



Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

Saya dan Kesihatan Mental



*"Saya memahami
kesihatan mental
sebagai..."*



- Merasa senang dengan diri saya



- Merasa selesa dengan orang lain



- Mampu untuk menghadapi cabaran dan kehendak-kehendak seharian

"Saya mempunyai kesihatan mental yang baik kerana saya..."

Merasa senang dengan diri saya

- Menghormati diri sendiri
- Bersikap realistik
- Bertolak ansur
- Mampu menerima kekecewaan
- Boleh mengawal perasaan
- Mampu menghadapi sebarang situasi
- Menyukai kerja seharian

Merasa selesa dengan orang lain

- Saling mempercayai
- Merasa diri sebahagian dari kumpulan
- Bertanggungjawab
- Memahami dan menghormati perbezaan di antara satu sama lain



- Tidak mengambil kesempatan terhadap orang lain
- Jangan biarkan orang lain mengambil kesempatan terhadap diri saya
- Mampu menyayangi orang lain
- Menjalinkan hubungan yang baik dan berkekalan

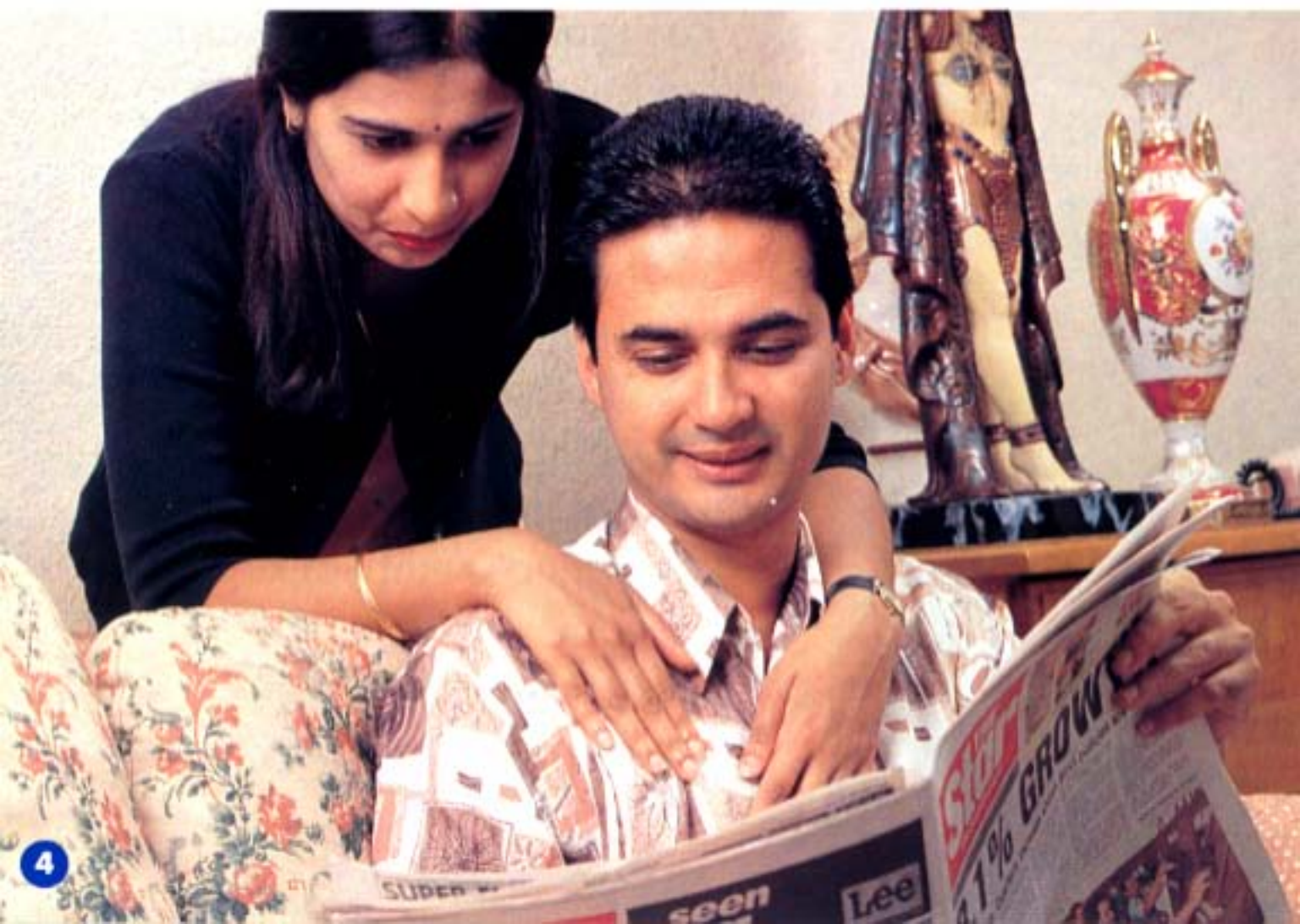
Mampu menghadapi cabaran seharian



- Menggunakan kebolehan sendiri
- Merancang masa depan sendiri dengan baik
- Menerima pengetahuan dan pengalaman baru secara terbuka
- Menetapkan matlamat yang sesuai
- Boleh menerima tanggungjawab
- Cuba mencari penyelesaian apabila berhadapan dengan masalah
- Sanggup membuat keputusan sendiri
- Berpuashati setelah mengusahakan yang terbaik

