mental seperti kesihatan fizikal, mesti dipromosikan dan dipertahankan.

3.2 Kesihatan mental adalah berkait dengan kehidupan seharian setiap orang.

3.3 Kesihatan mental boleh digambarkan sebagai satu kesinambungan di antara kesihatan mental yang baik dan yang kurang baik atau masalah kesihatan mental.

3.4 Kesihatan mental adalah bersifat dinamik.

4. Kesihatan mental dan fizikal adalah saling berkait rapat.

4.1 Masalah fizikal boleh mempengaruhi kesihatan mental seseorang individu.

4.2 Faktor-faktor psikologi boleh juga menyebabkan penyakit fizikal.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental individu dan masyarakat perlu dikenalpasti bagi mempromosikan kesihatan mental.

5.1 Kesihatan mental seseorang individu dan/atau sesuatu masyarakat adalah dipengaruhi oleh 3 faktor utama iaitu ciri-ciri khusus seseorang, faktor persekitaran dan peristiwa-peristiwa hidup.

6. Masalah kesihatan mental boleh dimanifestasikan dalam pelbagai cara.

- 6.1 Ciri-ciri masalah kesihatan mental boleh dimanifestasikan melalui perubahan emosi atau perubahan tingkahlaku.
- 6.2 Tanda-tanda masalah kesihatan mental mungkin sukar untuk dikenalpasti.

7. Penyakit mental adalah biasa dan boleh melibatkan sesiapa sahaja.

- 7.1 Kita perlu memahami apa itu penyakit mental
- 7.2 Penyakit mental boleh dibahagikan kepada dua kategori utama iaitu psikotik dan bukan psikotik.
- 7.3 Penyakit mental perlu dikesan awal untuk ditangani secara berkesan.
- 7.4 Penyakit mental boleh bersifat sementara.
- 7.5 Terdapat rawatan berkesan untuk penyakit mental.
- 7.6 Terdapat pelbagai punca penyakit mental
- 7.7 Penyakit mental selalunya diselubungi oleh salah faham masyarakat, rasa takut dan "stigma".
- 7.8 Ahli keluarga, penjaga, rakan-rakan dan masyarakat mesti belajar untuk menerima pesakit-pesakit mental.

8. Promosi kesihatan mental meningkatkan kualiti kehidupan.

- 8.1 Kita perlu memahami apakah itu promosi kesihatan mental
- 8.2 Terdapat banyak elemen-elemen dalam promosi kesihatan mental

9. Setiap individu boleh mengambil langkah-langkah mudah untuk menjalani kesihatan mental yang baik.

- 9.1 Amalkan cara hidup sihat
- 9.2 Menetapkan matlamat hidup yang realistik
- 9.3 Berfikir secara positif
- 9.4 Membuat keputusan dengan bijak

- 9.5 Menjalinkan persahabatan
- 9.6 Beri perhatian kepada perasaan-perasaan anda
- 9.7 Menangani kritikan dengan baik
- 9.8 Tunjukkan diri anda sebenar
- 9.9 Hargai diri anda
- 9.10 Berani berkata "tidak"
- 9.11 Merancang masa dengan baik
- 9.12 Menjarakkan perubahan dalam hidup anda
- 9.13 Membina keluarga bahagia
- 9.14 Berkongsi masalah dan mendapatkan bantuan profesional jika perlu
- 9.15 Mengamalkan nilai moral dan agama yang baik.

MAKLUMAT SOKONGAN

PROMOSI KESIHATAN MENTAL

1. KESIHATAN MENTAL BUKAN PENYAKIT MENTAL

1.1 Adalah penting untuk memahami apa itu kesihatan mental

1.1.1 Definasi kesihatan mental berdasarkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)

"Kebolehan mengekalkan hubungan yang harmoni dengan orang lain, kebolehan mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan dan kebolehan untuk menyumbang kepada masyarakat".

1.1.2 Definasi kesihatan mental berdasarkan Dasar Kesihatan Mental Kebangsaan Malaysia

"Kesihatan mental adalah kemampuan seseorang individu, kumpulan dan persekitaran untuk berinteraksi dengan individu lain, dengan menggunakan cara pemikiran, perasaan dan keupayaan berkomunikasi bagi mencapai kesejahteraan hidup yang saksama.

2. SATU CARA MENGHURAIKAN KESIHATAN MENTAL ADALAH DENGAN MENERANGKAN KEADAAN MEREKA YANG MEMPUNYAI KESIHATAN MENTAL YANG BAIK

2.1 Mereka yang mempunyai kesihatan mental yang baik merasa selesa dengan diri sendiri, merasa selesa dengan orang lain dan boleh memenuhi cabaran hidup seharian

2.1.1 Merasa selesa dengan diri sendiri

- o Menghormati diri sendiri
- o Bersikap realistik
- o Bertolak ansur
- o Boleh menerima kekecewaan
- o Tidak terlalu emosional
- o Boleh menangani pelbagai situasi dengan baik
- o Mendapat kepuasan dalam semua hal berkaitan dengan kehidupan seharian

2.1.2 Merasa selesa dengan orang lain

- o Bersikap saling percaya dan mempercayai
- o Merasa diri sebahagian dari ahli kumpulan
- o Rasa bertanggungjawab kepada orang lain
- o Memahami dan menghormati perbezaan di antara satu sama lain
- o Jangan mengambil kesempatan ke atas orang lain atau sebaliknya
- o Berupaya untuk menyayangi
- o Memupuk hubungan yang memuaskan dan berkekalan

2.1.3 Boleh menerima segala cabaran dalam kehidupan

- o Menggunakan kebolehan yang ada
- o Merancang masa depan dengan penuh yakin
- o Menerima pengalaman dan idea-idea baru
- o Menetapkan matlamat diri yang realistik
- o Menerima tanggungjawab yang diberikan
- o Menyelesaikan masalah yang dihadapi dan membuat pengubahsuaian sekiranya perlu
- o Mampu membuat keputusan sendiri
- o Berpuashati setelah melakukan yang terbaik

3. KESIHATAN MENTAL ADALAH PENTING UNTUK KEHIDUPAN YANG BERKUALITI.

3.1 Kesihatan mental seperti kesihatan fizikal, mesti dipromosikan dan dilindungi.

Kebanyakan orang apabila mendengar perkataan kesihatan mental akan memikirkan tentang penyakit mental. Akan tetapi kesihatan mental adalah lebih dari sekadar ketiadaan penyakit mental. Kesihatan mental melibatkan semua orang manakala penyakit mental hanya melibatkan sebahagian orang sahaja. Bila kita berbicara tentang kebahagiaan, kedamaian, kepuasan dan keseronokan, kita sebenarnya memperkatakan tentang kesihatan mental. Komponen-komponen kesihatan mental tersebut akan membuat kita menjadi insan yang sempurna. Maka itu ia perlu dipromosikan dan dipertahankan.

3.2 Kesihatan mental adalah berkait dengan kehidupan seharian setiap orang.

Ia bermaksud bagaimana seseorang individu menyesuaikan diri dengan keluarga, rakan-rakan dan masyarakat. Ia berkaitan dengan cara-cara individu mengharmonikan keinginan, cita-cita, kebolehan dan perasaan untuk memenuhi cabaran kehidupan.

3.3 Kesihatan mental boleh digambarkan sebagai satu kesinambungan di antara kesihatan mental yang baik dan kurang baik atau masalah kesihatan mental.

Kesihatan Mental yang baik

Individu, kumpulan (seperti keluarga, rakan sekerja) dan faktor-faktor persekitaran bekerjasama/berhubung secara berkesan untuk menghasilkan :

- o Kesejahteraan
- o Mencapai potensi ke tahap maksimum
- o Mencapai matlamat hidup bersama

Kesihatan Mental yang kurang baik

Konflik dalaman individu, di antara individu, kumpulan dan faktor-faktor persekitaran menyebabkan :

- Tekanan
- Kegagalan mencapai matlamat bersama
- Tingkahlaku ganas seperti merosakkan harta benda awam
- Gagal merealisasikan potensi

3.4 Kesihatan mental adalah bersifat dinamik.

Tiada garis pemisah yang jelas di antara kesihatan mental yang baik dan kurang baik. Tiada satu ciri yang tersendiri yang boleh membuktikan kesihatan mental yang baik dan tiada satu ciri tersendiri menyebabkan penyakit mental. Tiada sesiapa mempunyai kesemua sifat-sifat kesihatan mental yang baik setiap masa.

4. KESIHATAN MENTAL DAN FIZIKAL ADALAH SALING BERKAIT RAPAT.

4.1 Masalah fizikal boleh mempengaruhi kesihatan mental seseorang individu.

Bila seseorang menghadapi penyakit fizikal, beliau juga mengalami reaksi psikologi yang tertentu. Ini dipengaruhi oleh sifat penyakit tersebut, faktor rawatan dan faktor pesakit sendiri. Contoh reaksi psikologi pesakit terhadap penyakit fizikal termasuk kemurungan, bersikap mudah putus asa, kurang tumpuan, mudah marah dan sebagainya.

4.2 Faktor-faktor psikologi boleh juga menyebabkan penyakit fizikal.

Tekanan boleh mencetuskan atau memburukkan lagi masalah fizikal seperti asma, tekanan darah tinggi dan sakit jantung. Ia juga mengurangkan sistem

pertahanan tubuh dan meningkat pendedahan kepada jangkitan virus. Ia juga boleh wujud sebagai gangguan tingkahlaku seperti penyalahgunaan dadah dan ketagihan alkohol.

5. FAKTOR-FAKTOR MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL INDIVIDU DAN MASYARAKAT PERLU DIKENALPASTI BAGI MEMPROMOSIKAN KESIHATAN MENTAL.

5.1 Kesihatan mental seseorang individu dan/atau masyarakat adalah dipengaruhi oleh 3 faktor utama iaitu ciri-ciri khusus seseorang individu, faktor persekitaran dan peristiwa-peristiwa dalam hidup.

Tiga faktor utama ialah ciri-ciri individu, faktor persekitaran dan peristiwa-peristiwa dalam hidup.

Ciri-ciri khusus individu termasuk harga diri (self-esteem), tabiat (temperament) dan kemahiran daya tindak/tahan (coping skills).

Faktor persekitaran termasuk faktor sosio-ekonomi, sokongan sosial dan keadaan fizikal (contoh tempat tinggal terlalu sesak, suasana terlalu panas, bising dan sebagainya).

Peristiwa-peristiwa dalam hidup termasuk kehilangan orang yang disayangi (kematian, perceraian), masalah kewangan dan sebagainya dan peralihan kitaran hidup (remaja kepada dewasa, persaraan).

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

6. MASALAH KESIHATAN MENTAL BOLEH DIMANIFESTASIKAN DALAM PELBAGAI CARA.

6.1 **Ciri-ciri masalah kesihatan mental boleh dimanifestasikan melalui perubahan emosi atau perubahan tingkahlaku.**

6.1.1 Emosi

Rasa Kesedihan:-

Beliau mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri, persekitaran dan masa depan. Beliau melihat dirinya sebagai tidak berguna, serba kekurangan dan tidak disayangi. Dalam situasi yang teruk dia tidak boleh menghadapi perkara yang berlaku di sekitarnya dan merasakan dirinya telah gagal. Dia melihat masa depannya sebagai gelap.

Kegelisahan:-

Beliau mempunyai kebimbangan yang berlebihan terhadap semua perkara terutamanya perkara yang dia percayai dan ianya sukar untuk dikawal.

Beliau menghabiskan masa meramal masalah-masalah yang akan datang dan merasa risau bagaimana hendak menghadapi masalah itu.

Rendah Harga Diri:-

Beliau meletakkan penilaian yang rendah ke atas dirinya. Beliau merasa tidak berkebolehan untuk melakukan semua perkara (contoh prestasi akademik, bersukan dan sebagainya).

atau/dan

6.1.2 Bentuk tingkahlaku - merosakkan harta awam, berbohong, ponteng sekolah, pergaduhan, lari dari rumah, perjudian, seks bebas dan sebagainya.

6.2 Tanda-tanda masalah kesihatan mental sukar untuk dikenalpasti.

- o Tanda-tanda masalah kesihatan mental mungkin tidak begitu teruk untuk dikenalpasti sebagai penyakit mental. Walaubagaimanapun ia mungkin masih boleh mendatangkan kesan ke atas kehidupan individu dan juga mereka di sekelilingnya dan masyarakat amnya.
- o Namun begitu, individu yang mempunyai masalah kesihatan mental masih boleh meneruskan kehidupan seharian berbanding dengan mereka yang mengalami penyakit mental.

7. PENYAKIT MENTAL ADALAH BIASA DAN BOLEH MELIBATKAN SESIAPA SAHAJA.

7.1 Kita perlu memahami apa itu penyakit mental.

- o Penyakit mental adalah sejenis penyakit yang menyebabkan gangguan-gangguan teruk dalam pemikiran, perasaan dan tingkahlaku. Gangguan-gangguan ini menyebabkan seseorang tidak mampu untuk menghadapi cabaran dan kehidupan seharian.

7.2 Penyakit mental boleh dibahagikan kepada dua kategori utama iaitu psikotik dan bukan psikotik.

Dua kategori utama adalah :-

- 7.2.1 Psikotik** - adalah satu keadaan di mana individu tersebut terpisah dari kehidupan nyata (lose touch with reality). Kemampuan mereka memahami pemikiran dan perasaan mereka dan juga maklumat luaran terganggu dengan teruk

(skizofrenia, mania dan sebagainya).

7.2.2 Bukan psikotik - adalah satu keadaan di mana pesakit mengalami perasaan-perasaan kesedihan, ketegangan atau ketakutan amat sangat dan/atau berterusan.

Walaubagaimanapun mereka masih berada dalam kesedaran yang nyata (still in touch with reality). (contoh kemurungan, fobia, keresahan dan sebagainya).

7.3 Penyakit mental perlu dikesan awal untuk ditangani secara berkesan.

- o Perhatikan tanda-tanda awal penyakit mental
 - Perubahan personaliti yang ketara
 - Ketidakupayaan untuk menangani masalah dan melakukan aktiviti seharian
 - Mempunyai idea-idea yang pelik
 - Keresahan yang teruk
 - Kemurungan yang berpanjangan
 - Perubahan ketara dalam tabiat pemakanan dan tidur
 - Memikir atau bercakap tentang bunuh diri
 - Perasaan berubah-ubah dengan ketara
 - Penyalahgunaan dadah dan alkohol
 - Terlalu marah atau bertindak ganas

7.4 Penyakit mental boleh bersifat sementara.

- o Ia boleh datang dan pergi dalam kehidupan seseorang. Sesetengah pesakit mengalami penyakit mental hanya sekali dan sembuh sepenuhnya. Manakala untuk pesakit lain ia berulang-ulang sepanjang hayat mereka.

7.5 Terdapat rawatan yang berkesan untuk penyakit mental.

- o Sebahagian besar dari penyakit mental boleh dirawat secara berkesan

7.6 Terdapat pelbagai punca penyakit mental.

- o Pelbagai faktor seperti baka, biokimia dan faktor persekitaran boleh memainkan peranan

7.7 Penyakit mental selalu diselubungi oleh salah faham masyarakat, rasa takut dan stigma.

- o Pesakit-pesakit mental menderita dari gejala-gejala penyakit dan tidak mampu berfungsi secara normal.
- o Mereka juga didiskriminasikan dan disingkir oleh masyarakat yang mana ianya mempunyai kesan yang buruk kepada proses pemulihan mereka.

7.8 Ahli keluarga, penjaga, rakan-rakan dan masyarakat mesti belajar untuk menerima pesakit-pesakit mental.

- o Perkara yang boleh dilakukan
 - Meningkatkan pengetahuan dan kefahaman tentang penyakit mental.
 - Membantu pesakit mendapatkan rawatan.
 - Memberikan sokongan kepada pesakit untuk mengambil bahagian dalam segala aspek kehidupan bermasyarakat.

8. PROMOSI KESIHATAN MENTAL MENINGKATKAN KUALITI KEHIDUPAN.

8.1 Kita perlu memahami apa itu promosi kesihatan mental.

- o Promosi kesihatan mental adalah intervensi-intervensi yang dibentuk bagi membolehkan individu meningkatkan dan mengekalkan kesihatan mental yang optimum, kesejahteraan hidup dan melaksanakan fungsi-fungsi sosial.
- o Intervensi-intervensi tersebut tertumpu kepada meningkatkan status sosial, fizikal dan persekitaran ekonomi yang menentukan kesihatan mental dan kemampuan daya-tindak individu dan masyarakat.
- o Ia juga mengenalpasti seluruh populasi sebagai kumpulan sasaran, walaupun kaedah intervensi yang digunakan mungkin berbeza kepada kumpulan sasar yang khusus.

8.2 Terdapat banyak elemen-elemen dalam promosi kesehatan mental.

Sebahagian dari elemen-elemen tersebut termasuk :-

- o Menggalakkan identiti diri yang stabil (stable self-identity).
- o Menggalakkan harga-diri yang positif (positive self-esteem).
- o Menggalakkan perkembangan diri yang berterusan (on-going self-development).
- o Menggalakkan perubahan yang positif.
- o Menggalakkan kemampuan daya-tindak (coping abilities).
- o Pengendalian tekanan mental.
- o Mengujudkan sokongan sosial.

8.2.1 Menggalakkan identiti diri yang stabil (stable self-identify).

- o Identiti seseorang individu merujuk kepada tanggapan keseluruhan tentang kebolehan, tingkahlaku dan personaliti seseorang. Imej diri yang dipamerkan adalah hasil dari pengalaman-pengalaman dan juga apa yang diinginkan berlaku terhadap diri tersebut.

Seseorang individu dengan kesihatan mental yang baik boleh dengan secara sedar mengenali keinginan, kebolehan, kekurangan, tanggungjawab, hak-hak, tindakan dan tujuannya dengan gangguan pemikiran yang minima.

Seseorang dengan identiti diri yang kurang stabil besar kemungkinan akan berfikir, merasa dan bertindak secara negatif.

Untuk mengatasi masalah ini :-

- o Ketahui dan terima diri anda
- o Bersikap realistik tentang kekuatan dan kekurangan anda
- o Menyedari faktor-faktor yang mempengaruhi identiti anda seperti :
 - Perasaan sayang
 - Penerimaan
 - Keselamatan

- Perlindungan
- Berdikari
- Kepercayaan
- Bimbingan
- Kawalan

8.2.2 Menggalakkan harga-diri secara positif.

- o Harga diri bermaksud bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, berpuashati dirinya, menghormati dan merasakan dirinya berharga. Ia adalah mengenai rasa cinta kepada diri sendiri, bertanggungjawab dan menghormati insan yang lain.

Untuk meningkatkan harga diri, kita perlu :

- Memahami apa itu harga diri
- o Menyedari faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seperti kasih sayang, keselamatan, bimbingan, memberi pujian dan galakan dan sebagainya.
- o Membina harga diri seperti :-
 - Menerima dan belajar dari kesalahan
 - Tidak mengalah kepada halangan dan gangguan
 - Menerima kritikan yang bersifat membina
 - Tidak terlalu mempertahankan diri bila dikritik
 - Merasa tidak perlu untuk merendahkan/ menjatuhkan maruah orang lain
 - Bersifat terbuka dan tegas dalam menyuarakan keperluan diri
 - Boleh berdikari dan tahu bila perlu meminta pertolongan
 - Tidak terlalu bimbang tentang kegagalan atau kelihatan bodoh
 - Tidak bersikap terlalu kritikal ke atas diri sendiri

- Merasa bangga dengan pencapaian sendiri
- Boleh berjenaka
- o Mengamalkan kata-kata perangsang kepada diri sendiri, contoh saya boleh, saya akan.
- o Memperkembangkan kemahiran sosial dan komunikasi dua hala untuk meningkatkan harga diri seperti :
 - Komunikasi berkesan
 - Latihan asertif

8.2.3 Menggalakkan perkembangan diri yang berterusan.

- o Perkembangan diri menitikberatkan penilaian tentang kekuatan yang sedia ada, mengenalpasti kelemahan diri atau sesuatu yang perlu diubah dan juga bagaimana merancang, membuat matlamat dan pelan tindakan, pengurusan masa dan isu-isu motivasi diri. Aspek-aspek yang penting dalam perkembangan diri termasuk :
 - Banyak membaca
 - Berinteraksi di antara satu sama lain
 - Mengikuti kursus-kursus dan lain-lain

8.2.4 Menggalakkan perubahan positif.

Identiti diri, harga diri dan perkembangan diri melibatkan perubahan.

Enam langkah untuk menggalakkan perubahan positif termasuk :

- o Mempunyai kesedaran
- o Meningkatkan pengetahuan
- o Meningkatkan motivasi
- o Mempelajari kemahiran-kemahiran
- o Mengambil tindakan
- o Mengekalkan perubahan

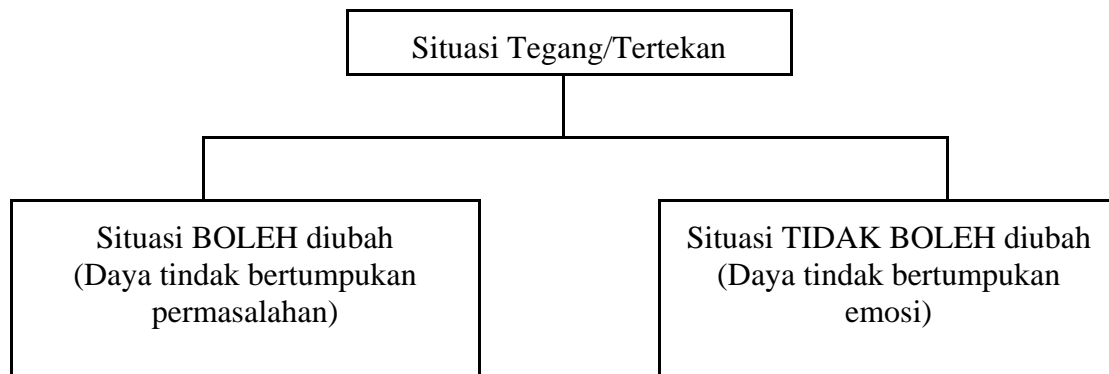
8.2.5 Menggalakkan kemampuan daya tindak.

- o Daya tindak merujuk kepada usaha-usaha untuk mengatasi situasi-situasi yang tertekan.
- o Dengan demikian daya tindak bukanlah sesuatu yang bersifat pasif.

Terdapat 2 kaedah daya tindak yang utama :

- o Daya tindak mengikut permasalahan (problem-focused coping).
- o Daya tindak mengikut emosi (emosion-focused coping).

Gambarajah : Cara-cara Dayatindak Terhadap Tekanan Mental



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mendefinasi permasalahan yang dihadapi - Mencari alternatif (samada untuk menyelesaikan atau mengelakkan) - Menimbangakan kebaikan dan keburukan - Pilih satu alternatif untuk dilaksanakan - Membuat tindakan susulan | <ul style="list-style-type: none"> - Menerima keadaan tersebut - Memberi makna yang lain kepada situasi itu - Mengendalikan emosi secara positif seperti; <ul style="list-style-type: none"> o Berkongsi perasaan dengan orang yang dipercayai o Beribadat o Melakukan senaman atau aktiviti rekreasi o Amalkan Teknik Relaktasi seperti meditasi dan yoga. |
|--|---|

Kadangkala kita boleh menggunakan daya tindak bertumpukan permasalahan dan daya tindak bertumpukan emosi secara serentak di dalam mengatasi situasi tegang atau tertekan.

8.2.6 Tekanan mental dan pengendalian tekanan mental.

Tekanan yang sederhana adalah berguna tetapi tekanan berlebihan adalah merusakkan.

- Tekanan sederhana meningkatkan prestasi, merangsang dan menggalakkan kreativiti.
- Tekanan berlebihan boleh menyebabkan kemerosotan prestasi, keletihan, kelemahan dan memudaratkan.

Tekanan terjadi bila kehendak-kehendak yang dibayangkan melebihi kemampuan yang dibayangkan.

- o Seseorang membayangkan kehendak-kehendak sebagai tak terkawal/tak dijangka/tak biasa atau menyebabkan percanggahan kepentingan.
- o Seseorang merasakan dia tidak berupaya untuk menggunakan kemahiran daya-tindak yang biasa.

Pengendalian Tekanan Mental

Adalah mustahak untuk mengetahui cara-cara mengendalikan tekanan.

- a) Mengenali tanda-tanda dan gejala tekanan
 - o Gejala-gejala psikologi, contoh :
 - Mudah berang
 - Kurang tumpuan
 - Merasa sedih
 - Hilang minat
 - Merasa bimbang tanpa sebab
 - Kurang tidur
 - Kurang selera makan
 - o Tanda-tanda fizikal, contoh :
 - Merasa sakit-sakit badan
 - Sesak nafas
 - Sakit kepala
 - o Perubahan tingkahlaku, contoh :
 - Penyalahgunaan alkohol dan/atau dadah berbahaya

- Makan berlebihan
 - Merokok berlebihan
- b) Mengenalpasti sumber-sumber tekanan (stressors)
- o Dari dalam diri - contoh ketidakupayaan berkata "tidak".
 - o Masalah rumahtangga - contoh masalah perkahwinan, masalah kewangan
 - o Sosial - contoh jiran-jiran yang tidak peramah
 - o Tempat kerja - contoh beban kerja, naik pangkat, jaminan kerja
- c) Belajar menangani tekanan
- o Mengamalkan kemampuan daya tindak (Rujuk kepada kaedah kemampuan daya tindak no. 8.2.5)
- d) Sekiranya tiada perubahan - dapatkan pertolongan dari pihak profesional.

8.2.7 Mengwujudkan sokongan sosial.

Manusia perlu hidup berkumpulan bagi membolehkannya :

- o Meluahkan perasaannya
- o Dapat pengiktirafan/penerimaan daripada kumpulan
- o Memberi/mendapatkan nasihat dan pertolongan

Kita perlu menolong satu sama lain untuk mengekalkan kesihatan mental yang baik. Mereka patut bersatu untuk :

- o Mendapatkan sokongan hasil dari perubahan yang mereka alami.
- o Bertukar-tukar pandangan dan berkongsi pengalaman dengan orang lain yang menghadapi situasi yang sama (persatuan wanita, kumpulan-kumpulan sokongan dan sebagainya).
- o Bersatupadu dan mempengaruhi perubahan-perubahan pada peringkat yang lebih meluas.

Sokongan sosial merupakan faktor perlindungan terhadap kesusahan/permasalahan.