KESIHATAN MENTAL YANG BAIK ADALAH PENTING KEPADA SAYA KERANA IA:-

- Meningkatkan kualiti hidup saya
- Menjamin kesejahteraan dan kesempurnaan diri saya
- Membolehkan saya menikmati kehidupan yang lebih bermakna



SAYA PERLU MENGAMBIL LANGKAH-LANGKAH INI UNTUK MENCAPAI KESIHATAN MENTAL YANG BAIK

a. Menyedari kemampuan diri

- Mengetahui kekuatan dan kelemahan saya
- Menetapkan matlamat yang boleh dicapai
- Cuba menerima kenyataan tentang sesuatu yang tidak boleh diubah



b. Berfikir secara positif

- Mengamalkan bicara diri yang positif (positive self-talk) "Saya boleh", "Saya akan cuba"

c. Memberi perhatian kepada perasaan saya

- Mendalami perasaan saya membolehkan saya memahami apa yang terjadi, apa yang saya kehendaki dan apa yang penting untuk saya
- Memahami perasaan saya dapat menyedarkan saya bila saya perlu mengambil berat ke atas diri saya seperti:
 - Mencari kawan apabila saya kesunyian
 - Menangis sekiranya kesedihan
 - Menyanyi dan tersenyum sekiranya saya gembira
 - Walaupun saya boleh berpura-pura tetapi saya masih mempunyai perasaan





Berikut adalah perasaan-perasaan yang boleh saya alami

- Kesunyian
- Kesedihan
- Kasih sayang
- Putus asa
- Ketakutan

Adalah baik untuk meluahkan perasaan saya kerana memendamkan rasa hanya menambahkan tekanan kepada diri saya



d. Menangani kritikan dengan baik

Kritikan membina memberi maklumat tentang diri saya samada:-

- Saya telah menyusahkan orang lain
- Menyebabkan mereka tidak menyukai saya atau menyusahkan diri sendiri



Saya akan mendengar kritikan dan membuat keputusan sama ada saya akan berubah atau tidak.

- Bila saya dikritik:
 - Saya akan menarik nafas panjang
 - Berkata kepada diri supaya bertenang
 - Membayangkan diri saya berada di tempat yang selamat beberapa saat
- Menentukan apa yang saya percayai:
 - Saya tidak perlu mempercayai setiap kenyataan yang dibuat mengenai diri saya
 - Saya boleh memilih untuk menerima atau menolak kritikan
 - Saya lebih tahu tentang diri saya



e. Berkata 'Tidak'

- Berkata 'tidak' adalah seolah-olah memberi hadiah kepada diri saya. Ia memberi saya masa, hak, harga diri dan kebebasan
- Saya berhak untuk berkata 'tidak' apabila orang lain mendesak saya untuk melakukan sesuatu yang salah di sisi undang-undang, bersikap tidak jujur atau sesuatu yang bertentangan dengan prinsip hidup saya. Saya perlu bersikap tegas dalam keadaan sedemikian

f. "Saya adalah saya"

- Saya menerima kenyataan bahawa tidak semestinya semua orang menyukai saya





- Saya tidak perlu merasa sedih atau putus asa sekiranya orang tidak menyukai saya
- Saya tidak perlu mengikut kehendak orang kerana inginkan mereka menyukai saya

g. Merancang masa secara bijak

- Senaraikan mengikut keutamaan perkara yang perlu dilakukan
- Peruntukkan masa yang sesuai untuk melakukannya

h. Membuat keputusan dengan bijak

- Mengetahui fakta secara mendalam
- Mempertimbangkan kebaikan dan keburukan

- Melibatkan semua orang yang berkaitan dalam proses membuat keputusan

i. Menjarakkan perubahan dalam hidup saya

- Memberi masa kepada diri saya untuk menyesuaikan diri dengan perubahan misalnya tidak membeli kereta, rumah, berkahwin dan bertukar kerja pada masa yang sama

j. Membina keluarga bahagia

- Baik, penyayang, mengambil berat dan hormat menghormati kepada keluarga
- Memberikan sokongan pada mereka yang memerlukannya