Langkah-langkah untuk mewujudkan sokongan sosial :

- a) Keluarga
 - Membina keluarga yang bahagia dengan cara menunjukkan kasih sayang, keprihatinan, jujur, menghormati satu sama lain, berbudi bahasa, mengambil berat dan mendidik.
 - Mendengar dan berkomunikasi sesama ahli keluarga.
 - Tanamkan nilai-nilai keagamaan dan moral dalam keluarga.
- b) Rakan-rakan
 - Berlaku jujur dan ikhlas dalam persahabatan
 - Mengekalkan hubungan baik dengan rakan-rakan lama
 - Membina persahabatan yang baru
- c) Masyarakat
 - Menggalakkan semangat kejiwaan
 - Menggalakkan semangat kerja berpasukan di tempat kerja
 - Melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti kemasyarakatan

9. SETIAP INDIVIDU DAPAT MENGAMBIL LANGKAH-LANGKAH MUDAH UNTUK MENCAPAI KESIHATAN MENTAL YANG BAIK.

9.1 Amalkan cara hidup sihat.

- o Pemakanan sihat
- o Mengekalkan berat badan unggul
- o Meluangkan masa untuk beriadah dan berseronok
- o Mendapat tidur dan rehat yang mencukupi

9.2 Menetapkan matlamat hidup yang realistik.

- o Ketahui kekuatan dan kelemahan diri
- o Tetapkan matlamat yang boleh dicapai

- o Belajar menerima sesuatu yang tidak dapat anda ubah
- 9.3 Berfikir secara positif.**
- o Mengamalkan kata-kata perangsang seperti saya boleh, saya akan, saya akan cuba, saya ada daya penarik.
- 9.4 Membuat keputusan dengan bijak.**
- o Ketahui faktor-faktor yang berkaitan
 - o Pertimbangkan kebaikan dan keburukannya
 - o Libatkan mereka yang akan dipengaruhi dalam keputusan yang akan dibuat
- 9.5 Menjalinkan persahabatan.**
- o Mempunyai kawan untuk berbual dan bergembira
 - o Menghormati pandangan-pandangan mereka dan bersabar dengan mereka
- 9.6 Beri perhatian kepada perasaan-perasaan anda.**
- o Perasaan memberitahu anda apa yang sedang berlaku, apa yang anda kehendaki dan apa yang penting kepada anda.
 - o Perasaan memberitahu anda bila anda perlu mengambil berat tentang diri anda seperti :
 - Mencari kawan bila kesunyian
 - Menangis bila kesedihan
 - Menyanyi dan tersenyum bila anda gembira
 - o Anda boleh berpura-pura tidak memahami perasaan yang anda alami tetapi anda tetap berperasaan. Di bawah adalah beberapa perasaan yang kuat yang boleh dirasakan
 - Kesunyian
 - Cinta
 - Ketakutan
 - Kesedihan
 - Bodoh
 - Tidak berdaya

- o Adalah baik untuk menunjukkan perasaan anda kerana sekiranya disimpan di dalam hati ia akan menyakitkan hati dan menjadikan luka yang dialami lebih teruk.

9.7 Menangani kritikan dengan baik.

- o Kritikan berguna memberitahu perkara-perkara tentang diri anda yang :
 - Mengganggu orang lain atau
 - Menyebabkan mereka tidak menyukai anda atau
 - Menyebabkan anda mendapat kesusahan
- o Anda boleh mendengar kritikan dan menentukan samada hendak melakukan sebarang perubahan.
- o Bila anda dikritik, anda boleh :
 - Bertenang
 - * tarik nafas dalam-dalam
 - * berkata kepada diri anda "bertenang"
 - * bayangkan anda berada di tempat selamat untuk beberapa saat
 - Tentukan keyakinan anda. Anda tidak perlu mempercayai setiap kenyataan yang orang lain buat tentang diri anda. Anda boleh menerima atau menolak kritikan. Anda lebih tahu tentang diri anda.
 - Jika kritikan adalah benar dan bersifat membina;
 - ✓ Akui kesilapan anda
 - ✓ Pohon kemaafan
 - ✓ Ambil langkah untuk membetulkan keadaan
 - Jika kritikan adalah benar tetapi tidak membina;
 - ✓ Akui kesilapan anda
 - ✓ Bersikap tegas dalam membalas penghinaan
 - ✓ Ambil langkah untuk membetulkan keadaan
 - Jika kritikan tidak benar;

- ✓ Dapatkan maklumat tambahan
- ✓ Perbetulkan salah tanggapan
- Jika kritikan bersifat tidak jujur dan ketepatannya bersifat pendapat
 - ✓ Cari jalan yang kecil untuk cuba bersetuju
 - ✓ Dapatkan idea-idea baru

Ambil perhatian terhadap komunikasi bukan lisan seperti gaya penuh keyakinan, nada suara tegas dan tenungan mata. Ia adalah cara-cara yang membolehkan anda mendapat penghormatan dan menunjukkan rasa hormat kepada orang lain.

9.8 Tunjukkan diri anda sebenar.

- o Buangkan pendapat-pendapat yang mengatakan setiap orang patut menyukai anda.
- o Buangkan pendapat yang mengatakan sekiranya orang tidak menyukai anda, anda telah gagal atau merasa sedih.
- o Buangkan pendapat yang mengatakan untuk disukai, anda perlu melakukan apa yang orang lain hendak anda lakukan.
- o Sekiranya anda menghabiskan masa melakukan apa yang orang lain kehendaki, anda tidak berpeluang menunjukkan diri anda yang sebenar.

9.9 Hargai diri anda.

- o Adalah baik untuk menyukai diri sendiri dan menjadi rakan diri yang baik.
- o Lakukan sesuatu yang baik setiap hari sebagai hadiah kepada diri anda.
- o Anda boleh mengatakan perkara yang baik tentang diri anda.
- o Anda boleh berhenti dari melakukan sesuatu yang anda tidak sukai.
- o Anda tidak perlu menyukai semua orang dan begitu juga sebaliknya.

9.10 Berani berkata "TIDAK".

- o Berkata "TIDAK" seumpama memberi hadiah kepada diri anda. Ia memberi anda masa, waktu bersendiri dan rasa hormat diri.
- o Anda berhak mengatakan "TIDAK" bila seseorang menyuruh anda melakukan sesuatu yang menyalahi undang-undang, tidak jujur atau melanggar prinsip hidup anda. Ada ketika anda perlu bersikap tegas.

9.11 Merancang masa dengan baik.

- o Buat senarai tentang perkara yang perlu dilakukan dan tetapkan keutamaannya.
- o Agihkan masa yang sesuai dan laksanakan.

9.12 Menjarakkan perubahan dalam hidup anda.

- o Beri diri anda masa untuk menyesuaikan diri dari satu perubahan ke perubahan yang lain. Contohnya, jangan membeli kereta, berkahwin, membeli rumah dan bertukar kerja pada masa yang sama.

9.13 Membina keluarga bahagia

- o Bersikap pengasih, penyayang dan berbudi bahasa kepada ahli keluarga.
- o Hurlurkan bantuan di saat mereka memerlukan.
- o Luangkan masa untuk berbual, bermain dan bergembira bersama.
- o Jadikan rumah anda sebagai tempat yang gembira untuk diduduki selepas letih bekerja.

9.14 Berkongsi masalah dan mendapatkan bantuan profesional jika perlu.

- o Jangan disimpan semua masalah dan kebimbangan dalam diri sendiri.
- o Anda tidak berseorangan dan boleh meluahkan isi hati anda kepada orang yang dipercayai. Mereka mungkin pernah melalui situasi yang sama dan boleh mencadangkan jalan penyelesaian.

9.15 Mengamalkan nilai-nilai moral dan keagamaan yang baik.

- o Mempunyai keyakinan/kepercayaan yang baik sepanjang masa.
- o Bersikap ikhlas, jujur dan memiliki nilai-nilai baik yang kukuh.
- o Bersikap baik hati.

MESEJ UTAMA

SEKSYEN B : PROMOSI KESIHATAN MENTAL KANAK-KANAK DAN REMAJA

1. **Keperluan fizikal dan emosi kanak-kanak dan remaja perlu dipenuhi bagi perkembangan yang sempurna.**
 - 1.1. Adalah mudah untuk mengenalpasti keperluan fizikal kanak-kanak dan remaja tetapi keperluan emosi mereka mungkin tidak begitu jelas.
2. **Ibubapa perlu mengetahui dan menyediakan keperluan asas kesihatan mental bagi kanak-kanak.**
 - 2.1. Kanak-kanak memerlukan kasih sayang yang tidak berbelah bagi daripada keluarga.
 - 2.2. Kanak-kanak memerlukan peluang untuk membina keyakinan diri dan harga diri.
 - 2.3. Kanak-kanak memerlukan peluang untuk bermain dengan kanak-kanak lain.
 - 2.4. Kanak-kanak memerlukan guru dan penjaga yang dapat memberikan galakkan dan sokongan.
 - 2.5. Kanak-kanak memerlukan persekitaran yang selamat dan terjamin.
 - 2.6. Kanak-kanak memerlukan bimbingan dan disiplin yang sewajarnya.
3. **Disebabkan oleh perubahan fisiologi dan psikologi, golongan remaja mempunyai keperluan kesihatan mental tambahan yang lain.**
 - 3.1. Remaja perlu berdikari dari segi emosi mereka.
 - 3.2. Remaja perlu menjadi sebahagian diri kumpulan rakan sebaya.
 - 3.3. Remaja perlu membina identiti diri.
 - 3.4. Remaja perlu mencapai potensi diri.
 - 3.5. Remaja perlu bersedia menghadapi alam dewasa.

4. **Gaya keibubapaan yang berbeza akan memberi kesan yang berbeza ke atas kanak-kanak.**
 - 4.1. Keibubapaan yang autoritatif merupakan gaya keibubapaan yang terbaik.
 - 4.2. Tiga lagi gaya keibubapaan yang kurang sihat adalah pengabaian, terlalu memanjakan dan autoritarian.
5. **Ibubapa harus belajar bagaimana untuk menangani tingkahlaku yang boleh dan tidak boleh diterima.**
 - 5.1. Petua keibubapaan yang baik apabila menghadapi tingkahlaku yang boleh diterima.
 - 5.2. Petua keibubapaan yang baik apabila menghadapi tingkahlaku yang tidak boleh diterima.
6. **Kanak-kanak yang mempunyai hubungan baik dengan ibubapa mereka akan membesar dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain akan mengalami kurang masalah kesihatan mental apabila besar kelak.**
 - 6.1. Ibubapa harus memastikan kanak-kanak dapat menjalin hubungan erat dengan mereka.
 - 6.2. Pertalian yang berbeza di atas kanak-kanak dengan ibubapa/orang lain mempengaruhi kesihatan mental kanak-kanak.
 - 6.3. Ibubapa perlu mengubah gaya keibubapaan mereka untuk memperbaiki hubungan dengan kanak-kanak.
7. **Mengenalpasti dan meningkatkan temperamen positif dalam diri kanak-kanak akan membantu mereka untuk menghadapi kehidupan seharian.**
 - 7.1. Kita perlu memahami apa dia temperamen.
 - 7.2. Tingkahlaku seseorang kanak-kanak bergantung kepada temperamennya.
 - 7.3. Temperamen kanak-kanak mempengaruhi kesihatan mental mereka.
 - 7.4. Petua untuk menghadapi temperamen kanak-kanak yang bermasalah.
8. **Meningkatkan harga diri kanak-kanak dapat memotivasikan kanak-kanak untuk menjalankan aktiviti dan berinteraksi antara satu sama lain bagi membina kesihatan mental yang positif.**
 - 8.1. Kita harus memahami apa itu harga diri kanak-kanak.

- 8.2. Apabila kanak-kanak mempunyai harga diri yang rendah, ia akan mempengaruhi kesihatan mental mereka.
- 8.3. Petua-petua untuk meningkatkan harga diri kanak-kanak.
9. **Kanak-kanak dan remaja memerlukan sokongan sosial yang baik daripada ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan bagi kesihatan mental yang baik.**
 - 9.1. Sokongan sosial adalah penting bagi kanak-kanak dan remaja.
 - 9.2. Kanak-kanak dan remaja perlu mendapat sokongan daripada orang di sekeliling mereka.
 - 9.3. Sokongan sosial daripada ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan mempengaruhi kesihatan mental kanak-kanak dan remaja.
 - 9.4. Kanak-kanak dan remaja boleh belajar untuk mendapatkan sokongan daripada orang lain.
 - 9.5. Beberapa kemahiran lain yang boleh digunakan untuk membantu kanak-kanak mendapatkan lebih ramai kawan.
10. **Guru-guru yang mempunyai harapan yang realistik terhadap pelajar-pelajar mereka dapat membantu dalam pembentukan kesihatan mental positif murid-murid sekolah.**
 - 10.1. Kita perlu memahami harapan guru.
 - 10.2. Guru harus menyedari kesannya apabila meletakkan harapan mereka ke atas para pelajar.
 - 10.3. Petua bagaimana untuk mewujudkan harapan yang realistik dan boleh dicapai.
11. **Harapan ibubapa yang tidak realistik mendatangkan masalah kesihatan mental kepada kanak-kanak.**
 - 11.1. Ibubapa harus mempunyai harapan yang lebih realistik terhadap anak-anak mereka.
12. **Jika buli dibenarkan berterusan ia boleh memberi kesan buruk ke atas kanak-kanak yang dibuli.**
 - 12.1. Kanak-kanak, ibubapa dan guru-guru boleh belajar bagaimana untuk menangani masalah buli.
 - 12.2. Kanak-kanak patut mengadu apabila mereka dibuli.

- 12.3. Ibubapa dan guru-guru patut mendengar dan mengambil tindakan apabila aduan buli diterima.
13. **Kanak-kanak dan remaja akan mencontohi teladan orang dewasa dan rakan-rakan yang lebih tua.**
- 13.1. Orang dewasa bertanggungjawab untuk membimbing kanak-kanak dan remaja.
14. **Apabila kanak-kanak melihat dan mendengar ibubapa bertengkar, mereka merasa bimbang dan kadangkala menyalahkan diri mereka di atas pertengkaran mereka.**
- 14.1. Kita harus memahami apa dia konflik ibubapa.
- 14.2. Konflik ibubapa boleh memberi kesan ke atas kesihatan mental kanak-kanak.
- 14.3. Dalam menangani konflik, ibubapa perlu bertanggungjawab dengan menunjukkan tingkahlaku yang baik.
15. **Kesihatan mental ibubapa akan mempengaruhi gaya mereka menguruskan anak-anak. (Rujuk Seksyen C : Kesihatan Mental Ibubapa).**
16. **Adalah normal untuk kanak-kanak mempunyai perasaan ingin tahu tentang seks.**
- 16.1. Ibubapa perlu memastikan kanak-kanak diberi maklumat yang betul tentang seks.
- 16.2. Ibubapa harus menjadi orang pertama dalam memberi maklumat tentang seks kepada anak-anak mereka.
- 16.3. Maklumat untuk kanak-kanak perlu tepat dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka.
17. **Keperluan kesihatan mental yang tidak dipenuhi akan mengakibatkan masalah mental di kalangan kanak-kanak dan remaja.**
- 17.1. Beberapa jenis masalah kesihatan mental yang lazim terjadi di kalangan kanak-kanak dan remaja.

MESEJ SOKONGAN

SEKSYEN B : PROMOSI KESIHATAN MENTAL KANAK-KANAK DAN REMAJA

1. Keperluan fizikal dan emosi kanak-kanak dan remaja perlu dipenuhi bagi perkembangan yang sempurna.

1.1. Adalah mudah untuk mengenalpasti keperluan fizikal kanak-kanak dan remaja tetapi keperluan emosi mereka mungkin tidak begitu jelas.

Bagi perkembangan sempurna kanak-kanak dan remaja aspek kesihatan mental adalah sangat diperlukan. Pada lazimnya, ibubapa akan menyediakan makanan yang sihat, pakaian dan tempat perlindungan untuk kanak-kanak dan remaja mereka. Mereka akan cuba mendapatkan sekolah dan kelas tambahan yang terbaik serta lain-lain bentuk latihan dengan harapan memberikan mereka yang terbaik. Walaubagaimanapun, kesemuanya ini tidak akan menjamin keperluan mental dan emosi mereka. Kesihatan mental yang baik membolehkan kanak-kanak dan remaja berfikir secara jelas, berfikir sebelum bertindak, berkembang dari segi sosial dan mempelajari kemahiran-kemahiran baru.

Keperluan Kesihatan Mental Kanak-kanak dan Remaja

2. Ibubapa perlu mengetahui dan menyediakan keperluan asas kesihatan mental bagi kanak-kanak.

Kanak-kanak membesar di dalam persekitaran yang sebahagian besarnya berada di bawah kawalan keluarga, guru-guru dan masyarakat pada umumnya. Keperluan kesihatan mental mereka perlu dipenuhi supaya mereka dapat mencapai potensi mereka sepenuhnya.

Beberapa keperluan asas kesihatan mental kanak-kanak termasuklah :-

2.1. Kanak-kanak memerlukan kasih sayang yang tidak berbelah bagi dari keluarga.

Ibubapa dan ahli keluarga perlu membuat kanak-kanak rasa disayangi dalam semua keadaan tanpa meletakkan syarat. Ini akan membantu kanak-kanak untuk merasa bahawa mereka diterima, yakin terhadap diri sendiri dan merasa dilindungi.

2.2. Kanak-kanak memerlukan peluang untuk membina keyakinan dan harga diri.

Kanak-kanak harus diberi peluang untuk mencuba aktiviti baru di bawah bimbingan bagi membolehkan mereka mencapai kejayaan mengikut tahap

mereka sendiri. Mereka patut dipuji jika mereka berjaya dan diberi galakkan untuk mencuba lagi sekiranya mereka gagal.

2.3. *Kanak-kanak memerlukan peluang untuk bermain dengan kanak-kanak lain.*

Kanak-kanak memerlukan sokongan dan interaksi dengan kanak-kanak lain bagi membantu mereka mengembangkan kemahiran sosial seperti berkawan dan membuat penyesuaian terhadap persekitaran yang baru.

2.4. *Kanak-kanak memerlukan guru dan penjaga yang dapat memberikan galakkan dan sokongan.*

Adalah penting bagi guru-guru dan para penjaga untuk menyediakan persekitaran yang memberansangkan yang dapat memupuk perhubungan bagi kanak-kanak berkembang dari segi fizikal dan emosi.

2.5. *Kanak-kanak memerlukan persekitaran yang selamat dan terjamin.*

Dalam proses pembesaran, kanak-kanak memerlukan perlindungan dan kasih sayang daripada ibubapa mereka. Untuk kanak-kanak itu membesar dengan penuh keyakinan dan terjamin, dia perlulah berupaya untuk menghadapi aktiviti seharian. Dia memerlukan persekitaran fizikal dan emosi yang selamat dan menggalakkan.

2.6. *Kanak-kanak memerlukan bimbingan dan disiplin yang sewajarnya.*

Fikiran kanak-kanak masih berkembang. Oleh itu adalah menjadi tanggungjawab keluarga dan masyarakat untuk memberi bimbingan dan disiplin yang sewajarnya untuk memandu mereka dalam kehidupan.

Zaman remaja adalah masa perantaraan antara zaman kanak-kanak dengan alam dewasa. Ia adalah satu jangka masa di mana kanak-kanak mencapai kematangan fizikal tapi masih belum bersedia menjalankan peranan dan tanggungjawab seperti orang dewasa.

3. *Disebabkan oleh perubahan fisiologi dan psikologi, golongan remaja mempunyai keperluan Kesihatan mental tambahan yang lain.*

Keperluan kesihatan mental tambahan yang diperlukan oleh remaja :

3.1. *Remaja perlu berdikari dari segi emosi mereka.*

Remaja perlu berdikari daripada ibubapa dari segi emosi di samping terus membina kasih sayang dengan mereka.

3.2. *Remaja perlu menjadi sebahagian dari kumpulan rakan sebaya.*

Remaja perlu menjadi sebahagian dari kumpulan rakan sebaya dan mematuhi norma-norma kumpulan tersebut. Mereka perlu belajar untuk bekerjasama dengan orang lain bagi mencapai matlamat yang sama, tanpa mementingkan perasaan sendiri sahaja.

3.3. *Remaja perlu membina identiti sendiri.*

Remaja selalunya berkeinginan untuk melakukan sesuatu dengan cara mereka sendiri. Kebebasan yang hendak dicapai haruslah seiring dengan kesedaran tentang nilai-nilai murni yang masyarakat harapkan daripada setiap individu.

3.4. *Remaja perlu mencapai potensi diri.*

Remaja secara amnya mempunyai perasaan ingin tahu dan suka mencuba sesuatu yang baru. Mereka haruslah diberi peluang untuk meneroka dan di masa yang sama diberi bimbingan. Mereka juga suka berimajinasi dan kreatif. Potensi-potensi ini perlu digalakkan sepenuhnya dan disalurkan ke arah aktiviti-aktiviti yang sihat yang menjadi kesukaan mereka.

3.5. *Remaja perlu bersedia menghadapi alam dewasa.*

Remaja perlu belajar untuk mengatur rancangan dan tenaga bagi penyediaan ke alam pekerjaan. Mereka juga perlu bersikap positif terhadap memulakan kehidupan berkeluarga.

Di dalam proses perkembangan diri, remaja haruslah digalakkan untuk mengekalkan perhubungan dengan keluarga mereka.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental dan cara-cara untuk mempromosikan kesihatan mental di kalangan kanak-kanak dan remaja.

Gaya Keibubapaan

4. *Gaya keibubapaan yang berbeza akan memberi kesan yang berbeza ke atas kanak-kanak.*

Setiap ibubapa membesarkan anak mereka secara berbeza. Sesetengahnya terlalu memberi muka dan sesetengahnya pula begitu tegas terhadap anak-anak mereka.

4.1. *Keibubapaan yang autoritatif merupakan gaya keibubapaan yang terbaik.*

Ibubapa yang tegas tetapi mahu mendengar pandangan anak-anak mereka. Jika perlu, mereka boleh bertolak ansur. Anak-anak dipelihara dengan penuh kemesraan dan mereka diharapkan berkelakuan bersesuaian dengan intelektual dan umur mereka. Anak-anak ini akan menjadi lebih berdikari, tegas, peramah dan bekerjasama. Mereka juga akan lebih berjaya daripada segi intelektual dan sosial. Menikmati kehidupan dan mempunyai motivasi yang tinggi.

4.2. Tiga lagi gaya keibubapaan yang kurang sihat adalah pengabaian, terlalu memanjakan dan autoritarian.

Pengabaian :

Ibubapa tidak mengambil tahu di mana anak-anak mereka berada, aktiviti-aktiviti yang mereka libati, kawan-kawan, kerja-kerja sekolah dan pencapaian anak-anak mereka. Ibubapa sibuk dengan kehidupan dan kerjaya mereka sendiri.

Kanak-kanak yang diabaikan oleh ibubapa mereka menjadi cepat marah, kurang tumpuan dan mengalami kesukaran untuk mengawal tindakan agresif. Tambahan pula, mereka mungkin tidak berminat untuk kesekolah dan ponteng sekolah. Mereka menghabiskan lebih banyak masa di jalanan, mengambil alkohol, hisap rokok dan mempunyai pasangan di usia muda.

Terlalu memanjakan :

Ibubapa sangat mengikut telunjuk anak mereka. Kanak-kanak lebih gembira dan mempunyai lebih tenaga bila ibubapa mereka memanjakan mereka berbanding dengan kanak-kanak yang dikawal ketat. Bagaimanapun, mereka ini kurang matang, kurang kawalan diri, kurang tanggungjawab sosial dan kurang keyakinan diri.

Autoritarian :

Ibubapa sangat tegas dan tidak bertolak ansur. mereka meletakkan harapan yang tinggi terhadap anak-anak mereka, kurang kemesraan dan jarang berbincang secara terbuka. Kanak-kanak ini lebih bertanggungjawab dan cekap tetapi mereka ini suka mengasingkan diri.

Kanak-kanak ini selalunya mudah mematuhi perintah tetapi mereka tidak kritikal dan bermotivasi. Kanak-kanak perempuan lebih bergantung kepada ibubapa tetapi kanak-kanak lelaki cenderung bersikap agresif.

Memperbaiki gaya keibubapaan boleh dilakukan dengan cara melibatkan ibubapa di dalam program keibubapaan.

5. Ibubapa harus belajar bagaimana untuk menangani tingkahlaku yang boleh dan tidak boleh diterima.

5.1. *Petua keibubapaan yang baik apabila menghadapi tingkahlaku yang boleh diterima.*

Memberi perhatian kepada tingkahlaku yang positif.

Contoh : Apabila mereka melakukan sesuatu yang baik, puji, peluk dan cium mereka.

Berikan pujian serta merta dan secara konsisten di atas sikap mereka yang positif.

Contoh : "Pandai anak mama simpan pensil warna di dalam kotak. Macam
tulah bagus!".

Beri hadiah kepada sesetengah tingkahlaku yang anda ingin galakkan.

Contoh : "Kalau Boboi ni buat seperti mana yang mama suruh tanpa perlu
mama cakap berulang-ulang kali, Boboi boleh pilih siaran TV
yang Boboi suka".

Berikan anak anda pilihan untuk menggalakkan mereka membuat keputusan
sendiri.

Contoh : "Boboi nak makan/buat atau ?

Maklumkan lebih awal.

Contoh : "Kita akan bertolak dalam masa 30 minit lagi".

Sekiranya anda harapkan anak anda patuh kepada suruhan anda, cuba gunakan
ayat-ayat bersifat arahan seperti berikut :

Contoh : "Simpan permainan itu"
"Jalan perlahan-lahan"
"Cakap perlahan-lahan"

Gunakan arahan "Bila lepas itu" untuk memberitahu anak anda akibat
daripada perbuatan mereka itu.

Contoh : "Bila Boboi dah siap basuh pinggan mangkuk tu, Boboi boleh
pergi bermain dengan kawan-kawan".

Bertenang dan bercakap perlahan-lahan. Anak-anak anda meniru tingkahlaku
anda. Jangan marah anak anda ketika anda sedang marah kerana pada ketika itu
anda tidak boleh berfikir secara rasional dan ini akan mengagalkan niat anda
untuk menyampaikan sesuatu mesej kepada mereka.

Bertenang dan ambil masa untuk diri anda. Keluar berjalan-jalan, mendengar
muzik dan sebagainya. Menjadi ibubapa adalah sesuatu yang mencabar dan
menggunakan tenaga. Luangkan masa untuk melakukan hobi yang anda suka. Ia
akan dapat membantu anda melayan diri anda dan anak-anak dengan lebih baik.

5.2. *Petua keibubapaan yang baik apabila menghadapi tingkahlaku yang tidak boleh diterima.*

Hentikan kemudahan-kemudahan yang sedia ada seperti alat permainan atau
kemudahan menonton program televisyen.

Ajar anak-anak anda akibat-akibat yang mungkin timbul sekiranya berkelakuan yang tidak boleh diterima.

Contohnya :

Sekiranya seorang kanak-kanak merosakkan permainannya semasa dia marah, maka dia tidak akan mempunyai permainan itu lagi.

Selalu bersikap konsisten.

Kritik pada sikapnya dan bukan pada diri anak tersebut.

Contohnya : "Saya tidak suka apabila awak " dan bukan "Awak jahat".

Hubungan ibubapa dengan anak-anak.

6. **Kanak-kanak yang mempunyai hubungan baik dengan ibubapa mereka akan membesar dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain akan mengalami kurang masalah kesihatan mental apabila dewasa kelak.**

6.1. Ibubapa harus memastikan kanak-kanak dapat menjalin hubungan erat dengan mereka.

Hubungan ibubapa dengan anak juga dikenali sebagai pertalian. ("attachment behaviour or bonding"). Ianya bermula sebaik sahaja bayi dilahirkan dan biasanya pertalian terjalin dengan penjaga utama seperti ibu dan bapa. Ia biasanya melibatkan tindakbalas kepada keperluan-keperluan bayi, hubungan fizikal yang mesra dan lain-lain. Ia juga dipengaruhi oleh temperamen bayi tersebut. Jalin pertalian yang dipupuk mempengaruhi bagaimana bayi membentuk hubungan dengan orang lain dalam kehidupan masa depannya.

Terdapat 3 jenis pertalian ("Bonding") yang berbeza.

a) *Pertalian selamat ("securely attached infant")*

Bayi akan merasa selamat untuk meneroka persekitaran yang baru dengan kehadiran ibunya.

b) *Pertalian yang tidak selamat, bayi yang suka mengasingkan diri ("insecurely attached, avoidant infants").*

Bayi kurang memberikan perhatian terhadap kehadiran ibunya dan tidak menunjukkan tanda-tanda kecewa bila ditinggalkan. Hanya bila ibunya pulang, anak tersebut mendekati ibunya atau mereka mungkin tidak mengendahkan langsung akan kepulangan ibunya.

- c) *Pertalian yang tidak selamat, kanak-kanak yang melawan ("insecurely attached, resistant children")*

Kanak-kanak yang demikian akan sangat bergantung kepada ibu dan merasa gelisah apabila berada dalam persekitaran yang baru. Mereka mudah merasa tertekan apabila terpisah daripada ibu mereka tetapi kelihatan berbelah-bagi apabila ibunya kembali.

6.2. *Pertalian yang berbeza di antara kanak-kanak dengan ibubapa/orang lain mempengaruhi kesihatan mental kanak-kanak.*

Kanak-kanak yang dibesarkan di rumah kebajikan di mana sering mengalami pertukaran penjaga utama mereka akan mengalami masalah membentuk hubungan dengan orang lain atau, mereka akan menjalin persahabatan dengan setiap orang yang datang menemui mereka tetapi tidak mampu membentuk hubungan yang berpanjangan dan kepercayaan.

Sebaliknya pada pertalian yang selamat kanak-kanak mampu membentuk perasaan selamat, menjalin hubungan yang sihat, mempunyai semangat dan ketabahan semasa berhadapan dengan masalah. Bila mereka menemui kesukaran mereka jarang menangis atau menjadi marah, sebaiknya mereka mendapatkan bantuan daripada orang dewasa di sekeliling mereka.

Kanak-kanak yang mempunyai pertalian yang selamat juga mampu membentuk perhubungan yang lebih terjamin daripada mereka yang mempunyai pertalian yang tidak selamat. Mereka juga didapati kurang neurotik semasa dalam alam dewasa.

6.3. *Ibubapa perlu mengubah gaya keibubapaan mereka untuk memperbaiki hubungan dengan kanak-kanak.*

Tindakbalas dan temperamen keibuan yang ditunjukkan akan menentukan jenis pertalian yang terbentuk. Lakukan sesuatu bersama-sama anak anda, lakukan apa yang anak anda mahu lakukan dan bukan apa yang anda sendiri ingin lakukan.

Luangkan masa yang berkualiti bersama anak-anak anda. Ibu-ibu yang lebih sensitif terhadap keperluan bayi dan menyesuaikan tingkahlaku mereka agar selaras dengan keperluan bayi mereka akan membantu anak-anak mereka menjalinkan perhubungan dan pertalian yang baik apabila mereka dewasa.

Petua untuk memperbaiki pertalian, lakukan pola perhubungan berikut :-

- o Elakkan memberi tekanan/desakan pada bayi semasa makan. Lakukan pada kadar kelajuan yang sesuai, bergantung kepada pilihan bayi. Ketahui makanan kegemaran bayi.
- o Bersikap lebih sensitif terhadap keperluan bayi. Apabila bayi menangis,

ibubapa patut segera bertindak untuk melihat samada bayi memerlukan sesuatu. Bayi mungkin lapar atau lampinnya telah basah.

- o Amalkan memberi sentuhan mesra dan penuh kasih sayang. Seringlah mendukung, mendakap, mencium atau memberikan senyuman kepada anak anda.
- o Adalah satu kebaikan bercakap-cakap dengan bayi dan ia adalah amat digalakkan. Komunikasi tanpa lisan anda membantu dalam menyampaikam mesej yang anda prihatin kepada bayi itu.

Contohnya : Jika anak anda bercakap dengan anda, anda perlu menunjukkan yang anda mendengar dan berminat dengan apa yang anak itu perkatakan.

- o Televisyen tidak sepatutnya menggantikan tempat penjaga.

Untuk kanak-kanak yang lebih tua.

Tunjukkan minat terhadap aktiviti harian mereka seperti :
"Beritahu saya apa yang berlaku di sekolah hari ini".

Ketika anak itu berkata-kata anda mestilah memberi perhatian dan menunjukkan komunikasi tanpa lisan yang baik.

Luangkan masa melakukan sesuatu aktiviti bersama anak-anak.

Contohnya : Berjalan-jalan di taman atau membaca buku cerita.

Luangkan masa untuk mengetahui apakah yang anak anda lakukan.

Contohnya : Siapakah yang bermain dengan mereka, siapakah yang keluar dengan mereka dan siapakah yang berkawan dengan mereka.

Berwaspada terhadap waktu-waktu tertekan yang anak anda alami. Selidik kenapa mereka tertekan. Bolehkah anda dan anak anda mencari penyelesaian bersama?

Berbual dengan anak anda, galakkan mereka membuat keputusan sendiri.

Contohnya : "Apakah yang kita hendak makan malam ini?"

Temperamen kanak-kanak.

7. **Mengenalpasti dan meningkatkan temperamen positif dalam diri kanak-kanak akan membantu mereka untuk menghadapi kehidupan seharian.**

7.1. *Kita perlu memahami apa dia temperamen.*

Temperamen boleh dijelaskan sebagai beberapa aspek semulajadi dan perwatakan seseorang yang konsisten sepanjang masa. Kajian menunjukkan bahawa bayi dilahirkan dengan temperamen yang berbeza-beza tetapi tindakbalas persekitaran seperti "sikap dan tingkahlaku ibubapa dan guru-guru" boleh mempengaruhi pembentukan temperamen bayi tersebut.

7.2. *Tingkahlaku seseorang kanak-kanak bergantung kepada temperamen nya.*

Terdapat 3 jenis temperamen yang berbeza.

7.2.1. *Kanak-kanak yang baik ("easy child")*

Kanak-kanak yang baik biasanya gembira, mempunyai pola tidur atau penyusuan yang tetap dalam aktiviti seharian. Mereka mudah menerima makanan dan permainan dari orang baru serta mudah menyesuaikan diri kepada persekitaran yang baru atau berbeza.

7.2.2. *Kanak-kanak yang nakal ("difficult child")*

Kanak-kanak yang nakal berkecenderungan untuk mempunyai pola penyusuan dan tidur yang sukar ditentukan. Mereka mengambil masa untuk menyesuaikan diri terhadap persekitaran. Kanak-kanak nakal juga lebih cerewet dan suka menangis.

7.3. *Kanak-kanak lambat terangsang ("slow to warm-up child")*

Kanak-kanak yang lambat terangsang menyesuaikan diri secara perlahan terhadap persekitaran yang baru atau berbeza. Mereka mengambil masa yang lebih lama untuk membentuk pola penyusuan dan tidur tertentu berbanding kanak-kanak yang baik. Mereka lebih menyendiri dan mempunyai tahap aktiviti yang rendah.

7.3. *Temperamen kanak-kanak mempengaruhi kesihatan mental mereka*

Kanak-kanak yang baik mudah diarah untuk makan sendiri, berpakaian sendiri dan menerima peraturan dan larangan dalam keluarga dengan cepat dan mudah. Mereka juga mudah menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lain seperti kelahiran bayi baru dalam keluarga. Anak yang kurang kerenah adalah disukai oleh ibubapa dan mereka menganggap ianya adalah kerana kemahiran keibubapaan yang mereka miliki. Ini akan meningkatkan keyakinan ibubapa dan juga menambahkan interaksi antara anak dan ibubapa. Walaubagaimanapun ini tidak bermakna kanak-kanak itu boleh diabaikan.

Kanak-kanak yang sukar akan membebankan ibubapa kerana mereka

tidak memenuhi kehendak-kehendak ibubapa tersebut walaupun selepas latihan yang panjang, kanak-kanak yang sukar itu masih mempunyai daya penyesuaian yang tidak tetap dan perlahan.

Kanak-kanak yang lambat terangsang akan lambat mendapat kawan, lambat memasuki perkumpulan atau lambat menyesuaikan diri dengan persekitaran sekolah baru. Ibubapa dan guru-guru mungkin hilang sabar dengan anak-anak tersebut dan menekan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lebih pantas. Tekanan tersebut mengujutkan rasa tidak selesa kanak-kanak tersebut terhadap persekitaran yang baru yang akhirnya mengganggu atau menghalang interaksi kanak-kanak tersebut dengan orang lain.

7.4. *Petua untuk menghadapi temperamen kanak-kanak yang bermasalah*

7.4.1. *Harapan yang realistik.*

Ibubapa, penjaga, guru-guru dan rakan sebaya patut mempunyai harapan yang realistik terhadap anak-anak. Sekiranya ibubapa mengharapkan anak mereka mudah menyesuaikan diri akan tetapi anak-anak tersebut tidak dilahirkan dengan temperamen sedemikian, ibubapa akan merasa marah dan kecewa. Ini akan mendatangkan kesan pada anak-anak di mana mereka akan mempunyai harga diri yang rendah, mudah sedih dan kurang keyakinan diri. Perkara ini hanya akan mendorong ibubapa untuk melihat dan melayani anak mereka secara negatif dan menyebabkan terjadinya kelakuan ganas yang berulang.

7.4.2 *Menentukan tahap yang boleh dicapai.*

Ibubapa dan guru-guru boleh membantu dengan menentukan tahap yang boleh dicapai oleh anak-anak mereka bagi membina kemahiran dan keyakinan. Harapan mereka terhadap sikap anak-anak haruslah realistik supaya anak tidak terlalu tertekan untuk memenuhinya.

Harga diri.

- 8. Meningkatkan harga diri kanak-kanak dapat memotivasikan kanak-kanak untuk menjalankan aktiviti dan berinteraksi antara satu sama lain bagi membina kesihatan mental yang positif.**

8.1. *Kita harus memahami apa itu harga diri kanak-kanak.*

Harga diri merujuk kepada bagaimana kanak-kanak menilai diri mereka sendiri. Selalunya nilai-nilai ini didasarkan kepada keyakinan kanak-kanak tersebut di atas kebolehan mereka. Kanak-kanak selalu membuat penilaian tentang kebolehan mereka dan tidak merasakan yang mereka berkebolehan dalam semua bidang. Kebolehan-kebolehan tersebut termasuklah dari segi akademik,

kemahiran fizikal, kemasyhuran, rupa paras, kelakuan dan harga diri.

8.2. *Apabila kanak-kanak mempunyai harga diri yang rendah, ia akan mempengaruhi kesihatan mental mereka.*

Menghadapi masalah berkawan boleh membawa kepada kesunyian dan tekanan. Tidak berkebolehan untuk bercakap di dalam kelas boleh menyebabkan kurangnya kefahaman terhadap kerja sekolah serta menyebabkan prestasi akademik yang lemah.

Mereka akan menghadapi masalah memulakan aktiviti baru kerana merasakan diri tidak berkebolehan. Ini akan membawa kepada perasaan sedih dan serba kekurangan apabila mereka melihat orang lain dapat mencapai lebih daripada mereka.

Dengan harga diri yang tinggi, kanak-kanak akan menjadi lebih yakin dan lebih bermotivasi untuk menjalankan aktiviti yang boleh membawa kejayaan.

Faktor-faktor yang boleh membawa kepada rasa rendah diri.

- o Ibubapa yang bersikap autoritarian.
- o Meletakkan harapan yang tidak realistik ke atas diri sendiri.
- o persekitaran yang tidak memberi sokongan.

8.3. *Petua-petua untuk meningkatkan harga diri kanak-kanak.*

Tingkatkan gaya keibubapaan yang positif. Galakkan ibubapa untuk memuji kejayaan anak-anak mereka.

Ibubapa boleh membimbing anak-anak mereka untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri. Bertanya akan punca-punca masalah dan penyelesaian-penyelesaian yang mungkin serta keberkesanan penyelesaian-penyelesaian tersebut. Dengan cara ini kanak-kanak akan belajar untuk bergantung kepada keupayaan diri sendiri (seperti keupayaan fizikal dan temperamen).

Galakkan mereka untuk membina harapan yang realistik mengikut kemampuan mereka. Galakkan kanak-kanak untuk mencuba pelbagai aktiviti dan tunjukkan kepada mereka yang mereka adalah berkemampuan. Kanak-kanak juga belajar untuk menerima diri sendiri seadanya.

Ajarlah kanak-kanak untuk menerima pujian dan penghargaan apabila diberi. Galakkan mereka untuk menghargai diri mereka sendiri.

Sokongan dari ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan.

9. **Kanak-kanak dan remaja memerlukan sokongan sosial yang baik daripada ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan bagi kesihatan mental yang baik.**

9.1. *Sokongan sosial adalah penting bagi kanak-kanak dan remaja.*

Apabila kanak-kanak mendapat sokongan sosial yang baik, mereka merasa yang mereka disayangi, diambil berat, dihargai dan bernilai. Mereka juga akan menyumbangkan peranan mereka untuk membuat manusia lain merasai perkara yang sama. Paling penting ialah mereka merasai yang mereka adalah sebahagian daripada kumpulan masyarakat.

9.2. *Kanak-kanak dan remaja perlu mendapat sokongan dari orang di sekeliling mereka.*

Daripada manakah kanak-kanak dan remaja mendapat sokongan sosial? Kanak-kanak dan remaja memperoleh sokongan daripada berbagai sumber. Ibubapa, datuk-nenek, guru-guru, saudara mara dan rakan-rakan adalah merupakan antara sumber yang dapat memberi sokongan kepada mereka.

Kalangan kanak-kanak dan remaja selalunya merujuk rakan sebaya mereka sebagai sumber penting bagi menjalinkan perhubungan persahabatan dan kegembiraan. Apabila kanak-kanak memerlukan seseorang untuk berbincang, mereka biasanya mencari rakan sebaya mereka. Kanak-kanak yang mempunyai sokongan baik akan mempunyai rakan yang dapat menerima diri mereka seadanya. Sebagai balasan, mereka melakukan perkara yang sama untuk rakan-rakan mereka.

"Layani rakan-rakan anda sebagaimana anda ingin rakan-rakan anda melayani diri anda".

9.3. *Sokongan sosial daripada ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan mempengaruhi kesihatan mental kanak-kanak dan remaja.*

Bagi kanak-kanak dan remaja, guru-guru menjadi sumber sokongan yang penting memandangkan banyak daripada masa mereka dihabiskan di sekolah. Kanak-kanak dan remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mendapat sokongan daripada rakan-rakan. Tambahan lagi, kanak-kanak dan remaja yang mempunyai hanya seorang sahabat baik yang boleh berbincang bersama, dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik daripada mereka yang tidak mempunyai kawan langsung. Apabila mereka tidak mempunyai sokongan daripada rakan sebaya atau disisihkan, mereka cenderung untuk menunjukkan prestasi yang lemah dalam pelajaran.

Sokongan daripada ibubapa di rumah juga sama pentingnya. Ibubapa boleh memegang peranan yang penting dalam memberikan jaminan, nasihat dan keselesaan kepada anak-anak mereka.

9.4. *Kanak-kanak dan remaja boleh belajar untuk mendapatkan sokongan daripada orang lain.*

Cara untuk meningkatkan sokongan sosial daripada ibubapa, guru-guru dan rakan-rakan.

Kanak-kanak dan remaja perlu untuk mempelajari cara-cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain bagi mendapatkan sokongan. Ini boleh dilakukan dengan cara mengamalkan kemahiran komunikasi yang baik. Antara kemahiran berkomunikasi secara lisan dan tidak lisan adalah :

- o Senyum - orang akan menganggap kita mudah didekati apabila kita senyum.
- o Menjadi seorang pendengar yang baik. Tunjukkan minat dan pandanglah mata rakan anda semasa dia bercakap. Anggukkan kepala katakan "ya", "uhhum", atau "teruskan" dan tunjukkan yang anda sedang tumpukan perhatian.
- o Galakkan mereka berkongsi berpendapat dengan menanyakan soalan yang sesuai seperti "di mana, apa, bila, siapa, terangkan lagi".
- o Akui perasaan rakan anda. Jangan berikan penilaian, terima rakan anda sebagaimana mereka seadanya.
- o Jangan mengganggu semasa rakan sedang bercakap.

9.5. *Beberapa kemahiran lain yang boleh digunakan untuk membantu kanak-kanak mendapatkan lebih ramai kawan.*

Kemahiran-kemahiran tersebut termasuklah menyelesaikan masalah, kemahiran asertif dan berfikiran positif.

9.5.1. *Petua untuk meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah.*

Kanak-kanak juga boleh mendapat faedah dengan mempelajari kemahiran menyelesaikan masalah. Sesetengah kanak-kanak bertindak untuk menyelesaikan masalah secara tidak berkesan. Mereka memukul, menangis atau merajuk untuk mendapatkan apa yang mereka kehendaki dan ini mungkin menyebabkan rakan-rakannya berasa takut denganya. Kanak-kanak boleh diajar tentang cara-cara untuk mendapatkan penyelesaian yang baik yang tidak akan menyingung atau menakutkan rakan-rakan mereka.

Kemahiran menyelesaikan masalah boleh dibahagikan kepada beberapa langkah :-

- o Menentukan masalah.

- o Percetusan idea untuk mencari penyelesaian.
- o Menilai setiap kaedah penyelesaian dengan mengkaji kebaikan dan keburukannya.
- o Melaksanakan dan menilai hasil kaedah penyelesaian yang telah dipilih.

9.5.2. *Petua untuk meningkatkan kemahiran asertif.*

Sesetengah kanak-kanak mungkin merasa malu dan tidak mempunyai kemahiran untuk berinteraksi dengan orang lain. Ibumama boleh membantu dengan memberi contoh teladan mengenai kemahiran asertif kepada anak-anak mereka seperti memulakan perbualan, ucap selamat atau memberikan kata-kata pujian.

9.5.3. *Petua untuk meningkatkan pemikiran positif.*

Sesetengah kanak-kanak mungkin akan mentafsirkan perkara-perkara yang biasa sebagai sesuatu yang negatif. Ibumama boleh menolong kanak-kanak untuk berfikir secara positif. Contohnya, kanak-kanak A mungkin memikirkan yang rakannya tidak menyukai dirinya kerana rakannya itu tidak senyum kepadanya. Ibumama boleh membantu anak-anak mereka untuk melihat alternatif-alternatif lain yang mungkin berlaku seperti rakannya tersebut mungkin sibuk atau tidak perasan akan kehadiran dirinya.

Harapan guru

10. **Guru-guru yang mempunyai harapan yang realistik terhadap pelajar-pelajar mereka dapat membantu dalam pembentukan kesihatan mental positif murid-murid sekolah.**

10.1. *Kita perlu memahami harapan guru.*

Harapan seorang guru terhadap seorang pelajar adalah secara lisan dan bukan lisan. Harapan yang tidak realistik, tidak dapat dicapai dan tidak munasabah boleh memudaratkan kesihatan mental pelajar tersebut.

10.2. *Guru harus menyedari kesannya apabila meletakkan harapan mereka ke atas para pelajar.*

- o Harapan yang realistik dan dapat dicapai.

"Setiap pelajar perlu menyiapkan 10 soalan latihan matematik kerja rumah pada keesokan harinya".

"Setiap pelajar perlu berpakaian seragam sekolah yang bersih dan kemas".

- o Harapan yang tidak realistik dan tidak munasabah.

"Setiap pelajar dalam kelas A perlu mendapat markah 90 ke atas dalam peperiksaan bulanan mereka".

"Setiap pelajar perlu menghantar kerja rumah mereka sebanyak 5 mukasurat untuk 5 mata pelajaran setiap hari".

- o Punca-punca harapan yang tidak realistik.

Pelajar pada masa ini mengalami persaingan dalam pembelajaran mereka. Ini disebabkan oleh kepercayaan yang tidak benar bahawa pelajar yang berjaya mendapat paling banyak A akan menjadi paling berjaya di masa akan datang. Tindakan ibubapa yang menghantar anak-anak mereka ke sekolah yang mempunyai kadar kelulusan yang paling tinggi atau mempunyai pelajar yang paling ramai mendapat markah A paling ramai tidak membantu dalam menghadapi masalah ini.

10.3. Petua bagaimana untuk mewujudkan harapan yang realistik dan boleh dicapai.

Menitikberatkan usaha membantu pelajar-pelajar menjadi seorang rakyat yang berguna, berfikiran luas serta bertanggungjawab dan bukan hanya sekadar lulus peperiksaan atau mendapat markah A sahaja. (Contoh : adalah lebih baik untuk membantu melahirkan seorang mekanik yang jujur dan bekerja dengan baik daripada melahirkan seorang peguam yang menipu pelanggannya.

- o Mengenalpasti kekuatan seseorang pelajar dan menggalakkan mereka mengembangkannya. Ini adalah penting untuk meningkatkan harga diri pelajar yang tidak mampu di bidang akademik.
- o Kurangkan perhatian terhadap pencapaian markah tetapi lebih kepada pengetahuan dan kemahiran yang dipelajari oleh pelajar tersebut.
- o Tidak membebankan pelajar dengan kerja rumah yang berlebihan dengan pendapat bahawa dengan memberikan kerja yang lebih banyak mereka akan mendapat markah yang lebih baik dalam peperiksaan. Kualiti pembelajaran hendaklah lebih dititik-beratkan daripada kuantiti pembelajaran.
- o Menyedari bahawa kebanyakan kanak-kanak tidak akan mencapai kecemerlangan dalam akademik dan perlu dibantu untuk mengembangkan kekuatan/kelebihan mereka yang tersendiri untuk masa hadapan mereka.
- o Mengambil berat dan menolong mereka untuk memenuhi keperluan

emosi dan masalah-masalah sosial dan bukannya melayan mereka seperti alat akademik.

Harapan Iubapa

11. Harapan ibubapa yang tidak realistik boleh mendatangkan masalah kesihatan mental kepada kanak-kanak.

Harapan ibubapa adalah merupakan ingatan, pemikiran dan keperluan yang ibubapa harapkan daripada anak-anak mereka. Apabila seorang anak dilahirkan, amat jelas ibubapa menginginkan yang terbaik untuk anak mereka dan meletakkan harapan tinggi terhadap anak tersebut.

11.1. Iubapa harus mempunyai harapan yang lebih realistik terhadap anak-anak mereka.

Setiap ibubapa mengharapkan anak mereka cemerlang dalam berbagai bidang. Adalah menjadi semakin sukar untuk seorang anak jika ahli keluarga yang lain seperti adik-beradik, sepupu, rakan atau anak jiran mereka menunjukkan prestasi yang lebih baik daripada anak tersebut. Namun ibubapa terlupa, kanak-kanak membesar dalam keadaan yang berbeza walaupun pada umur yang sama. Sesetengah kanak-kanak sangat baik dalam sesuatu bidang tertentu sementara mereka lemah dalam bidang yang lain. Kadangkali juga terdapat sesetengah kanak-kanak yang menunjukkan kecemerlangan dalam semua bidang yang mereka ceburi.

Harapan yang tidak realistik termasuklah meminta kanak-kanak supaya terus belajar walaupun pada masa atau selepas waktu sekolah, tanpa berhenti agar terus cemerlang dalam semua mata pelajaran. Contoh yang lain adalah seperti mengurus kanak-kanak mengikut jejak langkah ibubapa walaupun kanak-kanak tersebut tidak mempunyai kecenderungan yang sama dengan ibubapa. Kanak-kanak boleh menjadi sangat tertekan dengan harapan yang tinggi ini kerana mengetahui ibubapa tidak akan bertukar fikiran walau apa pun yang terjadi.

Bagi kanak-kanak yang tidak dapat memenuhi harapan ibubapa mereka akan merasakan bahawa mereka telah membuat ibubapa mereka merasa kecewa. Bagi ibubapa pula mereka bertanggungjawab bahawa anak-anak mereka belum mencapai tahap yang baik dan akan terus mendesak anak-anak supaya berusaha mencapai tahap yang telah mereka tentukan. Ini boleh membawa kepada masalah psikologi yang besar kepada kehidupan kanak-kanak kemudian hari.

Dalam setiap diri kanak-kanak ada terdapat suatu yang positif dan kualiti yang istimewa. Carilah ia di dalam diri anak anda.

Buli.

12. **Jika buli dibenarkan berterusan ia boleh memberi kesan buruk ke atas kanak-kanak yang dibuli.**

12.1. Kanak-kanak, ibubapa dan guru-guru boleh belajar bagaimana untuk menangani masalah buli.

Buli adalah tingkahlaku agresif berterusan seorang kanak-kanak atau kumpulan ke atas kanak-kanak yang lain. Ini boleh dilakukan melalui perkataan (ejekan, ugutan) atau melalui perbuatan (pukul dan tolak).

Faktor pada diri mangsa yang boleh menyebabkan diri dibuli termasuklah:

- o Kelihatan berlainan.
- o Lebih kecil atau lebih lemah.
- o Kurang upaya.
- o Kurang yakin untuk berhubung dengan orang lain.
- o Lemah dalam sukan.

12.2. Kanak-kanak patut mengadu apabila mereka dibuli.

Pembuli mungkin mahukan perhatian atau bertindak kasar atas desakan rakan sebaya. Kanak-kanak perlu belajar untuk berkawan dengan orang lain serta memilih rakan yang baik bagi mengurangkan risiko dibuli. Sekolah secara tidak langsung seolah-olah merestui buli dengan tidak mengambil sebarang tindakan ke atas pembuli.

Ibubapa patut mengenalpasti tanda-tanda berlakunya buli di kalangan anak-anak mereka. Ini termasuklah :-

- o Enggan pergi ke sekolah.
- o Kelihatan amat tegang, menangis dan muram selepas sekolah.
- o Tanda kecederaan.
- o Benci kepada sekolah dan tidak mempunyai kawan.
- o Enggan bercakap mengenai sekolah.

12.3. Ibubapa dan guru-guru patut mendengar dan mengambil tindakan apabila aduan buli diterima.

- o Ibubapa dan guru perlu membantu kanak-kanak dalam menghadapi masalah tersebut. Galakkan perlu diberikan kepada mereka supaya tidak mengendahkan ejekan dan mengelakkan situasi yang boleh membawa kepada buli. Libatkan pihak sekolah dalam membincangkan masalah tersebut. Kaunseling profesional (oleh kaunselor, ahli psikologi klinikal atau pakar psikiatri) harus dilibatkan sekiranya pembulian sering berlaku.

Sekolah patut mengamalkan polisi yang menghalang buli. Ini termasuklah :-

- o Pelajar harus digalakkan supaya melaporkan kejadian buli tanpa rasa takut.
- o Guru patut mengambil tindakan apabila buli dilaporkan.
- o Semua orang patut mengetahui akibat dari buli.

Peranan guru-guru, kaunselor, pekerja belia, guru-guru agama.

13. **Kanak-kanak dan remaja akan mencontohi teladan orang dewasa dan rakan-rakan yang lebih tua.**

13.1. Orang dewasa bertanggungjawab untuk membimbing kanak-kanak dan remaja.

Kebanyakan remaja akan memberitahu ketua pengakap atau kaunselor sekolah mengenai masalah mereka yang tidak diberitahu kepada ibubapa mereka. Oleh yang demikian sesiapa yang berperanan seperti ibubapa ini akan bertanggungjawab dalam membimbing kanak-kanak dan remaja di dalam membuat keputusan, membuat pilihan atau menyelesaikan masalah yang boleh mempengaruhi kehidupan mereka di masa hadapan.

Konflik keibubapaan.