- Memperuntukkan masa setiap hari untuk berbual, bermain atau bersantai bersama
- Menjadikan rumah satu tempat yang menggembirakan selepas seharian penat bekerja

k. Menjalinkan persahabatan

- Mempunyai kawan untuk berbual dan bergembira
- Hormati pandangan mereka dan bersabar

l. Belajar menyukai diri saya

- Tidak menjadi kesalahan untuk menyukai diri sendiri
- Menyatakan sesuatu yang baik kepada diri saya
- Saya boleh berhenti dari melakukan sesuatu yang tidak saya sukai
- Saya tidak perlu menyukai setiap orang dan setiap orang tidak perlu menyukai saya
- Melakukan sesuatu yang baik setiap hari sebagai hadiah untuk diri sendiri



m. Berkongsi masalah dengan orang yang saya percayai

- Saya tidak memendamkan semua masalah dan kebimbangan saya
- Saya tidak perlu bersendirian dan saya boleh berbincang dengan orang yang saya percayai
- Mereka mungkin telah mengalami situasi yang sama dan boleh mencadangkan penyelesaian kepada masalah yang dihadapi
- Mengamalkan cara hidup sihat
- Mengamalkan nilai moral dan agama yang baik



Jika saya mempunyai kesihatan mental yang baik, saya boleh mengelakkan masalah-masalah berikut:



a. Diganggu oleh

- perasaan sedih dan putus asa tanpa sebab dalam tempoh yang berpanjangan
- perasaan marah setiap masa
- tangisan berterusan
- keinginan bertindak balas dengan keterlaluan
- rasa amat tidak berguna atau rasa bersalah
- perasaan kebimbangan dengan keterlaluan
- perasaan takut yang keterlaluan
- perasaan seperti kehilangan kawalan ke atas fikiran

b. Mengalami perubahan ketara

- Kemerosotan dalam pelajaran atau pekerjaan
- Hilang minat dalam aktiviti yang biasa anda nikmati
- Perubahan dalam tidur atau makan tanpa sebab
- Mengelak kawan atau keluarga dan ingin selalu bersendirian

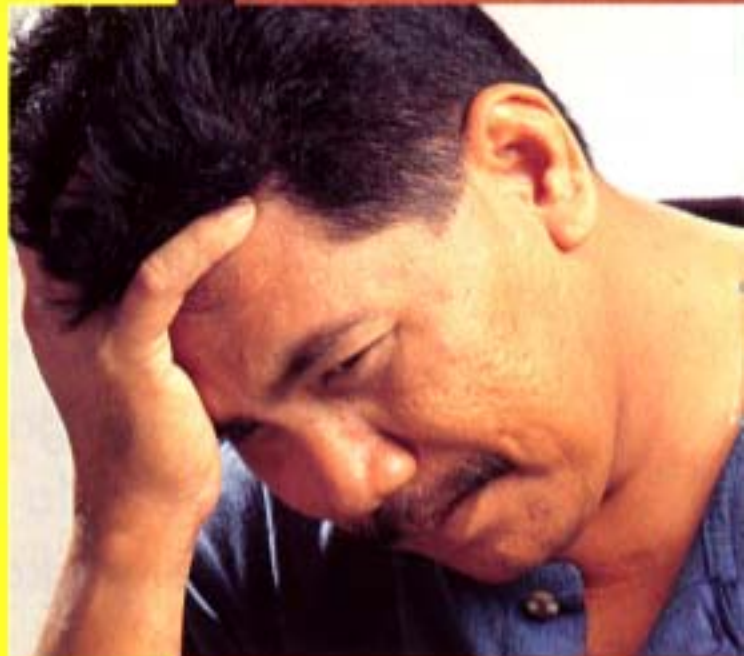




- Berangan berlebihan sehingga tidak dapat menghabiskan kerja
- Merasa seperti anda tidak dapat menangani kehidupan atau rasa ingin membunuh diri
- Merasa seperti mendengar suara orang bercakap dengan anda atau tingkahlaku mengenai anda yang ganjil dan tidak boleh diterangkan

c. Mendapati kemampuan saya dihadkan oleh

- Kurang tenaga
- Perasaan resah gelisah
- Kebimbangan diri akan disakiti atau menyakiti orang lain
- Tabiat melakukan sesuatu perkara berulang kali untuk mengurangkan tekanan
- Daya fikir yang begitu pantas sehingga anda tidak dapat mengikutnya
- Igauan



d. Berkelakuan yang boleh menyebabkan masalah seperti:

- Penyalahgunaan dadah dan alkohol yang berlebihan
- Tabiat makan terlalu banyak dan memuntahkannya semula
- Mengurangkan makanan secara keterlaluan walaupun berat badan di bawah tahap normal
- Melakukan perkara yang menyalahi undang-undang
- Melakukan perkara-perkara yang boleh mengancam nyawa





Sekiranya masalah-masalah tersebut dibiarkan berpanjangan dan bertambah teruk, penyakit mental mungkin timbul.

Contoh-contoh penyakit mental ialah:-

- Keresahan yang keterlaluan (Anxiety)
- Kemurungan (Depression)
- Skizofrenia



Dapatkan bantuan segera sekiranya anda menghadapi masalah



Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi klinik kesihatan atau hospital berdekatan



Kementerian Kesihatan Malaysia

Ditertbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia. T/P&P: 77/99 (BUT: 14), 100,000/8M