14. **Apabila kanak-kanak melihat dan mendengar ibubapa bertengkar, mereka merasa bimbang dan kadangkala menyalahkan diri mereka di atas pertengkaran keluarga mereka.**

14.1. Kita harus memahami apa dia konflik ibubapa.

Konflik keibubapaan boleh melibatkan pertengkaran secara lisan atau fizikal. Konflik biasanya bermula dengan masalah komunikasi antara ibubapa. Apabila konflik berlaku, gaya keibubapaan boleh dipengaruhi oleh perbezaan nilai, pengalaman, kepercayaan dan gaya hidup. Komunikasi secara lisan dan tidak lisan serta corak tingkahlaku dan gaya hidup ibubapa mungkin akan ditiru oleh kanak-kanak.

14.2. Konflik ibubapa boleh memberi kesan ke atas kesihatan mental kanak-kanak.

Pertengkaran ibubapa secara lisan dan fizikal yang disaksikan oleh kanak-kanak boleh membawa kepada rasa takut dan bimbang. Ketakutan tentang apa yang boleh berlaku ke atas ibubapa atau rasa simpati terhadap salah seorang ibu atau bapa boleh menyebabkan seseorang kanak-kanak menjadi bimbang dan risau mengenai apa yang akan berlaku seterusnya.

Semasa konflik keibubapaan, kanak-kanak mungkin diminta supaya memihak dan ini meletakkan mereka dalam situasi yang sukar dan membawa kepada kebimbangan.

Konflik ibubapa boleh membawa kepada salah tanggapan terhadap tingkahlaku ibubapa. Seseorang kanak-kanak boleh menjadi tertekan bila melihat ibunya menangis. Tingkahlaku ibubapa ini boleh menyebabkan tekanan kepada kanak-kanak.

Ekoran dari pertengkaran, jika nada suara ibubapa yang tinggi ditekankan semasa bercakap dengan kanak-kanak, ia boleh mengakibatkan rasa takut dan bimbang dalam diri kanak-kanak tersebut. Mereka menjadi pasif dan tidak asertif. Kanak-kanak itu juga cenderung untuk menekan perasaan mereka sendiri.

Pertengkaran lisan dan fizikal antara ibubapa boleh membawa kepada penderaan kanak-kanak. Ini terjadi apabila kemarahan dan ketidakpuasan ibubapa diluahkan ke atas kanak-kanak.

Apabila konflik ibubapa berpunca daripada ketidaksefahaman dalam gaya hidup tertentu, ia boleh membawa kepada konflik dalam diri kanak-kanak dalam menentukan gaya hidup dan corak tingkahlaku yang harus mereka diikuti.

14.3. *Dalam menangani konflik, ibubapa perlu bertanggungjawab dengan menunjukkan tingkahlaku yang baik.*

Meningkatkan tingkahlaku yang baik dalam diri ibubapa.

- o Mempertingkatkan tingkahlaku yang baik dalam diri ibubapa.
- o Mengatasi konflik dan masalah dengan bijaksana.
- o Tidak mengkritik satu sama lain di hadapan anak-anak.
- o Tidak melibatkan anak-anak di dalam pergaduhan/pertengkaran.
- o Menyakinkan kanak-kanak bahawa mereka bukan punca konflik.
- o DAPATKAN BANTUAN sekiranya konflik tidak dapat dikawal.

Kesihatan Mental ibubapa.

15. **Kesihatan mental ibubapa akan mempengaruhi gaya mereka menguruskan anak-anak mereka.**

(Rujuk seksyen C Kesihatan mental Ibubapa)

Kanak-Kanak dan Pendidikan Seks.

16. **Adalah normal untuk kanak-kanak mempunyai perasaan ingin tahu tentang seks.**

16.1. Ibubapa perlu memastikan kanak-kanak diberi maklumat yang betul tentang seks.

Semua kanak-kanak mempunyai perasaan seksual. Mereka secara semulajadi mempunyai perasaan ingin tahu tentang seks dan cuba untuk mendapatkan lebih maklumat tentangnya.

Seringkali sumber informasi tentang seks diperolehi daripada sumber yang seragam seperti daripada rakan-rakan dan media. Apabila maklumat yang salah diterima, tajuk perkembangan seksual menjadi sesuatu yang memalukan. Seks merupakan sebahagian daripada perkembangan semulajadi manusia, walaubagaimanapun disebabkan ianya sering disalah anggap sehingga ia menjadi satu topik yang dilarang atau bahan lawak jenaka.

16.2. Ibubapa harus menjadi orang pertama dalam memberi maklumat tentang seks kepada anak-anak mereka.

Ibubapa perlu sedar bahawa kanak-kanak lambat laun perlu diberitahu tentang seks. Adalah lebih baik ibubapa untuk memberitahu kanak-kanak perkara yang sewajarnya daripada kanak-kanak itu sendiri mendapat maklumat daripada sumber yang kurang tepat.

16.3. Maklumat untuk kanak-kanak perlu tepat dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Beberapa cadangan untuk ibubapa :

- o Wujudkan persekitaran di mana kanak-kanak berasa bebas untuk berbincang tentang seks secara terbuka.
- o Adalah lebih baik untuk memberikan lebih maklumat memandangkan kanak-kanak akan cuba mendapatkan maklumat dengan sendiri dan biasanya daripada sumber yang kurang tepat.
- o Pastikan anda sebagai ibubapa mempunyai maklumat yang betul mengenai seks sebelum memberitahu kanak-kanak.

- o Anda perlu bersedia untuk mengaku bahawa anda tidak mengetahui sepenuhnya tentang topik tersebut tetapi anda perlu menjelaskan bahawa anda akan cuba untuk mendapatkan maklumat tersebut dan akan memberitahunya kepadanya setelah menemui jawapannya.
- o Jika anda merasakan tidak mampu untuk menjelaskan perkara tersebut kepada kanak-kanak, dapatkan bantuan daripada seorang profesional yang terlatih (seperti doktor, ahli psikologis, pekerja sosial).
- o Berwaspada dengan kedatangan haid kanak-kanak yang pertama atau "mimpi". Sekiranya ianya tidak dikendalikan dengan baik ia boleh menjadi suatu pengalaman yang menakutkan. Adalah penting untuk memberitahu kanak-kanak bahawa ianya adalah sebahagian daripada perkembangan yang normal dan cuba berikan jawapan kepada pertanyaan-pertanyaan mereka.
- o Cuba elakkan penggunaan perkataan yang berbunga-bunga apabila menerangkan proses pembiakan kepada seorang kanak-kanak. Untuk mengelakkan kanak-kanak menjadi keliru, gunakan bahasa yang mudah difahami, berdasarkan fakta-fakta.

Masalah kesihatan mental yang biasa di kalangan kanak-kanak dan remaja.

17. **Keperluan kesihatan mental yang tidak dipenuhi akan mengakibatkan masalah kesihatan mental di kalangan kanak-kanak dan remaja.**

17.1. *Beberapa jenis masalah kesihatan mental yang lazim terjadi di kalangan kanak-kanak dan remaja.*

Masalah kesihatan mental yang lazim terjadi di kalangan kanak-kanak dan remaja adalah :

- o Tingkahlaku agresif.
- o Keresahan.
- o Masalah "conduct" (tingkahlaku).
- o Masalah berkaitan dengan sekolah.
- o Penyalahgunaan bahan-bahan terlarang.
- o Kemurungan.
- o Penderaan kanak-kanak.
- o Tingkahlaku seksual dan kehamilan di kalangan remaja.

Tingkaahlaku agresif termasuk kedegilan.

Tingkaahlaku agresif adalah jelas apabila kanak-kanak tidak mengikut peraturan yang dibuat oleh ibubapa dan guru-guru serta menggunakan kaedah tingkaahlaku yang agresif seperti memukul, menjerit dan menangis untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan daripada orang lain.

o Keresahan

Ia merupakan rasa risau, bimbang, takut atau kadangkala merupakan idea pemikiran seseorang dan ianya sukar untuk dikawal atau dilupakan. Ia biasanya dimenifestasikan melalui tanda fizikal seperti debaran, menggeletar, kurang tumpuan dan adakalanya kurang tidur.

o Masalah 'conduct' (tingkaahlaku)

Ianya merupakan tingkaahlaku yang melanggar norma sosial dan peraturan seperti mencuri, bergaduh, ugut-mengugut, memulakan kebakaran dan lain-lain. Bagi tingkaahlaku yang berada di luar kawalan keluarga, ibubapa harus mendapatkan bantuan dari luar seperti Jabatan Kebajikan Masyarakat.

o Masalah berkaitan dengan sekolah

Masalah berkaitan dengan sekolah adalah disebabkan oleh tekanan yang dialami di sekolah dan masalah dibawa dari rumah. Beberapa masalah berkaitan dengan sekolah yang biasa adalah ponteng sekolah, kerja sekolah yang berlebihan, ketidakmampuan untuk memenuhi harapan sekolah, tidak mahu ke sekolah dan tidak mahu melakukan kerja sekolah.

o Penyalahgunaan bahan-bahan beracun

Tekanan daripada rakan-rakan dan keinginan memcuba sesuatu yang baru dan perkara-perkara terlarang di kalangan remaja boleh mendorong mereka untuk merokok, meminum minuman beralkohol, menghidu gam dan terlibat dengan penyalahgunaan dadah. Semuanya ini boleh memberi kesan yang serius kepada keupayaan diri mereka.

o Kemurungan

Kanak-kanak dan remaja mungkin mengalami kesedihan, perubahan tidur dan selera makan serta penurunan prestasi di sekolah akibat daripada kemurungan. Ini diakibatkan ketidakupayaan mereka untuk menghadapi tekanan.

o Penderaan kanak-kanak

Penderaan kanak-kanak tidak hanya melibatkan fizikal tetapi juga seksual dan emosi. Penderaan kanak-kanak biasanya jarang dilaporkan. Kita perlu sentiasa berwaspada dan curiga terhadap penderaan kanak-kanak. Penderaan emosi adalah ancaman secara verbal seperti penggunaan perkataan yang kesat, cacian, memberi gelaran kurang baik dan lain-lain yang menyebabkan kemurungan kepada kanak-kanak. Penderaan seksual adalah bermakna menyentuh, membelai atau mengadakan hubungan seks dengan kanak-kanak samada yang bersamaan atau berlainan jenis.

o Tingkahtlaku seksual dan kehamilan di kalangan remaja

Peningkatan dalam perhubungan seks bebas dikalangan remaja pada hari ini membawa kepada beberapa masalah seperti kehamilan di kalangan remaja, pengguguran bayi dan peningkatan penyakit kelamin termasuk jangkitan HIV di kalangan remaja. Remaja perlu diberitahu dan dibantu dalam menilai kesan negatif terhadap aktiviti sebelum mereka terlibat dengannya.

Kesimpulan.

Kanak-kanak dan remaja adalah golongan yang paling mudah terdedah di dalam masyarakat. Keperluan kesihatan mental mereka adalah paling mudah dilupakan dan diabaikan. Adalah penting bagi golongan dewasa yang bertanggungjawab (seperti ibubapa, guru, ahli masyarakat, pemimpin agama dan lain-lain) untuk memastikan keperluan mereka dipenuhi. Ini akan dapat memastikan perkembangan yang normal dan memainkan peranan dalam mencegah masalah kesihatan mental kanak-kanak dan remaja.

Sumber yang boleh dirujuk.

Agensi kerajaan seperti hospital, klinik, Jabatan Kebajikan, Lembaga Perancang dan Pembangunan Keluarga Negara, Kementerian Belia, Kementerian Pendidikan, Jabatan Agama. Agensi bukan kerajaan seperti Majlis Kebajikan Kanak-kanak Malaysia, Persatuan Ibubapa, Guru-guru dan lain-lain.

MESEJ UTAMA

SEKSYEN C : PROMOSI KESIHATAN MENTAL IBUBAPA

1. **Ibubapa perlu sedar akan kepentingan kesihatan mental yang baik.**
 - 1.1. Ibubapa perlu fahami apa itu kesihatan mental yang baik.
 - 1.2. Ibubapa bertanggungjawab ke atas kesihatan mental mereka.
2. **Ibubapa yang mempunyai kesihatan mental yang baik dapat memupuk kesihatan mental anak mereka.**
 - 2.1. Bagi memupuk kesihatan mental kanak-kanak, ibubapa perlu mempunyai kesihatan mental yang baik.
3. **Keperluan asas yang mencukupi adalah perlu bagi kesihatan mental ibubapa.**
 - 3.1. Ibubapa perlu memahami kepentingan memenuhi keperluan asas.
4. **Ibubapa perlu memahami kesihatan mental mereka sendiri bagi mencapai keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan.**
 - 4.1. Memahami keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan adalah penting.
 - 4.2. Ibubapa harus sedar bahawa kemesraan adalah perlu dalam perkahwinan dan keluarga.
 - 4.3. Ibubapa perlu ada keluarga dan memainkan peranan sebagai ibu dan bapa.
 - 4.4. Ibubapa perlu menetapkan matlamat yang munasabah.
 - 4.5. Ibubapa perlu memikul tanggungjawab sosial dan sivik yang bersesuaian.
 - 4.6. Ibubapa perlukan harga diri.
 - 4.7. Ibubapa perlu memenuhi impian mereka.
5. **Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesihatan mental ibubapa.**
 - 5.1. Personaliti ibubapa meningkatkan keharmonian dalam perkahwinan dan

kekeluargaan.

- 5.2. Konflik dalam perkahwinan dan kekeluargaan menyebabkan ketidakseimbangan dalam keluarga.
 - 5.3. Masalah-masalah komunikasi boleh menjejaskan kesihatan mental ibubapa.
 - 5.4. Kesihatan mental ibubapa dipengaruhi oleh tekanan.
 - 5.5. Peristiwa hidup yang memberi tekanan tidak dapat dielakkan.
 - 5.6. Kesihatan mental ibubapa dipengaruhi oleh anak-anak dan orang lain.
 - 5.7. Sokongan sosial adalah faktor pelindung untuk kesihatan mental.
 - 5.8. Pertelingkahan isi keluarga mempengaruhi keharmonian dalam keluarga.
6. **Ibubapa perlu bertanggungjawab untuk mempertingkatkan kesihatan mental mereka.**
- 6.1. Ibubapa boleh mempelajari langkah-langkah untuk memiliki kesihatan mental.
7. **Ibubapa perlu mencapai keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan.**
- 7.1. Ibubapa perlu mempelajari cara membentuk sistem kekeluargaan yang sihat untuk mencegah perselisihan rumahtangga.
 - 7.2. Bersikap positif di dalam suasana rumahtangga yang negatif.
 - 7.3. Ibubapa boleh mempelajari dan mengamalkan kemahiran berkomunikasi yang berkesan.
 - 7.4. Ibubapa perlu mempelajari dan mengamalkan kemampuan daya tindak yang berkesan untuk menyelesaikan konflik dalam keluarga dan tekanan dari peristiwa-peristiwa hidup.
 - 7.5. Ibubapa perlu mempelajari dan mengamalkan gaya keibubapaan yang boleh mengurangkan tekanan.
 - 7.6. Ibubapa boleh membina sokongan sosial yang baik.
 - 7.7. Ibubapa boleh mengamalkan pelbagai kemahiran cara hidup.

MAKLUMAT SOKONGAN

SEKSYEN C : PROMOSI KESIHATAN MENTAL IBUBAPA

1. **IBUBAPA PERLU SEDAR AKAN KEPENTINGAN KESIHATAN MENTAL YANG BAIK**

1.1. **Ibubapa perlu fahami apa itu kesihatan mental yang baik**

Ibubapa yang mempunyai kesihatan mental yang baik dapat berinteraksi secara harmoni dengan diri sendiri, pasangan, anak-anak, ahli keluarga, jiran dan persekitarannya.

1.2. **Ibubapa bertanggungjawab ke atas kesihatan mental mereka**

Ibubapa perlu mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental mereka dan mengambil langkah-langkah bagi meningkatkan kesihatan mental yang baik.

2. **IBUBAPA YANG MEMPUNYAI KESIHATAN MENTAL YANG BAIK DAPAT MEMUPUK KESIHATAN MENTAL ANAK MEREKA**

2.1. **Bagi memupuk kesihatan mental kanak-kanak, ibubapa perlu mempunyai kesihatan mental yang baik.**

Kajian menunjukkan kesihatan mental ibubapa mempengaruhi kesihatan mental kanak-kanak. Terdapat perhubungan antara ibubapa yang mengalami masalah kesihatan mental dengan perkembangan masalah kesihatan mental serta penyakit anaknya.

Kajian lain juga menunjukkan kanak-kanak yang menipu, mencuri dan berkelakuan delinkuens liar/jenayah (kerusakan akhlak) seperti kehamilan di kalangan remaja mempunyai ibubapa yang mengalami masalah kesihatan mental (seperti kemurungan, ibu atau bapa tunggal yang tidak terbela, konflik perkahwinan dan lain-lain).

3. **KEPERLUAN ASAS YANG MENCUKUPI ADALAH PERLU BAGI KESIHATAN MENTAL IBUBAPA.**

3.1. **Ibubapa perlu memahami kepentingan memenuhi keperluan asas**

Deklarasi Hak Asasi Manusia, 1994 oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu menegaskan mengenai kepentingan keperluan asas seperti makanan, udara, air, perlindungan, pakaian dan penjagaan ada asas kesihatan bagi kesihatan mental.

Kemiskinan dan hidup di dalam keadaan kesesakan membawa kesan negative seperti keganasan rumahtangga, tingkahlaku agresif, jenayah dan lain-lain.

Kajian juga menunjukkan masalah mental dan emosi adalah lebih tinggi di kalangan penduduk yang berada di tahap sosio-ekonomi yang rendah.

4. IBUBAPA PERLU MEMAHAMI KESIHATAN MENTAL MEREKA SENDIRI BAGI MENCAPAI KEHARMONIAN DALAM PERKAHWINAN DAN KEKELUARGAAN.

4.1. Memahami keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan adalah penting.

Keharmonian perkahwinan dan kekeluargaan tiada ternilai dan boleh dicapai menerusi usaha bersama dari ibubapa dan ahli keluarga.

Intipati keharmonian perkahwinan dan kekeluargaan adalah kasih sayang, keperihatian, jujur, menghormati dan mengambil berat antara satu sama lain, tolak ansur dan mendidik.

Bagi mencapai dan mengekalkan keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan, adalah perlu bagi ibubapa meluahkan dan memupuk kasih sayang antara mereka dan ahli keluarga dengan mendengar dan berkomunikasi secara efektif sesama mereka.

Perasaan mengambil berat dan saling faham memahami antara satu sama lain boleh membawa kepada kebahagiaan dalam keluarga.

Kunci keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan dipertanggungjawabkan kepada ibubapa.

Kesihatan mental diperlukan oleh ibubapa bagi mencapai keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan.

4.2. Ibubapa harus sedar bahawa kemesraan adalah perlu dalam perkahwinan dan keluarga.

Menerima kritikan yang bersifat membina demi membangunkan keluarga.

Bersikap terbuka dan tegas dalam mendidik anak-anak.

Ibubapa perlu belajar hidup bersama dengan pasangan mereka. Ini termasuk memberi dan menerima cinta, kasih sayang dan rasa dimiliki.

4.3. Ibubapa perlu ada keluarga dan memainkan peranan sebagai ibu dan bapa.

Ini melibatkan tugas membesarkan anak-anak membantu mereka bersiap sedia

untuk persiapan menghadapi cabaran dunia luar. Ibumama mendapat kepuasan dari kenikmatan berkeluarga serta keselesaan kehidupan dan kegembiraan dalam perkongsian hidup bersama.

4.4. Ibumama perlu menetapkan matlamat yang munasabah.

Ibumama perlu hidup mengikut kemampuan mereka dan mencuba sedaya upaya dalam meningkatkan kerjaya dan apa jua yang dilakukan. Mereka juga perlu merancang mengikut kemampuan atau kebolehan mereka. Seterusnya ibumama perlu menggalakkan perkembangan diri yang berterusan.

4.5. Ibumama perlu memikul tanggungjawab sosial dan sivik yang bersesuaian.

Ibumama perlu merasakan mereka adalah sebahagian dari masyarakat. Mereka perlu menghormati perbezaan di antara satu sama lain. Mereka perlu menyemaikan perasaan bertanggungjawab terhadap keluarga, saudara mara dan rakan-rakan. Dengan hidup berkumpulan ibumama boleh membolehkan dirinya meluahkan perasaan, mendapat pengiktirafan, memberi nasihat dan pertolongan.

4.6. Ibumama perlukan harga diri.

Keperluan untuk mendapat sanjungan melibatkan kedua-dua harga diri dan juga sanjungan yang diperolehi oleh orang lain. Apabila keperluan-keperluan ini dipenuhi, ibumama merasa yakin diri dan dihargai.

Ibumama perlu mengambil kira perasaan harga diri dan menunjukkan kepada anak-anak bahawa mereka selesa dengan diri sendiri selain daripada menjalankan peranan sebagai ibumama. Mereka juga perlu meluangkan masa untuk diri sendiri serta mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti yang sihat seperti sukan/permainan, membaca, menonton atau mempelajari sesuatu yang baru.

Ibumama perlu memperuntukan masa bersama dengan rakan-rakan yang dapat memberi sokongan dan bantuan kepada mereka. Mereka perlu juga meluangkan masa untuk pasangan walaupun terpaksa melayani kehendak anak-anak pada masa yang sama.

Bagi ibumama yang semakin berusia di mana anak-anak mula meninggalkan rumah, mereka seharusnya menceburi minat baru bagi mengelakkan perasaan kesunyian. Orang dewasa perlu menyesuaikan diri dengan keadaan ini. Mereka perlu menghargai diri sendiri, iaitu merasa diri mereka berguna dan boleh mempengaruhi keadaan sekeliling. Mereka perlu meyakinkan diri mereka masih diterima dan selesa dengan orang lain.

Ibumama tidak perlu merasa bertanggungjawab untuk menyenangkan hati orang lain jika mereka telah mempunyai kehidupan yang sempurna dan memuaskan.

4.7. **Ibubapa perlu memenuhi impian mereka.**

Ibubapa perlu memenuhi impian mereka. Mereka perlu berusaha untuk mencapai tahap kebolehan yang tinggi.

5. **TERDAPAT BEBERAPA FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL IBUBAPA**

5.1. **Personaliti ibubapa meningkatkan keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan.**

Personaliti merangkumi semua aspek semulajadi seseorang dan ciri-ciri tertentu yang berterusan. Walaubagaimanapun, faktor-faktor luaran seperti pendedahan kepada keganasan rumahtangga, galakan dan pujian berterusan boleh mempengaruhi dan mengubah personaliti seseorang.

Personaliti yang matang dicirikan oleh kebolehan individu tersebut untuk menyesuaikan diri pada perubahan secara positif tanpa gangguan emosi.

Perkembangan personaliti yang positif menyumbangkan kepada kemahiran keibubapaan yang baik. Ini merupakan intipati untuk perhubungan pasangan yang baik dan perkembangan kesihatan mental yang baik. Personaliti positif boleh dibentuk menerusi latihan atau diperolehi melalui interaksi sosial seperti penglibatan dalam aktiviti-aktiviti kemasyarakatan dan sukarela.

Apabila ibubapa yang mempunyai permasalahan personaliti, bergaduh atau bercanggah fikiran antara satu sama lain, anak-anak mungkin akan dipersalahkan.

5.2. **Konflik dalam perkahwinan dan kekeluargaan menyebabkan ketidakseimbangan dalam keluarga.**

Sekiranya konflik dalam keluarga tidak diselesaikan ia akan mengakibatkan gangguan emosi dan masalah-masalah lain. Konflik boleh berlaku dalam keluarga atau antara ahli keluarga. Di dalam keluarga yang terjejas fungsinya, anak-anak mungkin akan dipersalahkan, didera, diabaikan secara emosi atau mengalami pembesaran fizikal yang terbantut.

Konflik perkahwinan berlaku apabila salah seorang pasangan atau kedua-duanya tidak lagi mesra. Apabila suami atau isteri tidak dapat meluahkan perasaan masing-masing, ia akan menyebabkan kesukaran untuk bersikap terbuka. Suami atau isteri mungkin ingin berbual secara bebas, tetapi sekiranya tidak terdapat perasaan yakin antara mereka, maka reaksinya akan menjadi pertengkaran, menyakitkan hati atau perang dingin.

Konflik berlaku sebab ibubapa tidak meluahkan perasaan mereka atau mungkin

mereka tidak tahu cara yang betul untuk melakukannya. Dalam perhubungan perkahwinan terdapat perkongsian yang intim antara dua insan - lelaki dan perempuan. Membesarkan anak-anak adalah satu daripada kewajipan yang sepatutnya kekal. Oleh itu, mereka membina kehidupan bersama, maka apa yang berlaku pada salah seorang daripada mereka boleh mempengaruhi anggota yang lain.

Untuk mewujudkan satu perhubungan yang sempurna, perasaan atau emosi perlu didahulukan dan tidak boleh dipisahkan daripada sikap memberi dan menerima.

5.3. **Masalah-masalah komunikasi boleh menjejaskan kesihatan mental ibubapa.**

Perasaan kekecewaan, tidak puas hati, tidak dikehendaki, tidak dihargai akan menyebabkan kemurungan. Ini akan menimbulkan pemikiran negatif. Pemikiran negatif adalah kitaran ganas yang mengakibatkan keletihan serta sikap tidak peduli.

Contoh :

- o Komunikasi yang terjejas boleh menyebabkan pertengkaran atau pergaduhan. Ini boleh menimbulkan kemarahan dan penderaan.
- o Komunikasi tanpa lisan menyebabkan salah tanggapan dan ini diikuti pula oleh kemurungan. Kebimbangan merupakan salah satu dari masalah kesihatan mental.
- o Tidak jujur di antara satu sama lain menyebabkan rasa risau dan resah. Ini amat menekankan.
- o Kesan negatif dari kegagalan keibubapaan menyebabkan kehancuran struktur dan fungsi keluarga.
- o Kajian menunjukkan bahawa konflik perkahwinan yang tidak diselesaikan boleh mengakibatkan masalah penggunaan alkohol di kalangan lelaki dan kemurungan di kalangan wanita.

5.4. **Kesihatan mental ibubapa dipengaruhi oleh tekanan.**

Tekanan akibat dari pekerjaan termasuklah tekanan di tempat kerja rasmi seperti pejabat dan kilang, atau tekanan yang berkaitan dengan kerja-kerja rumah seharian.

Sekiranya kita tidak dapat membezakan peranan kita secara wajar dalam menjalankan tugas seharian, contohnya, sebagai ibu dan wanita bekerja, ini boleh menyebabkan tekanan.

5.5. **Peristiwa hidup yang memberi tekanan tidak dapat dielakkan.**

Pembentukan keluarga jarang berlaku secara lancar dan seperti dijangkakan. Perkembangannya boleh dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa (cabaran) hidup yang dihadapi. Sesuatu perubahan yang berlaku dalam keluarga boleh mengakibatkan tekanan. Contoh perubahan adalah seperti penambahan atau kehilangan ahli keluarga, kenaikan pangkat, penyakit kronik, masalah kewangan, pertukaran dan bencana alam.

Bagaimanakah peristiwa-peristiwa tersebut mempengaruhi kesihatan mental ibubapa?

Peristiwa-peristiwa negatif biasanya menyebabkan reaksi tertentu seperti reaksi fizikal, emosi dan tingkah laku. Dari segi emosi, manusia boleh rasa tertekan, sedih, marah dan sebagainya. Bila seseorang tertekan ia menyebabkan sistem daya tahan tubuh berkurangan dan mengakibatkan demam, selsema, sakit kepala, masalah tidur, loya dan lain-lain. Setiap insan beraksi secara berlainan dan tanda-tanda emosi dan fizikal yang tersendiri. Sebahagian daripada mereka menjadi kaku dan tidak mahu mengambil tindakan; ada pula yang meluahkan perasaan mereka, sementara yang lain melibatkan diri dalam tabiat seperti minum arak, berjudi, merokok dan sebagainya.

Peringkat-peringkat normal yang biasanya dialami dalam situasi terkejut:

- o ***Penafian***

Penafian adalah satu kaedah di mana individu menafikan sesuatu peristiwa secara naluri sebagai satu kaedah pertahanan.

- o ***Terkejut***

Individu menjadi kaku terhadap apa yang terjadi.

- o ***Penerimaan***

Perlahan-lahan menyedari situasi yang sebenar.

- o ***Kesedihan***

Perasaan sedih, kecewa dan pahit terhadap apa yang sudah berlaku.

- o ***Kemarahan***

Cuba merasionalkan sesuatu situasi dan akhirnya dengan menyalahkan diri sendiri, orang lain atau keadaan tersebut.

o ***Memulihkan dan membina semula***

Sadari bahawa kemarahan tidak dapat membantu dan mula membina kehidupan yang baru.

Secara amnya, tahap gangguan terhadap sesuatu peristiwa malang ke atas kehidupan seseorang bergantung kepada bagaimana dia melihat peristiwa tersebut. Orang yang membuat penilaian secara negatif cenderung untuk merasa putus asa tentang situasi itu dan merasakan mereka tidak berdaya untuk melakukan sesuatu bagi mengubah keadaan. Sebaliknya individu yang melihat secara positif akan menganggap ia sebahagian dari kehidupan dan menumpukan perhatian kepada perkara yang baik dan apa yang boleh mereka lakukan dalam situasi itu. Mereka lebih berupaya untuk menangani situasi tersebut dan pulih dengan baik cepat.

5.6. Kesihatan mental ibubapa dipengaruhi oleh anak-anak dan orang lain.

Sikap yang betul dan pengetahuan yang mencukupi mengenai kemahiran keibubapaan mewujudkan harmoni dalam keluarga. Menjadi ibubapa adalah satu perkongsian antara pasangan hidup dan anak-anak.

Persediaan untuk berubah dan menjadi ibubapa yang lebih baik dapat mewujudkan harmoni dalam keluarga. Kemahiran keibubapaan yang tidak bersesuaian menyebabkan tingkahlaku yang tidak diinginkan di kalangan kanak-kanak dan ini akan mempengaruhi kesihatan mental ibubapa.

Menjadi ibubapa adalah satu tanggungjawab yang berat, membebankan serta melelahkan. Mengambil masa untuk melibatkan diri dalam sesuatu hobi dapat memulihkan tenaga ibubapa dalam menguruskan anak-anak. Sebagai ibubapa anda tidak dapat memuaskan hati setiap orang setiap masa.

Ada masanya, ibubapa perlu memberi kelonggaran kepada anak-anak supaya mereka boleh berkembang dan menjadi matang dan seterusnya untuk mencapai kawalan diri dan autonomi. Remaja perlu dibenarkan untuk pulang ke rumah agak lewat sedikit, membawa balik rakan atau keluar rumah secara bersendirian. Mereka akan memberontak jika dipaksa untuk mengikuti peraturan keluarga yang ketat. Jika anda memberi sedikit kelonggaran, mereka akan kembali ke sisi keluarga semula.

5.7. Sokongan sosial adalah faktor pelindung untuk kesihatan mental.

Sokongan sosial bermaksud mempunyai seseorang yang boleh dipercayai dan rakan-rakan yang sedia memberi dan menerima kasih sayang, meningkatkan harga diri seseorang, sedia mendengar dan tidak mengkritik dapat memberi pandangan dan membantu apabila mengalami masalah. Sokongan sosial tidak bermaksud hanya mempunyai ramai kenalan, tetapi merangkumi aspek kuantiti dan kualiti suatu perhubungan.

Sokongan sosial yang baik dapat menyumbang kepada kesihatan mental ibubapa.

Sokongan sosial dapat mengurangkan keadaan dan suasana yang memberi tekanan.

Semasa dalam keadaan tertekan, kekurangan sokongan sosial boleh menjadikan seseorang merasa keseorangan, tidak berupaya dan kesunyian.

Sokongan sosial meliputi :

- o Pertalian emosi yang akrab dan selamat.
- o Sahabat yang boleh diharapkan semasa bersedih atau memerlukan bantuan tidak kira apa keadaan pun.
- o Penerimaan tanpa syarat ke atas kebolehan dan kemampuan seseorang yang membolehkan ia merasa dirinya diterima, disayangi, diutamakan diambil berat dan ini akan meningkatkan harga diri seseorang.
- o **Integrasi sosial** adalah di mana seseorang merasai dirinya sebahagian dari sesuatu kumpulan yang mempunyai minat yang sama dan melakukan aktiviti yang sama.
- o **Bimbingan**, iaitu menerima nasihat dan maklumat.
- o **Peluang untuk mendidik** iaitu menjaga dan menjaga orang lain.

Sokongan sosial mempengaruhi kesihatan mental seseorang dalam beberapa aspek iaitu :-

- o ***Meningkatkan harga diri***

Seseorang yang mempunyai sokongan sosial yang mencukupi merasai dirinya diterima dan dapat menerima kekuatan dan kekurangan dirinya. Dia akan rasa disayangi dan diberikan perhatian. Penerimaan diri membawa pada pembinaan imej diri yang sihat. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang rendah seringkali menyalahkan diri sendiri, bersedih, memandang rendah terhadap diri sendiri dan ini seterusnya akan membawa kepada kemurungan.

- o ***Meningkatkan sokongan emosi seseorang***

Seseorang yang mempunyai sokongan sosial mempunyai rakan-rakan dan saudara mara yang boleh memberi pandangan dan maklum balas yang ikhlas mengenai sesuatu masalah. Ini dapat membantu individu tersebut membuat pertimbangan dan seterusnya membuat keputusan yang bijak.

- o ***Meningkatkan kemahiran sosial***

Seseorang yang mempunyai sokongan sosial yang baik dapat mengamalkan kemahiran sosial dan juga boleh menerima maklum balas yang jujur mengenai kemampuannya.

o ***Meningkatkan ketahanan diri dalam masa peristiwa traumatik/tekejut***

Orang yang menerima sokongan emosi dan fizikal semasa menempuhi peristiwa traumatik dapat mengendalikan masalah tersebut dengan kurang tekanan. Pandangan yang jujur dari orang lain membolehkan mereka mempertimbangkan keputusan dengan lebih tenang.

5.8. Pertelingkahan isi keluarga mempengaruhi keharmonian dalam keluarga.

Pertelingkahan isi keluarga berlaku apabila dua atau lebih individu dalam keluarga terdekat atau jiran berdekatan terlibat dalam pertengkaran. Ini mungkin disebabkan oleh perhubungan yang terjejas atau salah anggapan. Kepercayaan kebudayaan dan agama membawa pada kelainan cara hidup dan nilai hidup, yang mana akan mempengaruhi komunikasi dan tingkahlaku seseorang. Ekoran dari perbezaan ini, perselisihan faham dan salah anggapan sering terjadi/berlaku.

5.8.1. *Bagaimanakah ia mempengaruhi kesihatan mental orang dewasa?*

Perselisihan faham dan salah anggap disebabkan oleh komunikasi yang tidak baik boleh membawa kepada tekanan, keresahan dan kesedihan. Penderaan lisan atau fizikal boleh juga menyebabkan perhubungan tertekan. Kemurungan akan berlaku apabila seseorang tidak diterima oleh keluarga terdekat (misalnya, mertua). Perasaan benci dan takut akan membawa kepada masalah perhubungan yang lain.

Masalah di kalangan jiran tertangga boleh berlaku apabila ia melibatkan anak-anak sendiri dan anak-anak jiran. Selain daripada anak-anak, binatang kesayangan yang dipelihara oleh jiran juga boleh membangkitkan masalah serta membawa pada tidak bertegur sapa dengan jiran tertangga.

6. IBUBAPA PERLU BERTANGGUNGJAWAB UNTUK MEMPERTINGKATKAN KESIHATAN MENTAL MEREKA

6.1. Ibubapa boleh mempelajari langkah-langkah untuk memiliki kesihatan mental. (Rujuk Seksyen A).

7. IBUBAPA PERLU MENCAPAI KEHARMONIAN DALAM PERKAHWINAN DAN KEKELUARGAAN

7.1. Ibubapa perlu mempelajari cara membentuk sistem kekeluargaan yang sihat untuk mencegah perselisihan rumahtangga.

- o Berunding dan berikan peranan dan tanggungjawab yang jelas bagi setiap ahli keluarga.
- o Menerima dan setuju di atas tugas dan tanggungjawab yang diberikan.

7.2. Bersikap positif di dalam suasana rumahtangga yang negatif

Bagaimanakah persekitaran rumahtangga anda? Positif atau negatif? Adakah pasangan anda, anak-anak, ahli keluarga atau jiran mengalami konflik sesama sendiri? Adakah mana-mana ahli yang sentiasa mengadu, berleter/merungut atau mengumpat yang merunsingkan anda?

Suasana rumahtangga boleh menjadi salah satu sebab berlakunya kesedihan dalam keluarga ditambah lagi dengan konflik keluarga. Namun, faktor-faktor ini boleh di atasi.

Hidup di dalam suasana rumahtangga yang negatif dengan mengekalkan tanggapan diri yang positif adalah tidak mudah. Namun seseorang itu perlu mengatasi masalah ini.

Walau apa pun keadaan, bagi mencapai keharmonian dalam perkahwinan dan kekeluargaan, terdapat tiga cabaran dalam perhubungan sesama individu :

- o Belajar tinggal dengan orang-orang bersikap negatif tanpa diri sendiri menjadi negatif.
- o Mengeratkan perhubungan sebaik mungkin terutamanya dengan pasangan hidup dan anak-anak.
- o Memulihkan perhubungan yang retak secepat mungkin.

Ibubapa perlu menjadi contoh teladan yang baik. "Amalkan apa yang diajar". Contohnya :

- o Tanam dan amalkan nilai-nilai moral dan keagamaan yang baik.
- o Bertimbang rasa dan jangan mengambil kesempatan terhadap orang lain.
- o Semaikan nilai saling hormat menghormati dan memahami antara satu sama lain.

7.3. Ibubapa boleh mempelajari dan mengamalkan kemahiran berkomunikasi yang berkesan.

Kemahiran berkomunikasi yang berkesan dapat memperbaiki perhubungan antara ibubapa dan anak-anak, suami dan isteri dan juga dengan orang lain.

Belajar cara berkomunikasi secara berkesan.

Komunikasi yang berkesan merangkumi kemahiran mendengar, memilih perkataan-perkataan yang tepat dan memadangkannya dengan bahasa badan. Menggunakan teknik komunikasi secara lisan dan bukan lisan yang bersesuaian. Ini termasuk pencurahan kasih sayang tanpa syarat.

Setiap individu berhak dan bertanggungjawab untuk :

- o Mendengar
- o Akui perhatian orang lain
- o Meluahkan apa yang dirasakan dan difikirkan
- o Katakan "tidak" pada sesuatu yang tidak diinginkan, tidak mahu dilakukan, atau tidak dipercayai tanpa merasa bersalah. mampu menolak permintaan yang tidak diinginkan, tidak ingin dilakukan tanpa merasa bersalah.
- o Sebut "saya perlukan masa untuk berfikir" - mampu untuk menyuarakan keperluan diri sendiri.
- o Mampu untuk berbincang bagi menyelesaikan perbezaan.

Perolehi dan amalkan kemahiran mendengar.

"Belajarlah untuk mendengar supaya orang lain akan bercakap dengan kita dan belajar untuk bercakap supaya orang lain mendengar kita".

- o Anda mungkin kehilangan peluang untuk mempelajari sesuatu untuk mengukuhkan perhubungan sekiranya anda membuat keputusan terlalu awal bahawa apa yang sedang diperkatakan oleh orang lain.
- o Adalah sukar untuk mendengar dalam keadaan di mana anda keletihan, sedang memasak atau sibuk membuat sesuatu. Adalah baik sekiranya dapat menetapkan waktu yang lebih sesuai supaya anda dapat menumpukan perhatian anda.
- o Mempunyai prasangka terhadap seseorang/sesuatu perkara yang diperkatakannya boleh menghalang komunikasi. Jika anda berfikiran

terbuka anda dapat mempelajari sesuatu yang baru jika anda berfikiran terbuka.

- o Tentangan mata semasa bercakap menyakinkan seseorang bahawa anda sedang mendengar dan ini dapat menjalinkan perhubungan.
- o Jangan menilai buku hanya dari kulitnya. Maklumat-maklumat penting mungkin datang dari sesiapa, tanpa menghiraukan siapa rupa mereka.
- o Sesuaikan bahasa badan dengan kata-kata anda melalui tentangan mata.

Dapatkan dan amalkan kemahiran berkomunikasi secara asertif.

Bersikap asertif bermaksud :

- o Mampu meluahkan perasaan dan hak dengan jelas.
- o Mampu bertindak untuk kepentingan sendiri tetapi masih menimbangkan keperluan dan hak orang lain.
- o Mampu membina kepercayaan dan keseimbangan dalam perhubungan anda.
- o Mampu mendapatkan bantuan apabila perlu.

Bersikap asertif akan membina perhubungan yang baik dengan pasangan hidup, anak-anak dan ahli keluarga. Langkah-langkah berikut boleh membantu anda menjadi asertif :

- o Huraikan situasi tersebut dan → Berikan fakta-fakta sahaja bagaimana ia mempengaruhi anda
- o Nyatakan perasaan anda → Contoh : sedih, gembira, marah, takut
- o Nyatakan keperluan anda → Huraikan tindakan yang perlu anda ingin lihat serta janji atau jaminan yang tindakan itu akan dibuat.

Anda dapat mengurangkan ketegangan dalam sesuatu situasi menerusi jenaka, nada suara dan senyuman.

Belajar dan amalkan kemahiran berunding.

Elakkan dari topik-topik yang menimbulkan pertikaian (kontroversi).

7.4. **Ibubapa perlu mempelajari dan mengamalkan kemampuan daya tindak yang berkesan untuk menyelesaikan konflik dalam keluarga dan tekanan**

dari peristiwa-peristiwa hidup.

Ambilkira dan gunakan sumber-sumber di dalam dan di luar sistem keluarga untuk menyempurnakan kehendak, keperluan dan jangkauan dalam kehidupan harian.

Analisa permasalahan samaada ianya dapat diubah atau pun tidak.

Sekiranya keadaan boleh diubah, terdapat langkah-langkah yang boleh dijadikan panduan (cara mengatasi berdasarkan masalah).

- o *Mengenalpasti masalah*
Contoh : Anak tidak minat bersekolah
- o *Kenalpasti cadangan alternatif untuk menyelesaikan maslaah berkenaan.*
Contoh : Berbincang dengan guru untuk mengetahui masalah yang mungkin dihadapi atau dapatkan nasihat daripada pakar.
- o *Memilih alternatif untuk dilaksanakan dan membuat tindakan susulan.*

Jika situasi tidak dapat diubah :

- *Kenalpasti masalah*
Contoh : Kematian dalam keluarga
- *Memberi maksud baru*
Contoh : Katakan pada diri sendiri setiap yang hidup akan mati. Ianya adalah satu proses semulajadi. Orang yang disayangi berada di tempat yang lebih baik.

- o *Kendalikan emosi anda*
 - Kekuatan kerohanian seperti sembahyang, meditasi, membaca surah kitab suci bagi mencapai kesan terapeutik menerusi proses biologikal, sosial dan psikologikal.
 - Menggunakan kaedah 'bicara diri' sebagai satu cara untuk mengatasi masalah ketegangan emosi.

Contoh kaedah 'bicara diri' dengan cara yang positif dan negatif.

Positif	Negatif
Saya boleh Saya adalah bagus	Saya tidak boleh Saya tidak bagus

Saya pemenang	Saya sentiasa gagal
Saya sayangi diri sendiri	Saya benci diri sendiri
Saya menarik	Saya tidak menarik
Saya boleh disayangi	Tiada siapa menyayangi saya

Kaedah 'bicara diri' secara positif meningkatkan harga diri, tetapi jika ianya negatif akan menjadi sebaliknya.

- o Kaedah lain yang biasa digunakan untuk menangani tekanan emosi adalah senaman pernafasan dan teknik relaksasi.

Senaman dan aktiviti-aktiviti fizikal disyorkan tiga kali seminggu selama 20 minit setiap sesi.

7.5. Ibumama perlu mempelajari dan mengamalkan gaya keibubapaan yang boleh mengurangkan tekanan.

- o Menghadiri latihan kemahiran keibubapaan
- o Amalkan disiplin secara berterusan (Rujuk Seksyen B)
- o Meningkatkan kemahiran keibubapaan untuk merapatkan hubungan dengan anak-anak.

7.6. Ibumama boleh membina sokongan sosial yang baik.

- o Memperolehi kemahiran berkomunikasi dan bersosial
- o Melibatkan diri di dalam aktiviti-aktiviti komuniti
 - Mengajar kemahiran sosial dapat menggalakkan perhubungan yang berkualiti. Kemahiran-kemahiran ini termasuk mendengar dengan simpati, kemahiran berkomunikasi yang berkesan, penyelesaian konflik dan lain-lain.
 - Mengajar kemahiran keibubapaan dapat menggalakkan sokongan sosial di dalam sesuatu keluarga. Kemahiran keibubapaan seperti mendengar tanpa menghukum, mengenalpasti perasaan atau menunjukkan minat terhadap hubungan anak-anak akan menggalak anak-anak untuk bercakap secara terbuka kepada ibumama tentang perasaan dan masalah mereka. Kesediaan untuk mendengar dan menerima bimbingan yang bersesuaian adalah penting dalam membantu menyelesaikan masalah anak-anak. Sebaiknya anak-anak juga harus belajar untuk berkongsi masalah ibumama dan membantu ibumama mereka dalam apa cara yang boleh. Dengan cara ini ahli-ahli keluarga akan memberi sokongan antara satu sama lain.

7.7. **Ibubapa boleh mengamalkan pelbagai kemahiran cara hidup.**

Sekiranya anda mempunyai masalah yang sukar diselesaikan, berikut adalah langkah-langkah yang dicadangkan untuk membantu anda agar masalah-masalah tersebut tidak akan menjejaskan kesihatan mental anda dan hubungan anda dengan individu lain. langkah-langkah ini adalah diubahsuai dari kaedah IDEAL :

I - Kenalpasti masalah (Identify)

Apakah yang sudah berlaku ? Jelaskan pada diri sendiri tentang keadaan tersebut. Pertimbangkan perasaan anda dan perasaan orang lain. Adakah mereka berada dalam keadaan ketegangan? Perluakah anda bertenang terlebih dahulu?

D - Huraikan penyelesaian yang mungkin (Describe)

Anda mungkin ingin membincangkan masalah anda dengan rakan yang boleh dipercayai, ibubapa atau guru bagi mendapatkan pandangan mereka.

E - Penilaian terhadap akibat-akibat setiap pilihan yang ada (Evaluate)

Sama ada positif atau negatif. Pilihlah manakah yang menepati keperluan atau yang difikirkan mustahak?

A - Bertindak (Act)

Memilih cara penyelesaian yang paling baik dan melakukannya.

L - Pelajari (Learn)

Adakah ia berjaya? Kenapa berjaya? Kenapa tidak? Apakah pilihan lain yang anda boleh cuba? Apakah yang anda pelajari tentang diri anda?

- o Mengubah pandangan - cuba memandang sesuatu peristiwa secara positif. Elakkan sikap menyalahkan diri sendiri. Tumpukan pada perkara-perkara yang boleh diubah dan bertindak di atas penyelesaian-penyelesaian.

- o Kemahiran relaksasi - belajar kemahiran relaksasi yang dapat membantu untuk mengurangkan tekanan dan melonggarkan otot-otot yang tegang.

- o Pengurusan masa

- Senaraikan serta buat pemilihan bagi perkara-perkara yang perlu dilakukan untuk keluarga.

- Berkongsi tanggungjawab rumahtangga, contohnya: kerja-kerja-kerja rumah, menghantar anak ke sekolah dan lain-lain.
- Merancang dan memperuntukan masa yang sesuai untuk aktiviti-aktiviti keluarga.
- Sebagai ibubapa yang bekerja, masa yang berkualiti bersama pasangan, anak-anak dan keluarga akan meningkatkan keharmonian perkahwinan dan kekeluargaan. Luangkan sedikit masa setiap hari untuk berbual, bergurau senda atau berehat bersama-sama.
- o Rancangkan matlamat hidup yang lebih realistik untuk diri dan juga keluarga anda.
- o Berbelanja mengikut keupayaan anda.
- o Jangan merancang masa depan anak-anak mengikut impian anda sahaja. Pertimbangkan harapan dan impian pasangan dan anak-anak demi kebahagiaan mereka.

MESEJ UTAMA

SEKSYEN D : PROMOSI KESIHATAN MENTAL DEWASA BEKERJA.

- 1. Untuk mencapai tuntutan peranan sosial, seorang dewasa perlu memenuhi beberapa keperluan kesihatan mental.**
 - 1.1 Alam dewasa adalah satu tempoh penyesuaian kepada corak hidup dan tuntutan sosial yang baru.
 - 1.2 Seorang dewasa perlu mencapai kemesraan.
 - 1.3 Seorang dewasa perlu memulakan sebuah keluarga dan memikul peranan keibubapaan.
 - 1.4 Seorang dewasa perlu menetapkan sasaran yang munasabah.
 - 1.5 Seorang dewasa perlu memikul tanggungjawab sosial dan sivik.
 - 1.6 Seorang dewasa perlu mempunyai harga diri.
 - 1.7 Seorang dewasa perlu mempunyai kesempurnaan sendiri.

- 2. Semua orang dewasa yang mempunyai kesihatan mental yang baik perlu bekerja.**
 - 2.1 Pekerjaan memenuhi pelbagai tujuan.

- 3. Bekerja cara sihat menyumbang kepada kesihatan mental yang baik.**
 - 3.1 Terdapat banyak komponen dalam cara bekerja yang sihat.
 - 3.2 Bekerja cara sihat menjamin kesihatan mental yang baik.

- 4. Cara bekerja tidak sihat menjurus kepada masalah kesihatan mental.**
 - 4.1 Terdapat banyak keadaan yang menjurus kepada cara bekerja yang tidak sihat.
 - 4.2 Cara bekerja yang tidak sihat mengurangkan semangat seseorang.
 - 4.3 Cara bekerja yang tidak sihat merendahkan harga diri seseorang.
 - 4.4 Cara bekerja yang tidak sihat mewujudkan emosi negatif.

- 4.5 Cara bekerja yang tidak sihat menjejaskan kesejahteraan seseorang.
 - 4.6 Cara bekerja yang tidak sihat memberi kesan negatif ke atas keluarga.
 - 4.7 Cara bekerja yang tidak sihat memberi kesan yang negatif di tempat kerja.
- 5. Untuk mencapai cara bekerja yang sihat, orang dewasa yang bekerja perlu mengenali punca-punca tekanan yang boleh memberi kesan ke atas kerja dan persekitarannya.**
- 5.1 Banyak punca tekanan di tempat kerja yang boleh memberi kesan ke atas cara bekerja yang sihat.
- 6. Peristiwa dalam hidup yang penuh tekanan boleh memberi kesan kepada cara bekerja sihat.**
- 6.1 Peristiwa dalam hidup selalunya melibatkan perubahan yang besar dan penyesuaian dalam hidup.
 - 6.2 Peristiwa dalam hidup memberi kesan ke atas kesihatan mental seorang dewasa bekerja dalam pelbagai cara.
- 7. Untuk mencapai cara bekerja yang sihat, seseorang perlu mengenali diri sendiri dengan baik dan seronok bekerja dengan kerja beliau.**
- 7.1 Seorang dewasa bekerja perlu mengenali punca tekanan.
 - 7.2 Seorang dewasa bekerja perlu mempunyai penilaian diri yang tepat.
 - 7.3 Seorang dewasa bekerja perlu mewujudkan sikap positif terhadap diri sendiri.
 - 7.4 Seorang dewasa bekerja perlu mewujudkan persepsi yang tepat terhadap sesuatu peristiwa.
 - 7.5 Seorang dewasa bekerja perlu mempunyai kemahiran pengurusan masa.
 - 7.6 Seorang dewasa bekerja perlu mempelajari kemahiran relaksasi.
 - 7.7 Seorang dewasa bekerja perlu mengekalkan cara hidup sihat dan seimbang.
 - 7.8 Seorang dewasa bekerja perlu memiliki kemahiran-kemahiran menyelesaikan masalah.
 - 7.9 Seorang dewasa bekerja perlu melibatkan diri dalam hal-hal keagamaan.

- 8. Untuk keseronokan bekerja, seorang dewasa bekerja perlu mengurus keluarga dengan baik.**
- 8.1 Menggalakkan sokongan sosial di kalangan keluarga adalah komponen penting ke arah kesihatan mental yang baik untuk dewasa bekerja.
 - 8.2 Kemahiran keibubapaan yang baik dan berkesan boleh dipelajari.
- 9. Sokongan sosial mempengaruhi kesihatan mental seseorang dengan banyak cara.**
- 9.1 Sokongan sosial meningkatkan harga diri seseorang.
 - 9.2 Sokongan sosial meningkatkan sokongan emosi seseorang.
 - 9.3 Sokongan sosial membantu seseorang membuat pertimbangan dan keputusan.
 - 9.4 Sokongan sosial meningkatkan kemahiran sosial.
 - 9.5 Sokongan sosial meningkatkan daya ketahanan diri apabila menghadapi peristiwa yang traumatik.
- 10. Untuk keseronokan bekerja, seorang dewasa bekerja perlu mengendalikan kerjanya dengan baik.**
- 10.1 Menguruskan tempat kerja dengan baik adalah penting untuk kesihatan mental.
 - 10.2 Bersikap positif dalam suasana yang negatif membantu cara bekerja sihat.
 - 10.3 Kemahiran berkomunikasi yang baik adalah penting untuk dewasa bekerja.
 - 10.4 Seorang dewasa bekerja perlu mempelajari cara mengurus masa dan kerja beliau.
 - 10.5 Adalah penting untuk mengetahui bagaimana mengendalikan orang bawahan dengan baik.
 - 10.6 Hubungan baik dengan rakan sekerja adalah penting untuk kesihatan mental semua orang di tempat kerja.
 - 10.7 Untuk mencapai kesihatan mental yang baik, orang dewasa bekerja perlu mengendalikan hubungan baik dengan pihak atasan.
 - 10.8 Menggalakkan sokongan sosial di tempat kerja adalah penting untuk kesihatan mental.
 - 10.9 Adalah penting untuk mengimbangi masa antara kerja dan rumahtangga.

MAKLUMAT SOKONGAN

SEKSYEN D : PROMOSI KESIHATAN MENTAL DEWASA BEKERJA

1. **UNTUK MENCAPAI TUNTUTAN PERANAN SOSIAL, SEORANG DEWASA PERLU MEMENUHI BEBERAPA KEPERLUAN KESIHATAN MENTAL.**

1.1 **Alam dewasa adalah satu tempoh penyesuaian kepada corak hidup dan tuntutan sosial yang baru.**

Salah satu cabaran besar dalam alam dewasa ialah berupaya mengawal kehidupan sendiri. Asas kepada alam dewasa yang sihat dan produktif perlulah diwujudkan semasa alam kanak-kanak dan remaja. Insan dewasa dituntut memainkan peranan sebagai pasangan hidup, ibubapa, pekerja dan ahli masyarakat dan perlu membangunkan sikap, minat dan nilai-nilai yang bersesuaian dengan peranan-peranan tersebut.

1.2 **Seorang dewasa perlu mempunyai kemesraan.**

Seorang dewasa akan terlibat dalam memikat, memilih dan belajar mengharungi kehidupan dengan pasangan mereka. Keadaan ini diperlukan untuk mengatasi perasaan kesunyian dan terasing. Ini melibatkan memberi dan menerima cinta, kasih sayang dan rasa dimiliki.

1.3 **Seorang dewasa perlu memulakan sebuah keluarga dan memikul peranan keibubapaan.**

Ini melibatkan membesarkan anak-anak, membantu mereka dalam melalui peralihan dari rumah ke dunia luar. Seorang dewasa memperoleh kepuasan dari hidup berkeluarga, penyelesaian hidup sebagai satu keluarga dan mempunyai tujuan berkongsi hidup. Mereka merasa selamat dan gembira apabila bersama.

1.4 **Seorang dewasa perlu menetapkan sasaran yang munasabah.**

Seseorang insan dewasa itu perlu hidup mengikut keupayaan diri dan mencuba yang terbaik dalam kerjaya mereka dan apa jua yang mereka lakukan dan mengambil kira kekuatan dan kelemahan mereka. Mereka perlu merancang mengikut keupayaan mereka.

1.5 **Seorang dewasa perlu memikul tanggungjawab sosial dan sivik.**

Seorang dewasa perlu merasakan mereka adalah sebahagian dari masyarakat. Mereka perlu menghormati perbezaan antara satu sama lain dan menyesuaikan diri dengan persekitaran. Mereka perlu menyemaikan rasa tanggungjawab

terhadap jiran dan rakan mereka.

1.6 Seorang dewasa perlu mempunyai harga diri.

Harga diri melibatkan sanjungan yang diperolehi daripada diri sendiri atau orang lain. Seorang dewasa memerlukan hubungan yang stabil, teguh, rasa hormat diri yang tinggi dan dihormati oleh orang lain. Apabila keperluan ini dipenuhi, seseorang itu memperolehi keyakinan diri dan rasa berguna sebagai insan.

1.7 Seorang dewasa perlu mempunyai kesempurnaan sendiri.

Maslow menghuraikan kesempurnaan sendiri sebagai motivasi untuk mengembangkan sepenuhnya potensi seseorang insan. Seseorang itu perlu berusaha untuk mencapai keupayaan diri, hati nurani dan kebijaksanaan yang tertinggi. Mereka perlu mengambil peluang untuk memenuhi impian mereka.

2. SEMUA ORANG DEWASA YANG MEMPUNYAI KESIHATAN MENTAL YANG BAIK PERLU BEKERJA.

2.1 Pekerjaan memenuhi pelbagai tujuan.

Seorang dewasa yang mempunyai kesihatan mental yang sihat perlu bekerja. Bekerja bermaksud melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti yang produktif, bermatlamat dan berguna kepada diri sendiri dan orang lain. Pekerjaan tidak hanya terhad kepada kerja-kerja rasmi. Bekerja sendiri (seperti pekebun, penjaja) dan kerja rumah juga dianggap sebagai pekerjaan.

Beberapa sebab mengapa seseorang perlu bekerja.

2.1.1 Sebagai sumber pendapatan.

Memasuki bidang pekerjaan dan berkeupayaan mengekalkan sesuatu kerja membolehkan seseorang itu mendapat sumber pendapatan untuk hidup. Dengan adanya sumber pendapatan seseorang itu dapat memperbaiki status sosio-ekonomi dan kualiti hidup.

2.1.2 Diberi status dalam masyarakat.

Mempunyai pekerjaan dan berupaya mengekalkannya memberi rasa bangga dan status seseorang dalam masyarakat.

2.1.3 Melambangkan kejayaan peribadi.

Mempunyai pekerjaan melambangkan satu kejayaan terutama apabila seseorang itu telah menamatkan pendidikan formal dan memburu cita-cita beliau.

2.1.4 Memberi rasa kesejahteraan fizikal dan psikologikal.

Sebahagian besar masa seseorang dewasa adalah di tempat kerja. Dalam tempoh ini, seseorang itu diharap dapat memenuhi peranan dan tanggungjawab beliau berinteraksi dengan rakan sekerja, pihak atasan dan orang bawahan serta mendapat tindakbalas dari interaksi tersebut. Semua ini memberi kesan bermakna ke atas kesihatan beliau. Sekiranya beliau gagal memenuhi tuntutan tersebut, beliau akan mengalami kesusahan dan mencetuskan masalah kesihatan mental.

2.1.5 Untuk memenuhi kewajipan moral dan agama.

Semua agama menuntut penganutnya bekerja, bukan sahaja untuk memenuhi keperluan diri sendiri dan sosial tetapi juga untuk kewajipan moral dan agama beliau.

3. BEKERJA CARA SIHAT MENYUMBANG KEPADA KESIHATAN MENTAL YANG BAIK.

3.1 Terdapat banyak komponen dalam cara bekerja yang sihat.

Bekerja cara sihat merangkumi :-

- o Melibatkan diri dalam kerja-kerja yang sah dan memberi khidmat bererti kepada masyarakat.
- o Mempunyai rasa berguna dan bermaruah (bermertabat).
- o Mempunyai sikap positif - bertoleransi, bertenaga dan penuh minat terhadap kerja.
- o Mempunyai rasa membina diri.
- o Berkeupayaan mengimbangi tanggungan terhadap kerja dengan keperluan lain.
- o Merasakan dapat mengawal tanggungjawab pekerjaan.
- o Berkeupayaan berinteraksi secara berkesan dengan pihak pengurusan dan rakan sekerja dalam keadaan yang kondusif kepada prestasi kerja.
- o Mencapai prestasi kerja yang memenuhi tuntutan peranan kerja.
- o Pengiktirafan kemahiran dan sumbangan seseorang.

3.2 Bekerja cara sihat menjamin kesihatan mental yang baik.

3.2.1 Bekerja cara sihat meningkatkan rasa berkepentingan seseorang.

Apabila individu merasakan kemahiran dan peranan beliau dihargai, ini akan mempertingkatkan harga diri.

3.2.2 Bekerja cara sihat meningkatkan harga diri seseorang.

Apabila seseorang melibatkan diri dengan kerja yang produktif, dia akan mengalami satu kejayaan. Melakukan sesuatu yang disukai akan membuat beliau merasa puas hati.

3.2.3 Bekerja cara sihat meningkatkan perkembangan diri.

Seseorang yang melibatkan diri dengan bekerja cara sihat sentiasa belajar dan mempertingkatkan diri. Ini membantu untuk perkembangan diri yang penting untuk kesihatan mental yang sihat.

3.2.4 Bekerja cara sihat meningkatkan sokongan sosial individu.

Bekerja cara sihat membantu seseorang itu berinteraksi dengan pihak pengurusan dan rakan sekerjanya secara berkesan. Ini akan meningkatkan sokongan sosial yang baik di tempat kerja.

3.2.5 Bekerja cara sihat meningkatkan mutu kehidupan berkeluarga.

Pendapatan diperolehi dari bekerja membantu seseorang itu memenuhi keperluan kewangan keluarga. Bekerja cara sihat mengurangkan sikap seseorang itu membawa masalah kerja balik ke rumah. Ini membantu beliau meluangkan lebih masa dengan ahli keluarga dan mendorong ke arah kualiti kehidupan berkeluarga yang baik.

4. CARA BEKERJA TIDAK SIHAT MENJURUS KEPADA MASALAH KESIHATAN MENTAL.

4.1 Terdapat banyak keadaan yang menjurus kepada cara bekerja yang tidak sihat.

Antara faktor-faktor tersebut adalah :-

- o Melibatkan diri dengan kerja-kerja yang tidak bersesuaian dengan kehendak kerja dan keupayaan pekerja.
- o Melakukan kerja yang mereka tidak gemari.
- o Taksud dengan kerja dan mengabaikan tanggungjawab lain.
- o Hilang kawalan terhadap kerja.

- o Mempunyai hubungan yang tidak berkesan dengan pengurusan dan rakan sekerja yang menjejaskan prestasi kerja.
- o Tidak berupaya menangani tekanan kerja.
- o Mempunyai sikap negatif, kurang motivasi, menyalahkan orang lain dan situasi serta kurang memberi cabaran.
- o Kurang sokongan, pengiktirafan dan pemahaman dari pihak pengurusan.

4.2 Cara bekerja yang tidak sihat mengurangkan semangat seseorang.

Kekurangan sokongan, konflik dengan rakan sekerja dan tidak berupaya memenuhi kehendak pekerjaan yang tidak munasabah membuat seseorang itu kecewa, resah dan hampa. Ini merendahkan motivasi mereka.

4.3 Cara bekerja yang tidak sihat merendahkan harga diri seseorang.

Seseorang yang merasakan tidak dihargai dalam apa jua kerja yang dibuat akan merasa kekurangan dan tidak cekap. Ini membuat beliau berasa kurang senang dan menjejaskan harga diri beliau.

4.4 Cara bekerja yang tidak sihat mewujudkan emosi negatif.

Cara bekerja yang tidak sihat membuat seseorang itu marah, susah hati, rasa bersalah, kecewa dan tersinggung. Emosi negatif ini menghalang seseorang itu bekerja dengan berkesan dan menjejaskan hubungan dengan orang lain. Ini menyebabkan lebih banyak emosi negatif dan seterusnya mengakibatkan kitaran berulang dan menjejaskan hubungan dengan orang lain.

4.5 Cara bekerja yang tidak sihat menjejaskan kesejahteraan seseorang.

Cara bekerja yang tidak sihat boleh mendatangkan masalah dan tekanan yang memberi kesan negatif ke atas kesejahteraan individu melalui :-

4.5.1 Perasaan murung.

Kemurungan boleh dilihat sebagai :

- o sentiasa sedih
- o masalah selera makan dan tidur
- o hilang minat terhadap aktiviti-aktiviti yang disukai
- o hilang tumpuan
- o kurang bertenaga/semangat
- o kurang keyakinan
- o cepat marah
- o mudah tersinggung terhadap pandangan atau ulasan

4.5.2 Keresahan.

- o sentiasa merasa risau
- o risau berlebihan (mudah terangsang)
- o ketakutan tidak wajar
- o berdebar dan menggeletar

4.5.3 Masalah tidur.

Ia boleh dimanifestasikan samada berlebihan atau kekurangan tidur sehingga mengganggu aktiviti harian. Biasanya pekerja yang tertekan, tidur semasa bekerja.

4.5.4 Marah dan bersikap agresif.

Seseorang yang mengalami tekanan yang berlebihan, mudah marah dan sukar mengawal diri. Ini menyebabkan kemarahan yang tidak terkawal dan bersikap agresif samada di tempat kerja atau di rumah.

4.5.5 Penyalahgunaan bahan larangan dan tingkahlaku berisiko.

Tekanan kerja memberi kesan ke atas individu secara berbeza. Menggunakan kemampuan daya tindak yang tidak berkesan mengakibatkan penyalahgunaan bahan-bahan beracun seperti merokok, minum arak dan mengambil dadah. Individu tersebut mungkin melibatkan diri dengan tingkahlaku berisiko seperti cuai memandu dan bersikap impulsif.

4.6 Cara bekerja yang tidak sihat memberi kesan negatif ke atas keluarga.

Tekanan kerja boleh memberi kesan negatif bukan sahaja ke atas individu yang bekerja, tetapi juga ke atas ahli keluarga mereka. Sekiranya tekanan di tempat kerja di bawa ke rumah, ia mungkin mendatangkan kesan negatif ke atas keluarga, mengakibatkan konflik dan pengasingan diri, pengabaian, penderaan pasangan dan ahli keluarga.

4.7 Cara bekerja yang tidak sihat memberi kesan negatif ke atas tempat kerja.

Beberapa masalah kesihatan mental yang boleh didapati di tempat kerja termasuk :-

4.7.1 Peningkatan kadar ponteng kerja.

Seorang dewasa yang bekerja yang mempunyai penyakit seperti darah tinggi, kencing manis, asma dan ulser perut mungkin menjadi lebih teruk apabila tekanan kerja meningkat. Tambahan pula sebahagiannya mungkin mengalami simptom-simptom badan yang kurang jelas seperti selalu sakit kepala, perut memulas dan penat akibat dari tekanan yang tidak diatasi.

Ini memberi alasan untuk mereka melarikan diri dari kerja. Kesemua keadaan ini meningkatkan kadar ponteng kerja.

4.7.2 Kerap membuat kesilapan dan berlaku kemalangan.

Tekanan akibat kerja seperti tuntutan kerja yang tinggi, waktu bekerja terlalu lama, kerja ikut syif, waktu kerja tidak teratur, boleh mengakibatkan hilang tumpuan dan kepenatan. Ini mendedahkan pekerja kepada kemalangan dan kesilapan.

4.7.3 Sindrom `burn-out`.

Ia adalah reaksi yang amat teruk terhadap keadaan tekanan yang berterusan.

Simptom-simptom `burn-out` termasuk :-

- kurang motivasi dan minat.
- kepenatan.
- hilang kepuasan dan rasa kejayaan.
- rasa ketiadaan upaya.
- rasa putus asa.

- mementingkan diri sendiri - sesetengah orang mungkin mengamalkan sikap mementingkan diri sendiri sebagai kaedah mengimbangi keadaan yang terlampau tertekan.
- apati - keadaan di mana seseorang tidak bertindak balas terhadap cadangan (sikap tidak acuh).
- menentang perubahan.

5. UNTUK MENCAPAI CARA BEKERJA YANG SIHAT, ORANG DEWASA YANG BEKERJA PERLU MENGENALI PUNCA-PUNCA TEKANAN YANG BOLEH MEMBERI KESAN KE ATAS KERJA DAN PERSEKITARANNYA.

5.1 Banyak punca tekanan di tempat kerja yang boleh memberi kesan ke atas cara bekerja yang sihat.

5.1.1 Organisasi.

- o Perubahan organisasi.

Perubahan organisasi seperti penghasilan produk dan perkhidmatan baru, perubahan struktur organisasi dan pengurusan baru boleh menghasilkan suasana tertekan jika individu tersebut tidak bersedia.

- o Komunikasi tidak berkesan.

Komunikasi yang tidak berkesan boleh mencetuskan salah faham dan hilang kepercayaan di dalam organisasi. Ini mengakibatkan hilang keharmonian dan kepuasan antara pekerja, pengurusan dan rakan sejawat di tempat kerja.

5.1.2 Perkembangan kerjaya.

- o Cabaran kerja.

Pertukaran kerja, kenaikan pangkat, tanggungjawab kerja yang baru dan tuntutan kerja yang tinggi boleh mengakibatkan rasa tidak selamat, hilang keyakinan menyebabkan gangguan emosi yang serius.

- o Peluang kerja.

Seorang bekerja yang sihat perlu mendapat pengiktirafan dan penghargaan untuk kerja yang dilakukan. Kekurangan perkembangan kerjaya, insentif dan jaminan kerja boleh menyebabkan kekecewaan, marah dan murung.

5.1.3 Peranan/Tugasan

- o Peranan yang kurang jelas.

Fungsi kerja dan matlamat yang kurang jelas dari pihak atasan membuat seseorang merasa tidak pasti apa yang perlu dibuat. Ini menyebabkan kekecewaan dan kehampaan.

- o Ketidaksesuaian antara keperluan kerja dan kebolehan serta minat pekerja.

Apabila keperluan kerja mengatasi kebolehan pekerja, beliau akan merasa tertekan dan serba kekurangan. Sebaliknya, jika pekerja merasakan beliau boleh melakukan lebih dari yang dikehendaki, beliau akan merasa bosan, kecewa dan tiada cabaran.

- o Konflik dengan rakan sejawat, orang bawahan dan pihak pengurusan.

Kekurangan kemahiran interpersonal boleh menyebabkan seseorang itu mengalami konflik dengan rakan sekerja. Konflik tersebut mengurangkan tenaga beliau dan menjejaskan prestasi kerjanya.

- o Konflik peranan.

Konflik peranan merangkumi perbezaan pendapat mengenai keperluan kerja yang diberi. Percanggahan keperluan kerja dan mengendali pertikaian antara rakan sekerja boleh menyebabkan ketidakpuasan bekerja.

- o Beban kerja berlebihan.

Beban kerja berlebihan didapati menyebabkan tekanan, peningkatan penggunaan alkohol dan rokok, hilang waktu kerja, kurang motivasi dan imej diri yang buruk.

- o Tahap tanggungjawab dan keupayaan membuat keputusan.

Tanggungjawab kerja merangkumi membuat keputusan adalah sumber tekanan kerja yang penting. Kerja yang melibatkan tanggungjawab terhadap nyawa orang lain memberi tekanan seperti doktor, pilot, pengawal laluan udara, pemandu lori dan jururawat.

- o Kerja syif.

Kerja syif merujuk kepada suasana di mana dua atau lebih syif atau kumpulan pekerja dijadualkan bekerja lebih masa. Tubuh manusia mempunyai rithma dalaman harian dan nyata (rithma circadian) dan kerja syif mengganggu rithma ini. Penyesuaian perlahan rithma ini terhadap perubahan kitaran tidur-jaga menyebabkan kesan buruk. Tambahan pula kerja syif mengganggu kehidupan kekeluargaan dan sosial.

5.1.4 Suasana kerja.

- o Suasana kerja yang tidak teratur dan tidak kondusif.

Suasana kerja yang tidak teratur dan tidak kondusif berpotensi menjadi punca tekanan. Keadaan seperti kebisingan, kurang pengudaraan, pencahayaan, rekaan tempat kerja yang buruk dan lain-lain, memberi kesan ke atas keupayaan individu untuk memberi tumpuan dan mendedahkan kepada kemalangan dan kesilapan.

- o Kerja berisiko tinggi.

Tempat kerja yang merbahaya seperti tapak pembinaan, kuari, kilang penapis minyak meningkatkan ketakutan pekerja terhadap kemungkinan bahaya.

6. PERISTIWA DALAM HIDUP YANG PENUH TEKANAN BOLEH MEMBERI KESAN KEPADA CARA BEKERJA SIHAT.

6.1 Peristiwa dalam hidup selalunya melibatkan perubahan yang besar dan penyesuaian dalam hidup.

Peristiwa dalam hidup mungkin bersifat positif atau negatif dan melibatkan diri sendiri atau orang yang tersayang. Contoh peristiwa hidup yang negatif adalah perceraian, kemalangan, kematian, muflis atau hilang pekerjaan, di penjara, penyalahgunaan bahan terlarang, krisis kewangan dan lain-lain. Manakala peristiwa hidup yang positif termasuk perkahwinan, mengandung, kenaikan pangkat dan berpindah ke rumah baru.

6.2 Peristiwa dalam hidup memberi kesan ke atas kesihatan mental seorang dewasa bekerja dalam pelbagai cara.

Peristiwa dalam hidup yang tertekan selalunya berkait rapat dengan tindakbalas fizikal, emosi dan tingkahlaku seseorang. Dari segi emosi, manusia akan merasa susah hati, sedih, marah, tidak tentu arah, resah dan lain-lain. Emosi tersebut boleh menyebabkan tekanan mental, yang boleh menurunkan sistem imun seseorang hingga menyebabkan demam, selsema, sakit kepala, susah tidur dan loya. Dari segi tingkahlaku, manusia bertindak berlainan di antara satu dengan lain. Setengah menjadi kaku, manakala yang lain tidak menunjuk sebarang emosi, dan yang lain meluahkan emosi mereka. Terdapat juga yang mengatasinya dengan meminum arak, berjudi, merokok dan lain-lain.

Proses emosi yang berlaku apabila seorang dewasa bekerja menghadapi peristiwa dalam hidup yang tertekan adalah :-

Penafian - di mana seseorang itu secara nalurinya menafikan atau tidak dapat menerima kenyataan peristiwa itu. Ini sebahagian dari mekanisma pertahanan.

Terkejut - di mana seseorang itu menjadi kaku secara emosi terhadap apa yang berlaku.

Menerima - secara perlahan menyedari kenyataan keadaan tersebut dan menunjukkan emosi tindakbalas seperti marah, sedih, menyendiri, menyalahkan diri sendiri dan lain-lain.

Pemulihan dan membina semula - menyedari bahawa semua emosi negatif tidak dapat membantu dan mula membina semula hidup baru.

Sementara peristiwa hidup yang negatif menyebabkan turutan emosi di atas, peristiwa hidup yang positif pula menyumbang kepada penyesuaian terhadap

suasana baru.

Secara amnya, sejauhmana peristiwa hidup yang positif atau negatif mengganggu kehidupan seseorang bergantung kepada persepsi (pandangan) beliau terhadap peristiwa tersebut. Seseorang yang mempunyai pandangan yang negatif terhadap peristiwa tersebut akan merasa putus asa dan merasakan beliau tidak berupaya mengubah keadaan tersebut. Sebaliknya, seseorang yang memandang secara positif akan melihat peristiwa tersebut sebagai sebahagian dari hidup. Beliau berupaya menumpu kepada aspek yang positif dan perkara yang boleh dilakukan untuk mengubah keadaan atau mencari penyelesaian.

7. UNTUK MENCAPAI CARA BEKERJA YANG SIHAT, SESEORANG PERLU MENGENALI DIRI SENDIRI DAN BERMINAT DENGAN KERJANYA.

7.1 Seorang dewasa bekerja perlu mengenali punca tekanan.

Dalam meningkatkan kesihatan mental di kalangan orang yang bekerja, adalah penting untuk memahami bahawa tekanan psikologi yang dialami di tempat kerja berkait rapat dengan kekuatan dan kelemahan beliau dan juga latar belakang keluarga beliau. Setiap orang bertindak secara berbeza terhadap tekanan.

Menyedari bahawa diri mengalami tekanan adalah langkah pertama mengendali tekanan. Seorang dewasa yang bekerja perlu mengenali simptom-simptom tekanan lebih awal dan kenalpasti faktor yang menyumbang kepada tekanan tersebut. Beliau boleh mengambil tindakan sewajarnya untuk mengatasi punca tekanan tersebut.

7.2 Seorang dewasa bekerja perlu mempunyai penilaian diri yang tepat (fahami diri sendiri).

Seorang dewasa yang bekerja haruslah secara jujur menilai kebolehan, minat, personaliti dan keutamaan hidup sendiri. Apabila beliau menyedari kebolehan, kekuatan dan kelemahan sendiri, beliau akan menjadi lebih realistik terhadap apa yang boleh dicapainya dalam pekerjaan dan hidup. Apabila beliau menetapkan matlamat yang tidak munasabah, beliau akan merasa kecewa, kegagalan dan tertekan. Maka, menetapkan matlamat yang wajar adalah langkah penting untuk mengendali tekanan.

Individu bekerja perlu juga menilai personaliti dan minat sendiri dan adakah bersesuaian dengan peranan kerja beliau. Melakukan sesuatu yang tidak diminati membuat seseorang itu kecewa, marah, tiada motivasi dan semua ini menyebabkan tekanan. Dengan mengetahui minat sendiri, seseorang itu patut mencari peluang pekerjaan atau memilih untuk menukar peranan kerja di dalam syarikat tempat dia bekerja.

Ramai orang yang bekerja tidak berapa jelas tentang keutamaan hidup dan terkial-kial memenuhi tanggungjawab kerja dan keluarga. Menilai moral dan tujuan hidup sendiri membantu seseorang menentukan masa dan tenaga yang

diluang untuk keluarga, kerja dan lain-lain tanggungjawab dan menjalani hidup yang lebih seimbang.

7.3 Seorang dewasa bekerja perlu mewujudkan sikap positif terhadap diri sendiri.

Di samping memahami diri sendiri, seseorang itu harus mewujudkan sikap positif terhadap diri sendiri. Beliau harus menerima kenyataan bahawa manusia mempunyai kekuatan dan kelemahan. Kelemahan selalunya seperti melabel (saya seorang yang gagal), kepercayaan yang kekal (saya tidak mungkin berubah), menyalahkan diri sendiri (semua ini salah saya), akan mencetuskan lebih banyak kekecewaan dan rasa tidak berupaya yang akan melemahkan usaha seseorang untuk memperbaiki keadaan. Seseorang harus mengenali beberapa kepercayaan yang salah dan menukarkan kepada yang lebih membina. Beberapa kepercayaan yang membina :-

- o Jangan jadikan masalah terlalu peribadi - sedari bahawa kegagalan adalah akibat dari kurang kemahiran. Kesilapan dalam tindakan bukan bermakna anda seorang yang gagal.
- o Sedari bahawa kegagalan bersifat sementara - ketahui bahawa kesilapan dan kelemahan tidak kekal. Tabiat boleh diubah, kemahiran boleh dipelajari dan keadaan boleh diperbaiki.
- o Bertanggungjawab dengan tidak menyalahkan diri sendiri - pikul tanggungjawab sewajarnya, menilai masalah secara rasional dan tidak tenggelam dengan menyalahkan diri sendiri.

7.4 Seorang dewasa bekerja perlu mewujudkan persepsi yang tepat terhadap sesuatu peristiwa.

Tahap tekanan seseorang bergantung rapat dengan persepsi beliau terhadap sesuatu peristiwa. Mereka yang berfikir secara negatif akan merasa tiada keupayaan dan putus asa, manakala yang mempunyai persepsi positif akan bermotivasi untuk mencari penyelesaian dan memperbaiki keadaan.

Seorang dewasa yang bekerja harus memandang sesuatu peristiwa dengan cara yang lebih membina seperti berikut :-

- o Terima hakikat bahawa dalam hidup ini tekanan tidak dapat dielakkan. Matlamat utama bukan untuk menghapuskan tekanan tetapi belajar mengendalinya dan mendapat manfaat darinya.
- o Kenali pelbagai punca masalah secara wajar tanpa menyalahkan orang lain, pihak atasan atau diri sendiri secara berlebihan.
- o Terima hakikat bahawa ada perkara yang boleh diubah dan ada perkara di luar kawalan kita.

- o Bersikap positif terhadap sesuatu peristiwa.
- o Tumpukan perhatian terhadap cara mengubah keadaan dan jangan menyalahkan orang lain.

7.5 Seorang dewasa bekerja perlu mempunyai kemahiran pengurusan masa.

Pengurusan masa bermaksud memberi keutamaan matlamat dan meningkatkan kecekapan bekerja. Ramai orang bekerja menghabiskan masa ke atas tugas yang kurang penting dan akhirnya merasakan kejayaan mereka hanya sedikit. Yang lain menghabiskan masa yang lebih lama untuk menyelesaikan sesuatu tugas. Akhirnya mereka menghabiskan lebih banyak masa di tempat kerja dan mengabaikan tanggungjawab yang lain. Kemahiran pengurusan masa membantu seseorang menumpukan kepada kerja-kerja yang penting dahulu dan melakukannya dengan bijak. Kemahiran ini merangkumi memberi tugas/kuasa kepada orang lain, mengurangkan gangguan, menetapkan masa, menggunakan sumber-sumber penjimatan masa (seperti komputer).

7.6 Seorang dewasa bekerja perlu mempelajari kemahiran relaksasi.

Tekanan menyebabkan reaksi fizikal seperti ketegangan otot, denyutan jantung menjadi pantas yang kemudiannya menyebabkan lebih tertekan. Mempelajari kemahiran relaksasi dapat membantu meredakan reaksi fizikal terhadap tekanan. Sebagai contoh, Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscular Relaxation) dapat mengendurkan ketegangan otot sementara kawalan pernafasan boleh menurunkan kadar pernafasan dan denyutan jantung ke tahap normal.

7.7 Seorang dewasa bekerja perlu mengekalkan cara hidup sihat dan seimbang.

Seorang dewasa bekerja perlu mengekalkan cara hidup sihat dengan bersenam, makan makanan seimbang, mempunyai tidur yang cukup, **TIDAK** merokok, minum alkohol, minum kopi secara berlebihan atau bahan rangsangan. Mempunyai badan yang sihat dapat meningkatkan prestasi kerja.

Untuk memperolehi cara hidup yang seimbang, seseorang perlu meluangkan masa melakukan hobi atau aktiviti rekreasi. Dengan berbuat demikian beliau dapat mengalih fikiran beliau terhadap kerisauan dan mendapat persepsi baru untuk menyelesaikan masalah.

7.8 Seorang dewasa bekerja perlu memiliki kemahiran-kemahiran menyelesaikan masalah.

Kemahiran penyelesaian masalah dapat membantu seseorang menangani masalah secara rasional dan merancang penyelesaian secara sistematik. Pertama, kemahiran ini melibatkan sumbang saran dan menyenarai kesemua cara

penyelesaian yang mungkin. Kemudian kebolehlaksanaan setiap cara penyelesaian di nilai dan dipertimbangkan. Langkah sewajarnya dilakukan berdasarkan cara penyelesaian yang paling boleh dilaksanakan.

7.9 Seorang dewasa bekerja perlu melibatkan diri dalam hal-hal keagamaan.

Seseorang yang mempunyai tujuan hidup biasanya dapat mengendali tekanan dengan baik. Mereka yang bekerja digalakkan melibatkan diri dalam hal-hal kerohanian kerana ia memberi mereka perspektif yang betul tentang kehidupan dan pekerjaan. Agama memberi sumber harapan atau pegangan kepada seseorang bila diperlukan.

8. UNTUK KESERONOKAN BEKERJA, SEORANG DEWASA BEKERJA PERLU MENGURUS KELUARGA DENGAN BAIK.

8.1 Menggalakkan sokongan sosial di kalangan keluarga adalah komponen penting ke arah kesihatan mental yang baik untuk dewasa bekerja.

Sokongan sosial bermaksud mempunyai orang tersayang dan rakan-rakan yang dapat menunjukkan dan menerima kasih sayang, mengakui harga diri seseorang, mendengar dan menerima seseorang tanpa menghukum, memberi cadangan membina dan sedia membantu apabila ada masalah. Oleh itu sokongan sosial tidak hanya bermakna mempunyai ramai kawan, tetapi juga mengambil kira aspek emosi dan psikologi.

8.2 Kemahiran keibubapaan yang baik dan berkesan boleh dipelajari.

Membina sebuah keluarga mempunyai banyak cabaran. Sebahagian ibubapa bertuah kerana dianugerahkan dengan kemahiran untuk menghadapi dan mengendali keluarga, tetapi tidak yang lain. Ramai yang bersetuju bahawa kemahiran keibubapaan adalah pra syarat penting untuk pembangunan keluarga yang matang, stabil dan harmoni. Keibubapaan yang baik dan berkesan telah dibincang dalam bab yang terdahulu, boleh dipelajari dan membantu insan yang bekerja mengendali banyak tekanan dalam kehidupan harian. Kekurangan kemahiran keibubapaan yang baik mengakibatkan kemurungan, pengabaian dan kesengsaraan emosi dan psikologi. Adalah penting seseorang itu memupuk dan membina ikatan dengan keluarga dan rakan.

9. SOKONGAN SOSIAL MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL SESEORANG DENGAN BANYAK CARA.

9.1 Sokongan sosial meningkatkan harga diri seseorang.

Seseorang yang mempunyai sokongan sosial merasakan dirinya diterima sepertimana yang ada padanya. Beliau boleh menerima kekuatan dan

kelemahannya. Beliau boleh merasa disayangi dan diambil berat. Penerimaan diri sendiri membantu imej diri yang sihat. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang rendah selalu mengkritik diri sendiri, tidak gembira dengan apa yang berlaku di sekeliling beliau dan mengakibatkan kemurungan.

9.2 Sokongan sosial meningkatkan sokongan emosi seseorang.

Seseorang yang mempunyai sokongan sosial boleh berkongsi perasaannya dengan orang lain tanpa mengkritik. Berbicara dengan orang lain membantu meluahkan perasaan dan emosi yang terpendam. Sebaliknya, seseorang yang tiada sokongan sosial selalunya memendam perasaannya dan menyebabkan banyak tekanan mental.

9.3 Sokongan sosial membantu seseorang membuat pertimbangan dan keputusan.

Seseorang yang mempunyai sokongan sosial dari kawan dan keluarga yang boleh memberikan cadangan dan maklumbalas yang ikhlas terhadap masalah boleh membantu seseorang itu membuat pertimbangan dan keputusan yang lebih baik.

9.4 Sokongan sosial meningkatkan kemahiran sosial.

Seseorang yang mempunyai sokongan sosial yang baik boleh mengamalkan kemahiran sosial mereka. Mereka boleh menerima maklumbalas ikhlas dan mendapat manfaat dari maklumbalas yang diterima.

9.5 Sokongan sosial meningkatkan daya ketahanan diri apabila menghadapi peristiwa yang traumatik.

Seseorang yang menerima sokongan emosi dan fizikal dalam menghadapi peristiwa yang traumatik dalam hidupnya berupaya menangani masalah dengan tekanan yang rendah. Menyedari hakikat bahawa ada orang yang bersedia memberi sokongan dan menawarkan cadangan yang ikhlas membolehkan seseorang itu menghadapi situasi dengan tenang dan dapat membuat keputusan dengan lebih baik.

10. UNTUK KESERONOKAN BEKERJA, SEORANG DEWASA BEKERJA PERLU MENGENDALIKAN KERJANYA DENGAN BAIK.

10.1 Menguruskan tempat kerja dengan baik adalah penting untuk kesihatan mental.

- o Cuba jadikan tempat kerja selesa dan teratur sebaik mungkin seperti suhu yang bersesuaian, kurangkan gangguan, tidak sesak.
- o Dapatkan cukup peralatan dan ruang untuk kegunaan sendiri.

- o Sedari bahawa setiap orang yang bekerja mempunyai hak untuk bebas dari gangguan dan pilih kasih semasa bekerja.

10.2 Bersikap positif dalam suasana yang negatif membantu cara bekerja sihat.

Bagaimana suasana kerja anda, positif atau negatif? Adakah pengurusan, rakan sekerja dan kawan-kawan menghadapi konflik antara satu sama lain? Adakah sekumpulan pekerja yang negatif asyik membuat rungutan dan menyusahkan orang lain?

Suasana kerja menjadi satu sebab untuk tidak seronok semasa bekerja dan ini mengurangkan produktiviti di samping timbulnya konflik dalam perhubungan. Bagaimanapun faktor-faktor ini boleh dihindari.

Sentiasa bersikap positif dalam suasana kerja yang negatif bukannya mudah. Walaubagaimanapun semua orang mesti mengendalikan masalah tersebut tanpa mengira keadaan sekiranya ingin mencapai matlamat kerjaya. Terdapat tiga cabaran dalam perhubungan manusia yang utama :

- o Belajar bekerja dengan orang yang bersikap negatif tanpa anda menjadi seperti mereka.
- o Pastikan hubungan sentiasa sihat sebaik mungkin terutama dengan pihak atasan anda (penyelia).
- o Baiki hubungan yang rosak secepat mungkin.

Ingat bahawa hubungan antara manusia akan meningkatkan produktiviti seseorang di samping membantu yang lain bekerjasama untuk menyelesaikan sesuatu kerja.

Imej diri anda di syarikat/tempat kerja akan menjadi lebih positif.

Pengurangan konflik peribadi akan membuat anda menjadi seorang lebih berharga.

10.3 Kemahiran berkomunikasi yang baik adalah penting untuk dewasa bekerja.

Jika seseorang mempunyai cara berkomunikasi yang baik dan berkesan, beliau dapat mencari jalan untuk meluahkan buah fikiran dan emosinya, disamping dapat memahami reaksi yang diberi. Maka dapatlah seseorang itu mengendalikan masalah dan tekanan dengan lebih berkesan.

Kemahiran berkomunikasi yang berkesan termasuklah :-

- o Asertif
- o Mendengar dengan empati

- o Memulakan perbualan
- o Mengenalpasti perasaan

10.4 Seorang dewasa bekerja perlu mempelajari cara mengurus masa dan kerja beliau.

- o Susunatur kerja anda dengan menyatakan matlamat yang munasabah dan jadual masa yang tertentu.
- o Cuba selesaikan kerja anda pada hari itu juga dan jangan bertangguh.
- o Elakkan membawa kerja yang tidak selesai ke rumah.

10.5 Adalah penting untuk mengetahui bagaimana mengendalikan orang bawahan dengan baik.

- o Mulakan komunikasi terbuka dengan orang bawahan anda.
- o Alu-alukan maklumbalas yang membina dalam kaedah pengurusan anda dan beban kerja mereka.
- o Berikan orang bawahan anda penerangan apa yang diharapkan dari mereka dengan jelas.
- o Peka terhadap kelebihan dan kekurangan mereka dan berikan tugas yang sewajarnya.
- o Elakkan tabiat kerja yang buruk dengan berbincang bersama mereka secara persendirian.
- o Cuba dapatkan pendapat setiap orang dalam membuat keputusan.

10.6 Hubungan baik dengan rakan sekerja adalah penting untuk kesihatan mental semua orang di tempat kerja.

- o Galakkan komunikasi terbuka dengan rakan setugas.
- o Elakkan gosip, simpan sahaja sungutan-sungutan dalam diri sendiri.
- o Berkongsi maklumat dengan rakan sejawat.
- o Dapatkan maklumbalas yang membina dari rakan sekerja.

10.7 Untuk mencapai kesihatan mental yang baik, orang dewasa bekerja perlu mengendalikan hubungan baik dengan pihak atasan.

- o Dapatkan penjelasan yang jelas tentang peranan dan tanggungjawab anda dari ketua.
- o Dapatkan penjelasan yang jelas mengenai jangkaan dan tempoh setiap tugas dari ketua anda.
- o Bersikap realistik dengan kebolehan sendiri untuk menyelesaikan sesuatu dalam tempoh yang diberi.
- o Sesekali dapatkan maklumbalas dari ketua anda tentang perkembangan kerjaya anda.
- o Bersikap jujur dengan ketua anda tentang masalah-maslaah dan cuba dapatkan bantuan beliau.
- o Berbincang dengan ketua anda tentang keperluan latihan dan kerjaya anda.

10.8 Menggalakkan sokongan sosial di tempat kerja adalah penting untuk kesihatan mental.

Wujudkan persahabatan dengan rakan sekerja. Berkongsi masalah dan perasaan dengan rakan yang boleh dipercayai dan dapatkan perspektif yang berbeza terhadap sesuatu masalah atau sebaliknya.

10.9 Adalah penting untuk mengimbangi masa antara kerja dan rumahtangga.

Sebagai pekerja, kita memainkan peranan yang berbeza setiap hari. Untuk meningkatkan kesihatan mental yang baik, kita harus sedar tentang peranan ini dan mengimbangi masa kita antara rumahtangga, tempat kerja dan kehidupan sosial. Kekeliruan peranan boleh mengakibatkan tekanan mental bukan hanya kepada individu tersebut tetapi juga kepada keluarga dan rakan sekerja.

MESEJ-MESEJ UTAMA

SEKSYEN E : PROMOSI KESIHATAN MENTAL WARGATUA

1. **Menerima proses penuaan sebagai sesuatu yang normal menjadikan hidup anda lebih selesa.**
 - 1.1 Proses penuaan merangkumi perubahan fizikal dan biologikal.
 - 1.2 Wargatua haruslah menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan psikologi.
 - 1.3 Wargatua perlu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan di dalam peranan-peranan sosial mereka.

2. **Proses penuaan akan menjadi pengalaman yang menggembirakan jika keperluan-keperluan fizikal, psikologi dan sosial dipenuhi.**
 - 2.1 Wargatua juga mempunyai keperluan-keperluan asas yang perlu dipenuhi.
 - 2.2 Terdapat beberapa keperluan kesihatan mental wargatua bagi membolehkan mereka berikhtir untuk meningkatkan kualiti hidup mereka.

3. **Rancangkan persaraan dengan baik untuk menjalani usia tua yang menggembirakan dan penuh kepuasan.**
 - 3.1 Terdapat banyak tanggapan salah yang dikaitkan dengan persaraan.
 - 3.2 Persaraan mungkin memberi kesan kepada sesetengah orang.
 - 3.3 Persaraan bukanlah merupakan penghujung kepada kehidupan.
 - 3.4 Program pra-persaraan adalah penting untuk membantu wargatua menyesuaikan diri setelah bersara.

4. **Sokongan keluarga adalah asas kepada kebahagiaan di usia tua.**
 - 4.1 Perubahan di dalam struktur kekeluargaan memberi kesan kepada kesihatan mental wargatua.
 - 4.2 Tanggapan bahawa sindrom "empty nest" merupakan penyumbang utama kepada tekanan terhadap wargatua adalah salah.

- 4.3 Konflik keluarga mempunyai kesan buruk ke atas wargatua.
 - 4.4 Terdapat pelbagai cara untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan.
- 5. Wargatua perlu merancang perbelanjaan dengan baik.**
- 5.1 Wargatua mengalami kekurangan kewangan secara mendadak.
 - 5.2 Kestabilan kewangan memberi kesan kepada kesihatan mental dan juga hubungan kekeluargaan.
 - 5.3 Menguruskan kewangan secara teratur dapat membantu wargatua dalam jangkamasa panjang.
- 6. Hidup cergas, aktif dan produktif untuk mengurangkan risiko masalah fizikal.**
- 6.1 Kemerostan kesihatan fizikal adalah bersifat pelbagai, menyebabkan hilang upaya yang kronik dan teruk.
 - 6.2 Wargatua dan juga penjaga adalah terdedah kepada reaksi psikologi.
 - 6.3 Adalah penting untuk meneruskan hidup cergas bagi penuaan yang sihat.
- 7. Pastikan rumah selamat untuk mencegah kecederaan.**
- 7.1 Rumah anda mungkin boleh menjadi tempat yang bahaya.
 - 7.2 Adalah penting untuk memperbaiki persekitaran di dalam dan di luar rumah untuk mencegah kecederaan.
- 8. Wargatua perlu menjadi sebahagian daripada masyarakat untuk mendapat lebih sokongan sosial.**
- 8.1 Sokongan sosial yang baik boleh membantu wargatua melalui sebarang krisis.
 - 8.2 Wargatua perlu meningkatkan sokongan sosial yang baik.
- 9. Adalah penting untuk tidak merasa terlalu sedih menerima kenyataan kehilangan seseorang yang disayangi.**
- 9.1 Kehilangan pasangan hidup adalah kehilangan yang paling besar di dalam hidup.
 - 9.2 Wargatua perlu menyesuaikan diri dengan kehilangan pasangan hidup.

10. Adalah perlu untuk menghabiskan sisa-sisa hidup dengan bangga.

10.1 Sentiasa mengingati saat kematian bukanlah sesuatu yang menakutkan.

10.2 Penjagaan kesihatan fizikal dan sokongan emosi perlu dikekalkan sehingga saat kematian.

11. Seks adalah normal di usia tua.

11.1 Kita harus menerima bahawa seks juga adalah penting untuk wargatua.

12. Menjaga wargatua adalah satu pekerjaan yang mulia.

12.1 Menjaga wargatua bukanlah sesuatu yang mudah.

12.2 Adalah penting untuk meningkatkan kesihatan mental penjaga.

13. Sekiranya keperluan kesihatan mental tidak dipenuhi, ini akan mengakibatkan masalah kesihatan mental kepada wargatua.

13.1 Tahap permasalahan yang dialami wargatua.

13.2 Setengah masalah kesihatan mental biasa terjadi di kalangan wargatua.

MESEJ SOKONGAN

SEKSYEN E : PROMOSI KESIHATAN MENTAL WARGATUA

1. MENERIMA PROSES PENUAAN SEBAGAI SESUATU YANG NORMAL MENJADIKAN HIDUP ANDA LEBIH SELESA.

1.1 Proses penuaan merangkumi perubahan fizikal dan biologikal.

Proses penuaan tidak dapat dielakkan tetapi ia boleh menjadi satu pengalaman yang indah. Berdasarkan kepada Polisi Wargatua (1996), wargatua didefinisikan sebagai mereka yang berumur 60 tahun ke atas. Menjelang tahun 2000, populasi wargatua akan mencapai 6.6% (1.5 juta).

Wargatua dan juga penjaga (termasuk kakitangan-kakitangan kesihatan) perlu menyedari perubahan fisiologi yang normal yang berlaku di dalam tubuh badan mereka.

Sistem	Perubahan Fisiologi
Kulit	Pengurangan di dalam kekenyalan dan ketebalan kulit.
	Pengurangan kandungan lemak di dalam kulit.
Tulang	Tulang menjadi reput.
Otot	Otot menjadi lemah.
Jantung	Pengurangan di dalam kekenyalan salur nadi.
Gigi	Kekecutan gusi dan tisu tulang.
	Kurang pengeluaran air liur.
Sistem Saraf	Gangguan penglihatan.
	Kekurangan daya ingatan.
Sistem Saraf Pusat	Perubahan di dalam tabiat tidur.

1.2 Wargatua haruslah menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan psikologi.

Proses penuaan memerlukan anda menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan seperti mendapat cucu, bersara dan sebagainya. Kebanyakan wargatua dapat menyesuaikan diri dengan baik di dalam keadaan-keadaan ini.

Sesetengah budaya mengaitkan wargatua dengan kebijaksanaan (wisdom) berdasarkan kekayaan dan kematangan mereka berdasarkan pengalaman hidup mereka. Dengan tugas istimewa yang terpikul di bahu mereka, harga diri mereka akan berkekalan dan dapat menerima diri dengan seadanya.

Dengan peningkatan harga diri maka keyakinan diri akan bertambah baik. Ini adalah baik bagi wargatua menghadapi perubahan situasi tanpa menghadapi banyak masalah.

1.3 Wargatua perlu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan di dalam peranan-peranan sosial mereka.

Seseorang yang sebelum ini merupakan ketua keluarga haruslah menyedari dan menyesuaikan diri mereka kepada peranan sosial yang baru di alam wargatua. Ketidakselesaan ini bukan hanya dirasai oleh wargatua sendiri tetapi turut dirasai oleh anak-anak mereka. Bagi kebanyakan wargatua, mereka sering merasa seolah-olah menjadi `beban' kepada anak-anak dan akibatnya merasa tidak selesa.

Perkara yang sama turut dirasai oleh anak-anak yang biasanya bergantung kepada ibubapa. Mereka juga kadang kala berasa tidak selesa apabila ibubapa pula yang bergantung kepada mereka.

Apabila pasangan mengalami kurang upaya, suami/isteri terpaksa mengambil alih tugas dan tanggungjawab. Sebagai contoh, sekiranya suami tidak biasa melakukan tugas-tugas yang dilakukan oleh isteri, mereka akan merasa tertekan dengan kerja-kerja tersebut.

1.3.1 Kesihatan mental yang positif terhadap kehidupan.

Kesihatan mental yang positif adalah penting untuk penuaan yang sihat. Walaubagaimanapun, banyak isu yang dihadapi oleh wargatua telah memberi cabaran yang hebat kepada kesihatan mental wargatua. Sesetengah orang mengalami kesulitan di dalam menerima dan menyesuaikan diri di dalam setiap peringkat kehidupan.

1.3.2 Pengaruh Budaya.

Latarbelakang budaya banyak mempengaruhi wargatua dari segi daya tindak, kesungguhan dan keluarga memahami keperluan penjagaan kesihatan mental serta menggunakan perkhidmatan kesihatan mental.

1.3.3 Kesan-kesan sosial.

- o Wargatua mempunyai banyak ketidak-upayaan dan keperluan yang perlu dipenuhi. Ini mungkin memberikan `beban' kepada pihak penjaga.

- o Hasilnya penjaga mengalami masalah fizikal dan psikologikal seperti mengasingkan diri, masalah rumahtangga, rasa bersalah, murung dan hilang harga diri.
- o Kebanyakan penjaga adalah golongan yang berumur. Mereka juga memerlukan kasih sayang dan perhatian. Seringkali pengorbanan yang mereka curahkan tidak mendapat perhatian orang lain.
- o Ini menunjukkan perkhidmatan penjagaan kesihatan di kalangan masyarakat amat diperlukan.

2. PROSES PENUAAN AKAN MENJADI PENGALAMAN YANG MENGGEMBIRAKAN JIKA KEPERLUAN-KEPERLUAN FIZIKAL, PSIKOLOGI DAN SOSIAL DIPENUHI.

2.1 Wargatua juga mempunyai keperluan-keperluan asas yang perlu dipenuhi.

Terdapat sekurang-kurangnya 12 aktiviti asas di dalam kehidupan seharian yang menjadi akar kepada keperluan-keperluan manusia.

Rohaniah/agama	Keselamatan	Komunikasi
Tidur		Pernafasan
Seks	Keperluan Asas Manusia	Pemakanan
Rekreasi		Perkumuhan
Pergerakan (Mobility)	Perlindungan	Kebersihan diri

2.2 Terdapat beberapa keperluan kesihatan mental wargatua bagi membolehkan mereka berdikari untuk meningkatkan kualiti hidup mereka.

2.2.1 Keperluan menjadi aktif daripada segi sosial dan mental.

Wargatua perlu mencergaskan mental mereka dengan melibatkan diri dalam aktiviti kegemaran. Mereka juga perlu cergas secara sosial untuk mengembangkan hubungan sosial.

2.2.2 Keperluan menyesuaikan diri dengan pelbagai peranan.

Wargatua tidak akan terus kekal menjadi ketua keluarga, oleh itu mereka perlu belajar menyesuaikan diri dengan perubahan dan peranan ini.

2.2.3 *Keperluan bersikap jujur dengan perasaan mereka.*

Perasaan terpinggir dan keseorangan adalah normal di usia tua. Wargatua tidak perlu berasa gentar untuk berkongsi perasaan dengan ahli keluarga yang lain dan juga dengan kawan-kawan kerana mereka dapat membantu di saat-saat yang perlu.

2.2.4 *Keperluan perancangan awal untuk di hari tua.*

Wargatua yang melangkah ke arah persaraan haruslah merancang awal berkenaan kewangan, keperluan sosial dan psikologi. Melalui perancangan awal dan sistematik, mereka akan dapat menghargai masa tua mereka.

2.2.5 *Keperluan mempunyai sikap yang positif.*

Wargatua perlu menanam sikap yang positif terhadap persaraan. Ini adalah penting supaya mereka dapat merancang aktiviti-aktiviti secara teratur.

2.2.6 *Keperluan cinta, kasih sayang dan seks.*

Seks adalah normal dan sihat dalam kehidupan dan ianya perlu diteruskan di usia tua. Ini berkait rapat dengan keperluan untuk menjalin hubungan dengan pasangan, keintiman fizikal dan emosi, belaian kasih sayang dan juga imej diri.

2.2.7 *Keperluan berdikari.*

Wargatua memerlukan hak untuk membuat keputusan sendiri, bergerak bebas dan hidup berdikari.

CABARAN-CABARAN UNTUK MENCAPAI KESIHATAN MENTAL YANG BAIK DI USIA TUA

3. RANCANGKAN PERSARAAN DENGAN BAIK UNTUK MENJALANI USIA TUA YANG MENGGEMBIRAKAN DAN PENUH KEPUASAN.

Terdapat banyak faktor yang memberi kesan kepada kesihatan mental wargatua yang boleh mengganggu kelancaran proses penuaan.

3.1 Terdapat banyak tanggapan salah yang dikaitkan dengan persaraan.

Persaraan telah lama dikenali sebagai salah satu punca masalah kesihatan mental di kalangan wargatua.

- Tanggapan
Salah (1)** : ***Persaraan bermaksud pertukaran peranan dan identiti.***
- Fakta : Kita hidup di dalam masyarakat yang mementingkan kerja. Seseorang sering dikenali berdasarkan pekerjaan mereka. Ini bermaksud mereka akan kehilangan identiti dan maruah diri walaupun sebelum masa untuk bersara.
- Tanggapan
Salah (2)** : ***Persaraan bererti kekurangan daripada segi kebolehan fizikal dan mental.***
- Fakta : Kita melalui proses perubahan fisiologi yang normal di usia tua yang tidak mempunyai kaitan langsung dengan persaraan. Kajian menunjukkan bahawa 50.4% kaum lelaki di kawasan bandar dan 68.4% di luar bandar masih mampu untuk bekerja selepas bersara.
- Tanggapan
Salah (3)** : ***Persaraan adalah `penghujung kehidupan'.***
- Fakta : Persaraan adalah sebenarnya permulaan kehidupan peringkat ke tiga. Ini membolehkan anda memulakan aktiviti-aktiviti baru yang tidak dapat anda lakukan di waktu anda masih bekerja. Ini menawarkan anda untuk menunjukkan kemahiran serta peluang untuk menolong orang lain.
- Persaraan memberikan anda ruang untuk perkembangan diri.
- Tanggapan
Salah (4)** : ***"Saya telah gagal di dalam karier kerana tidak dapat mencapai matlamat seperti yang diharapkan".***
- Fakta : Persaraan sebenarnya memberikan anda peluang untuk mencapai kehendak dan cita-cita yang tidak dapat dipenuhi sewaktu anda masih bekerja.
- Tanggapan
Salah (5)** : ***Persaraan bererti kehidupan yang membosankan.***
- Fakta : Masyarakat tidak menghargai keseronokan walaupun ia boleh memberikan kebahagiaan peribadi dengan sifat-sifatnya yang menarik. Di sebalik kenikmatannya ia memberikan peluang untuk memperkayakan diri dengan pengalaman.

3.2 Persaraan mungkin memberi kesan kepada sesetengah orang.

Terdapat sedikit bukti menunjukkan kaitan antara persaraan dan masalah kesihatan dan kesejahteraan yang berpanjangan. Rasa rendah harga diri adalah biasanya bersifat sementara.

Mereka yang berisiko tinggi bagi mengalami masalah akibat persaraan ialah :-

- o Mereka yang sering sakit-sakit atau mereka yang hidup dalam kemiskinan.
- o Mereka yang bersara secara mengejut akibat masalah kesihatan atau ekonomi.
- o Mereka yang tidak dapat memenuhi matlamat hidup.
- o Mereka yang tidak bersedia menghadapi perubahan-perubahan di dalam cara hidup.

Terdapat beberapa langkah baik yang boleh diambil bagi menyesuaikan diri dengan baik di alam persaraan seperti sokongan sosial yang baik. Persaraan yang terancang, kewangan yang stabil dan pengalaman tekanan kerja yang lalu. Pesara yang mengalami tekanan tinggi dalam pekerjaan lalu pada biasanya akan mengalami kurang masalah berbanding dengan pesara yang mempunyai pekerjaan bertekanan rendah.

3.3 Persaraan bukanlah merupakan penghujung kepada kehidupan.

Kebosanan dan kesunyian adalah dua aduan yang paling biasa dilaporkan akibat persaraan dan ini mempengaruhi kepuasan bersara untuk wargatua. Salah satu cara menanganinya ialah dengan menggalakkan wargatua melakukan aktiviti kegemaran mereka. Pihak kerajaan tempatan dan agensi bukan kerajaan haruslah memainkan peranan yang penting di dalam merancang aktiviti untuk wargatua. Bila wargatua memikirkan adalah tidak berguna untuk mempelajari aktiviti baru, maka adalah penting untuk menerangkan kepada mereka bahawa aktiviti-aktiviti yang dirancang adalah untuk menjadikan mereka lebih aktif di samping meningkatkan kualiti hidup mereka. Menggalakkan wargatua mengambil bahagian dalam aktiviti yang memerlukan pengetahuan dan pengalaman mereka akan menyedarkan wargatua bahawa mereka masih dapat memainkan peranan penting dalam masyarakat.

- o Mula merancang semasa anda masih bekerja.
- o Memulakan hobi yang baru seperti memasuki kelas memasak, tarian dan sebagainya.
- o Libatkan diri di dalam aktiviti sosial di peringkat usia muda lagi dan diteruskan hingga selepas persaraan.

3.4 Program pra-persaraan adalah penting untuk membantu wargatua menyesuaikan diri setelah bersara.

Jika wargatua terpaksa bersara secara mengejut mereka mungkin menghadapi masalah penyesuaian diri. Program pra-persaraan perlu merangkumi :-

- o Pengurusan kewangan.
- o Perubahan di dalam gaya hidup.
- o Maklumat kesihatan fizikal.
- o Mewujudkan aktiviti-aktiviti/kerja selepas persaraan (samada untuk wang tambahan, membantu orang lain atau mencapai cita-cita yang belum dipenuhi).
- o Pemakanan yang sihat.

4. SOKONGAN KELUARGA ADALAH ASAS KEPADA KEBAHAGIAAN DI USIA TUA.

4.1 Perubahan di dalam struktur kekeluargaan memberi kesan kepada kesihatan mental wargatua.

Di dalam satu kajian di Malaysia (1989), struktur biasa bagi sesebuah keluarga ialah di mana wargatua tinggal bersama dengan golongan muda dalam satu keluarga (extended family). Ini bermakna golongan muda menjaga wargatua.

Dalam arus pemodenan terdapat beberapa perubahan yang dijangka berlaku :-

- o Perubahan struktur kekeluargaan daripada keluarga *'extended'* kepada keluarga *'nuklear'*. Keluarga *'nuklear'* terdiri daripada ibubapa dan anak-anak mereka sahaja tanpa mempunyai wargatua tinggal bersama.
- o Saiz keluarga menjadi semakin kecil - Jadi beban penjagaan wargatua perlu dikongsi oleh sebilangan kecil ahli keluarga.
- o Ramai wanita yang bekerja dan ini mengubah struktur penjagaan. Wang terpaksa dibelanjakan untuk mengupah penjaga ataupun wargatua akan ditempatkan di dalam rumah orang-orang tua.

4.2 Tanggapan bahawa sindrom "empty nest" merupakan penyumbang utama kepada tekanan terhadap wargatua adalah salah.

Apabila ibubapa sampai ke tahap umur yang dikatakan sebagai wargatua, anak-

anak berkemungkinan telah bekerja dan tinggal di luar untuk meneruskan kehidupan masing-masing dan melupakan ibubapa.

Bagaimanapun, kajian jangka panjang mendapati ianya tidak benar kerana:-

- o Anak-anak masih berhubung dengan ibubapa walaupun mereka tinggal berjauhan.
- o Tinggal berjauhan membuatkan mereka saling merindui & menghargai antara satu sama lain.
- o Warga tua kurang menghadapi tekanan kerana menjaga cucu.

4.3 Konflik keluarga mempunyai kesan buruk ke atas warga tua.

Warga tua terdedah kepada permasalahan di dalam rumah. Konflik mungkin terjadi akibat masalah rumahtangga, masalah kewangan, penjagaan anak-anak dan percanggahan pendapat mengenai penjagaan warga tua. Warga tua yang tinggal bersama dengan anak-anak biasanya adalah :-

- o Mereka yang telah bersara.
- o Mereka yang mengalami kurang upaya fizikal dan 86% daripada mereka mempunyai sekurang-kurangnya satu masalah kesihatan fizikal.
- o Mereka yang mempunyai konsep diri yang negatif.

Konflik ini akan mengakibatkan salah tanggapan, perasaan bersalah dan kemurungan di kalangan warga tua.

4.4 Terdapat pelbagai cara untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan.

4.4.1 Menanamkan nilai kekeluargaan yang positif.

Keluarga ialah elemen yang penting di dalam masyarakat kita. Walaupun negara kita menuju ke arah perindustrian, kita masih mengekalkan sebahagian daripada nilai-nilai tradisi di dalam keluarga.

Nilai-nilai ini (contoh : menghormati warga tua) haruslah diterapkan kerana ini menyumbang ke arah kesihatan mental warga tua.

- o Mengekalkan hubungan kekeluargaan - contoh : anak-anak masih boleh berhubung dengan ibubapa secara kerap menerusi telefon, surat dan sebagainya.
- o Menanamkan sikap taat dan bertanggungjawab - adalah menjadi budaya kita untuk menghormati dan menjaga kebajikan warga tua.

4.4.2 Menggalakkan aktiviti-aktiviti kemasyarakatan.

Jadikan masyarakat sebagai keluarga besar kita - libatkan diri dengan seberapa banyak aktiviti masyarakat. Dengan ini kita akan merasa bahawa kita adalah sebahagian daripada masyarakat di usia tua kita nanti.

- o Masyarakat perlu mengetahui keperluan dan emosi wargatua.
- o Menggalakkan masyarakat untuk mengambil wargatua sebagai keluarga angkat (contoh : selalu melawat mereka, membawa mereka keluar dan sebagainya).
- o Mewujudkan sistem `buddy' di antara generasi muda dan tua dengan menggalakkan murid-murid sekolah melakukan kerja-kerja sukarela di rumah orang-orang tua.

4.4.3 Membantu mereka menangani konflik keluarga.

- o Menggunakan kemahiran berkomunikasi yang positif.
- o Mencari bantuan profesional sekiranya perlu.

5. WARGATUA PERLU MERANCANG PERBELANJAAN DENGAN BAIK.

5.1 Wargatua mengalami kekurangan kewangan secara mendadak.

- o Kebanyakan wargatua tidak lagi memperolehi pendapatan kecuali bekas kakitangan kerajaan kerana mereka masih lagi boleh bergantung kepada bantuan persaraan atau pencen.
- o Kebanyakan wargatua tidak boleh bekerja samada disebabkan oleh usia yang tidak lagi sesuai ataupun penyakit fizikal.
- o Adalah sesuatu yang sukar untuk bergantung kepada anak-anak dan menantu dari segi kewangan kerana taraf kehidupan yang tinggi di bandar, walaupun kedua-duanya bekerja.
- o Masalah kesihatan fizikal di kalangan wargatua memerlukan perbelanjaan yang tinggi dari segi rawatan perubatan, (contoh : ubat-ubatan, makanan tambahan, alat-alatan), makanan yang tertentu, pembantu khas dan sebagainya.

5.2 Kestabilan kewangan memberi kesan kepada kesihatan mental dan juga hubungan kekeluargaan.

- o Bantuan kewangan yang tidak mencukupi boleh mempengaruhi status

kesihatan wargatua yang baru bersara. Kehilangan pendapatan menyumbang kepada rasa rendah diri dan masalah penyesuaian diri di alam persaraan.

- o Ketidakupayaan anak-anak di dalam membantu daripada segi kewangan akan mengakibatkan perasaan yang negatif, bersalah, tersinggung dan marah di antara mereka.

5.3 Menguruskan kewangan secara teratur dapat membantu anda dalam jangkamasa panjang.

Ini adalah disebabkan oleh pendapatan yang telah berkurangan dan pertambahan perbelanjaan terutama selepas persaraan. Wargatua perlu merancang secara bijak dan berhati-hati.

5.3.1 Pengurusan kewangan yang baik.

- o Utamakan keperluan anda - belanja hanya untuk barang-barang yang perlu sahaja.
- o Rancang perbelanjaan anda dari awal contoh : perbelanjaan mingguan.

5.3.2 Mencari punca pendapatan yang lain.

Menggalakkan wargatua untuk mencari punca pendapatan yang lain contoh - menjadi pengasuh kanak-kanak, bekerja di restoran.

5.3.3 Hidup berdikari.

Ini dapat mengurangkan bayaran untuk penjagaan selama yang boleh.

- o Mengurus keperluan personal.
- o Aktif daripada segi fizikal.

5.3.4 Mengetahui hak-hak anda.

- o Jabatan Kebajikan memberi elaun kepada wargatua yang miskin (hanya untuk yang berumur lebih daripada 65 tahun).
- o Jabatan Agama (Baitulmal).

- o Lain-lain organisasi contoh : Sai Baba, Persatuan Buddha.

6. HIDUP CERGAS, AKTIF DAN PRODUKTIF UNTUK MENGURANGKAN RISIKO MASALAH FIZIKAL.

6.1 Kemerosotan kesihatan fizikal adalah bersifat pelbagai, menyebabkan hilang upaya yang kronik dan teruk.

- o Masalah kesihatan fizikal termasuk kurang upaya fizikal di dalam semua sistem badan dan perubahan kognitif (pemikiran).
- o Kejadian penyakit-penyakit yang kronik meningkat selari dengan umur (contoh : arthritis, darah tinggi, penyakit kencing manis dan masalah jantung).
- o Kemerosotan kognitif menjejaskan kecerdasan psikomotor dan ingatan.
- o Komunikasi menjadi terhalang oleh masalah pendengaran dan penglihatan.
- o Kerja-kerja seharian, kebersihan diri dan pergerakan akan terjejas.

6.2 Wargatua dan juga penjaga adalah terdedah kepada reaksi psikologi.

- o Disebabkan oleh pelbagai ketidakupayaan, wargatua terdedah kepada kemurungan, rasa terasing, rasa tidak berupaya dan rasa rendah diri.
- o Menjaga seseorang yang mengalami masalah fizikal adalah sesuatu yang memberikan tekanan dan meletihkan.

6.3 Adalah penting untuk meneruskan hidup cergas bagi penuaan yang sihat.

Hidup cergas bergantung kepada keaktifan anda samada daripada segi fizikal atau mental. Menyedari akan perubahan-perubahan normal di dalam penuaan dan menerimanya. Hargai kelebihan umur anda - mempunyai pengetahuan dan pengalaman yang luas, kematangan emosi dan hubungan yang telah terjalin.

6.3.1 Jalani gaya hidup yang aktif dan sihat.

- Bersenam selalu.
- Makan makanan yang seimbang.
- Berhenti merokok.
- Berhenti mengambil alkohol yang berlebihan.

- Kerap menjalankan pemeriksaan kesihatan.
- Menikmati kehidupan seks anda.

6.3.2 *Stimulasi mental.*

- Sentiasa mengambil tahu hal ehwal semasa.
- Melibatkan diri di dalam perbincangan yang aktif dengan kawan-kawan.
- Meluaskan pengetahuan melalui pembacaan.
- Melakukan hobi-hobi yang berfaedah.

7. PASTIKAN RUMAH SELAMAT UNTUK MENCEGAH KECEDERAAN.

7.1 Rumah anda mungkin boleh menjadi tempat yang bahaya.

Kemalangan adalah penyebab utama masalah kepada wargatua. Ia berlaku akibat daripada daya tindakbalas wargatua yang lambat, kurang perhatian terhadap persekitaran dan kurang upaya fizikal. Rumah merupakan tempat di mana kemalangan sering berlaku. Antara faktor-faktor yang menyebabkan kemalangan di rumah adalah :-

7.1.1 *Struktur rumah.*

- o Lantai
 - Tidak rata/merekah
 - Licin, basah dan silau
- o Anaktangga
 - Cahaya yang malap
 - Satu pemegang tangga sahaja
- o Cahaya
 - Terlalu malap atau terlalu terang
- o Tandas
 - Lantai basah
 - Tiada tandas duduk

7.1.2 *Peralatan di sekitar rumah.*

- o Barang permainan berselerakan di lantai.
- o Permaidani yang tidak melekat di lantai.
- o Dapur.
 - Gas
 - Api dan sebagainya
- o Serbuk pencuci/bahan-bahan toksik dan racun diletakkan di tempat yang tidak sesuai.

7.1.3 Ubat-ubatan.

Hampir tiga per empat daripada golongan wargatua mengambil sekurang-kurangnya satu jenis ubat. Penggunaan pelbagai ubat adalah fenomena biasa di mana kebanyakan wargatua mempunyai pelbagai masalah fizikal.

Tubuh badan mungkin menghadapi masalah untuk mengkumuhkan ubat menyebabkan berlakunya penimbunan ubat di dalam tubuh dan menyebabkan kesan sampingan lebih kerap berlaku : seorang daripada 10 orang wargatua dimasukkan ke hospital kerana ubat yang berlebihan/kesan sampingan. Wargatua/penjaga perlu lebih bertanggungjawab dan berhati-hati terhadap pengambilan ubat-ubatan.

7.2 Adalah penting untuk memperbaiki persekitaran di dalam dan di luar rumah untuk mencegah kecederaan.

Wargatua perlu lebih berwaspada terhadap kemalangan. Jatuh dan terbakar adalah kemalangan yang biasa berlaku di dalam dan di luar rumah. Pastikan rumah anda selamat.

7.2.1 Ambil langkah berjaga-jaga untuk kehidupan yang lebih selamat.

- o Sediakan satu senarai semak untuk anda mengetahui masalah keselamatan di dalam rumah wargatua. Ini membolehkan anda untuk melihat secara kritikal terhadap risiko kemalangan dan menjamin persekitaran yang selamat.
- o Memastikan ada orang yang menjenguk wargatua yang tinggal sendirian secara kerap.
- o Sekiranya kemalangan telah berlaku kesannya dapat dikurangkan seperti contoh : jika seorang wargatua terjatuh, ajar beliau cara untuk bangun sendiri atau cuba dapatkan perhatian daripada jiran (guna kod/wisel).
- o Kenali jenis-jenis kecederaan (contoh : simptom-simptom patah tulang).

7.2.2 Mengawasi ubat-ubatan anda.

- o Buang ubat yang lama/luput tarikh.
- o Mengenalpasti jenis ubat-ubatan yang ada di rumah.
- o Letakkan semua ubat di satu tempat.
- o Pastikan ubat-ubatan dilabel dengan jelas dan senang dibaca.
- o Pastikan pil-pil senang diperolehi.
- o Simpan satu rekod sebagai semakan dan peringatan jenis-jenis pil yang perlu diambil.
- o Jika boleh, gunakan botol ubat yang lutsinar dan senang dibuka bagi rawatan harian.
- o Sentiasa mendapatkan ubat-ubatan yang bersesuaian dengan masalah kesihatan anda.

8. WARGATUA PERLU MENJADI SEBAHAGIAN DARIPADA MASYARAKAT UNTUK MENDAPAT LEBIH SOKONGAN SOSIAL.

8.1 Sokongan sosial yang baik boleh membantu wargatua melalui sebarang krisis.

Sokongan sosial bermaksud mempunyai seseorang untuk bercerita, berbincang secara terbuka, mendengar, membuat aktiviti bersama-sama, saling memahami kehendak dan masalah bersama dan yang paling penting bersedia menolong di masa-masa kesukaran.

Sokongan sosial daripada rakan-rakan boleh menyumbang ke arah kesejahteraan wargatua. Wargatua yang mempunyai seseorang untuk berbincang/berkongsi masalah akan menjadi kurang tertekan walaupun berhadapan dengan situasi yang amat rumit. Semakin umur meningkat, hubungan sosial menjadi semakin kecil kerana ketidak-upayaan untuk bergerak aktif ataupun disebabkan oleh kematian rakan sebaya.

Berpindah ke satu tempat lain bermaksud anda harus menyesuaikan diri dan membina hubungan sosial yang baru. Sokongan keluarga tidak memberi banyak kesan ke atas wargatua. Ianya hanya berkesan sekiranya wargatua tidak lagi mempunyai rakan-rakan di sekeliling.

8.2 Wargatua perlu meningkatkan sokongan sosial yang baik.

Ada ketikanya, peningkatan usia menjadikan manusia sunyi. Mereka akan merenung kembali apa yang telah atau tidak mereka lakukan di dalam kehidupan mereka. Sesetengahnya mungkin merasakan perlunya mengasingkan diri daripada dunia sosial. Sebenarnya adalah di dapati bahawa wargatua yang sentiasa bergaul dengan dunia luar akan lebih aktif daripada segi mental dan menjadi lebih sihat dan cergas.

8.2.1 Menikmati kehidupan sosial yang aktif.

- o Hubungi orang-orang lain di dalam masyarakat.
- o Belajar kemahiran-kemahiran/sesuatu yang baru yang tidak dapat anda lakukan semasa anda masih bekerja.
- o Rancang percutian anda.

8.2.2 Libatkan diri anda dengan masyarakat.

- o Menyedari kewujudan aktiviti-aktiviti yang dirancang oleh sesetengah kumpulan/persatuan di dalam masyarakat anda (contoh : kumpulan membaca Quran).
- o Gunakan kemahiran yang ada untuk persatuan-persatuan di dalam masyarakat anda (contoh : persatuan pengakap, tarian, masak-memasak).

9. ADALAH PENTING UNTUK TIDAK MERASA TERLALU SEDIH DAN MENERIMA KENYATAAN KEHILANGAN SESEORANG YANG DISAYANGI.

9.1 Kehilangan pasangan hidup adalah kehilangan yang paling besar di dalam hidup.

Berkahwin adalah merupakan sumber penting mendapatkan teman hidup, tempat untuk berkongsi rahsia, keselamatan dan identiti kepada wargatua. Pasangan bukan sahaja tempat berkongsi rahsia tetapi juga menjadi penyelamat dan dalam beberapa hal memberikan identiti kepada pasangan tersebut (contoh : isteri kepada seorang doktor). Apabila mereka jatuh sakit, tiada kawan-kawan ataupun tinggal berjauhan dengan anak-anak, pasangan mereka akan sentiasa berada di sisi untuk saling membantu. Selalunya pihak lelaki adalah lebih mudah terjejas akibat kematian isteri. Mereka berisiko tinggi untuk meninggal dunia awal selalunya selepas 6 bulan kematian isteri tersayang.

Masalah-masalah yang mungkin timbul adalah seperti kemurungan akibat tidak dapat mengawal perasaan sedih dan sunyi. Kesannya, mereka akan kehilangan

makna di dalam hidup.

Keluarga dan rakan-rakan memainkan peranan yang penting di saat wargatua kehilangan seseorang yang tersayang. Kehadiran seseorang untuk berkongsi masalah dapat membantu di saat-saat ini.

Orang ramai sering mengabaikan perasaan wargatua dan menjangkakan yang mereka boleh berhadapan dengan sebarang situasi kerana mereka lebih berpengalaman dan stabil di segi emosi. Adalah perlu menggalakkan wargatua untuk berkongsi masalah agar mereka tidak terasa tersisih.

9.2 Wargatua perlu menyesuaikan diri dengan kehilangan pasangan hidup.

- o Kenali reaksi normal yang seseorang lalui di waktu kesedihan :
 - Terperanjat
 - Mencari-cari
 - Sedih
 - Menerima
 - Tidak mahu menerima
 - Marah
- o Berkongsi masalah supaya tidak berasa keseorangan.
- o Dapatkan sokongan daripada orang lain.
- o Bersosial semula dan ini akan meningkatkan perasaan sayang menyayangi.
- o Bertukar-tukar maklumat dan belajar teknik-teknik yang menyumbang ke arah promosi kesihatan mental.
- o Tingkatkan hidup berdikari dan kemampuan menjaga diri sendiri.

10. ADALAH PERLU UNTUK MENGHABISKAN SISA-SISA HIDUP DENGAN BANGGA.

10.1 Sentiasa mengingati saat-saat kematian bukanlah sesuatu yang menakutkan.

- o Kematian adalah sebahagian daripada proses kehidupan. Ianya datang pada bila-bila masa dan tidak dapat dielakkan.
- o Anda perlu meluangkan masa yang ada untuk melihat kembali kehidupan dan mengenang semula jasa-jasa yang telah anda lakukan terhadap orang lain.
- o Teruskan hidup anda dengan penuh makna.

10.2 Penjagaan kesihatan fizikal dan sokongan emosi perlu dikekalkan sehingga saat kematian.

- o Ada ketikanya wargatua menjadi terlalu emosi tentang makna kehidupan dan kematian.
- o Wargatua mungkin meluahkan perasaan seperti tidak mahu menerima, marah dan sedih.
- o Kedua-dua wargatua dan keluarga memerlukan sokongan dari segi emosi untuk keselesaan hidup yang optimum.

11. SEKS ADALAH NORMAL DI USIA TUA.

11.1 Kita harus menerima bahawa seks juga adalah penting untuk wargatua.

Media seringkali mengaitkan seks dengan golongan muda dan cantik. Jika wargatua mengingini seks, mereka akan dilabel sebagai "orang tua miang keladi", "orang tua gatal" dan sebagainya. Masyarakat juga tidak menyokong seks di usia tua.

Maklumat berkenaan seks di kalangan wargatua juga tidak meluas seperti golongan muda. Mungkin wargatua mempunyai tahap keinginan yang berbeza untuk berbincang tentang seks.

Jika perhubungan seks diukur sebagai kebolehan seks seseorang wargatua, mereka mungkin mempunyai kelemahan daripada segi aktiviti ini. Sebenarnya kebolehan seksual bukan hanya bergantung semata-mata kepada perhubungan seks, ia berkait rapat dengan perhubungan interpersonal dan kemesraan fizikal dan emosi, keperluan cinta, kasih sayang dan imej diri. Seks adalah normal di usia tua.

12. MENJAGA WARGATUA ADALAH SATU PEKERJAAN YANG MULIA.

12.1 Menjaga wargatua bukanlah sesuatu yang mudah.

Pada satu ketika, wargatua akan memerlukan seseorang untuk menjaga mereka. Penjaga yang tidak formal termasuklah ahli keluarga, kawan-kawan dan jiran sementara penjaga yang formal merangkumi penjaga yang dibayar dengan upah seperti kakitangan-kakitangan kesihatan.

Ahli keluarga yang menjaga wargatua selalunya mempunyai tanggungjawab-tanggungjawab atau masalah yang lain seperti di tempat kerja dan sebagainya. Mereka akan menjadi lebih tertekan sekiranya ibubapa mereka yang tua mengalami masalah ketidakupayaan.

Penjaga dan wargatua mungkin mengalami perbezaan idea, pemikiran dan emosi. Pertukaran peranan di sini akan merumitkan lagi perhubungan. Akibatnya :-

- o Penjaga berasa marah kepada wargatua yang dijagainya. Ini akan mendorong kepada pengabaian yang boleh membawa kepada masalah fizikal yang serius kepada wargatua.
- o Kemurungan akan timbul.
- o Penjaga berkemungkinan melayan wargatua seperti anak-anak dan bukannya seperti seorang dewasa yang patut dihormati.

12.2 Adalah penting untuk meningkatkan kesihatan mental penjaga.

- o Beri sokongan kepada penjaga.
 - Galakkan mereka untuk berjumpa dengan penjaga yang lain untuk berkongsi masalah, perasaan dan memberi sokongan antara satu sama lain.
 - Jururawat kesihatan haruslah sentiasa mengadakan lawatan dari rumah ke rumah (contoh : adakan sesi luahan perasaan dan nasihat).
 - Berikan penjaga masa yang sesuai untuk bercuti dengan :
 - * Adakan pusat jagaan harian (NGO, swasta/ kerajaan dan persendirian).
 - * Berkongsi tanggungjawab dengan adik-beradik yang lain.
 - * Rancang khidmat penjagaan dengan jiran-jiran/ sukarelawan/NGOs - dengan ini penjaga akan mempunyai sedikit masa terluang untuk membeli belah dan bersosial.
- o Perkhidmatan penjagaan untuk mengurangkan beban penjaga (Respite) di hospital-hospital kerajaan, rumah penjagaan swasta.
 - Berikan cuti kepada penjaga.
- o Memberi maklumat yang terkini kepada penjaga - terutamanya kepada penjaga-penjaga formal.

13. SEKIRANYA KEPERLUAN KESIHATAN MENTAL TIDAK DIPENUHI, INI AKAN MENGAKIBATKAN MASALAH KESIHATAN MENTAL KEPADA WARGATUA.

13.1 Tahap permasalahan yang dialami oleh wargatua.

Berikut adalah peratusan kesihatan mental wargatua :

Kemurungan	-	20 - 25%
Bunuh diri	-	25%
Generalised anxiety Disorders (GAD)	-	3 - 7%
Phobia	-	10%
Psikotik	-	1 - 2%
Nyanyuk	-	2 - 6%

13.2 Sesetengah masalah kesihatan mental biasa terjadi di kalangan wargatua.

13.2.1 Masalah sukar tidur.

- o Kepentingan tidur yang baik.

Tidur malam yang baik adalah penting untuk penyimpanan tenaga dan merehatkan minda untuk persediaan hari esoknya.

- o Perubahan tabiat tidur.

Kebanyakan orang dewasa memerlukan tidur di antara 6 - 8 jam sehari. Dengan meningkatnya umur, waktu tidur menjadi semakin kurang (4 - 5 jam), tidur-tidur ayam dan mudah terjaga.

- o Tabiat tidur yang tidak normal dan kesan-kesannya.

Tabiat tidur yang tidak normal mungkin adalah masalah tidak boleh tidur, waktu tidur yang songsang (tidur di siang hari dan berjaga di waktu malam). Gangguan tidur juga boleh disebabkan oleh masalah emosi, mental, fizikal dan pundi kencing.

13.2.2 Keresahan

- o Gejala-gejala biasa.

Biasanya, keresahan ditunjukkan dengan gejala-gejala somatik seperti debaran jantung yang luar biasa, terasa pedih hati atau pening. Mereka mungkin juga diiringi dengan rasa resah gelisah, ketakutan yang tidak munasabah dan rasa berang.

13.2.3 Kemurungan

- o Tanda-tanda penyakit di kalangan wargatua mungkin berbeza daripada golongan muda. Gejala-gejala yang biasa adalah :-
 - Rasa sedih yang berterusan.
 - Pelbagai aduan somatik.
 - Kehilangan minat dan keseronokan.
 - Peningkatan rasa letih lesu.

 - Rasa bersalah dan tidak berguna.
 - Kurang tumpuan.
 - Gelisah.

13.2.4 Kekeliruan

- o Kemunculan, penyebab dan ciri-cirinya.

Wargatua selalunya menjadi cepat keliru. Ia mungkin terjadi secara tiba-tiba ataupun perlahan-lahan. Ia mungkin terjadi akibat :-

 - Kerosakan otak seperti nyanyuk.
 - Penyakit-penyakit fizikal yang boleh menyebabkan meracau.
 - Masalah emosi seperti kemurungan.
- o Ciri-ciri kekeliruan termasuk :-
 - Sifat-sifat pelupa atau masalah ingatan.
 - Perubahan tingkahlaku seperti merayau-rayau tidak tentu arah, resah gelisah.
 - Perubahan personaliti seperti menjadi lembab atau agresif.

13.2.5 Penderaan

- o Jenis-jenis penderaan.

Kajian oleh Baker (1975) menunjukkan 5% daripada wargatua terdedah kepada penderaan. Jenis-jenis penderaan tersebut adalah :-

 - Fizikal
 - Psikologikal (menimbulkan keresahan mental, dipermainkan, disingkirkan).
 - Pengabaian secara aktif atau pasif.
- o Penderaan di rumah orang-orang tua.
- o Penderaan boleh juga berlaku kerana :-

- Persekitaran tempat jagaan.
- Penggunaan alat pengikat.
- Tempat tinggal yang sempit dan bersesak-sesak.
- Kehidupan yang kurang aktiviti.



Kementerian Kesihatan Malaysia