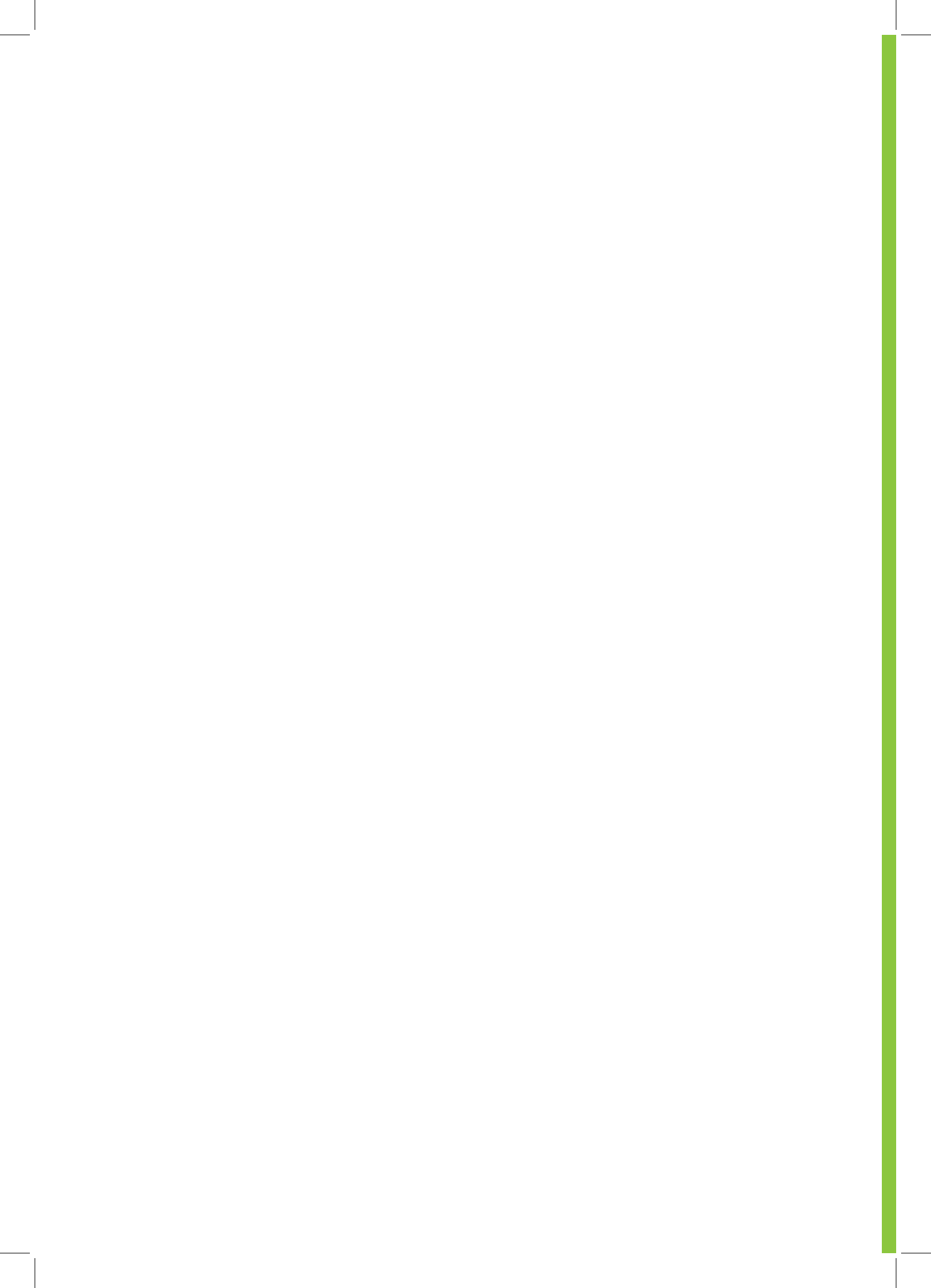


◆ Modul
Minda Sihat







KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

HAK CIPTA TERPELIHARA

Semua hak terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan dalam bentuk yang boleh didapati semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara-cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

2020

DITERBITKAN OLEH BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
ARAS 1-3, BLOK E10, KOMPLEKS E,
KOMPLEKS PENTADBIRAN KERAJAAN
PERSEKUTUAN, 62590 PUTRJAYA.

T +603 8883 4562 F +603 8888 6200
E infosihat@moh.gov.my

www.infosihat.gov.my

Hakcipta © 2020 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)

ISBN 978-967 2469-00-1



ISI KANDUNGAN

TAJUK	HALAMAN
Pengenalan	1
Objektif Umum	2
Objektif Khusus	2
Unit 1: FAKTA UMUM KESIHATAN MENTAL	3
Unit 2: KENALI TANDA-TANDA MASALAH KESIHATAN MENTAL	5
Unit 3: PENILAIAN RISIKO	9
Unit 4: INTERVENSI	11
MODUL LATIHAN	23
RUMUSAN	
LAMPIRAN	
PENYUMBANG TEKNIKAL MODUL WELLNESS HUB	



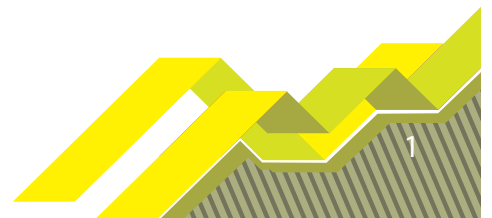
PENGENALAN

Setiap individu mempunyai kesihatan mental. Kesihatan mental adalah penting secara keseluruhan untuk kehidupan yang berkualiti termasuk keupayaan menikmati kehidupan dan menjalinkan hubungan.

Definisi kesihatan mental adalah keadaan di mana seseorang individu menyedari potensinya, boleh bertindak secara rasional terhadap stres kehidupan seharian, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat.

(Pertubuhan Kesihatan Sedunia, WHO, 2001)

KESIHATAN MENTAL BUKAN PENYAKIT MENTAL



BEBAN MASALAH KESIHATAN MENTAL

Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan (*National Health and Morbidity Survey*) (NHMS) pada tahun 2019 mendapati 2.3% rakyat Malaysia berumur 18 tahun ke atas mengalami masalah kemurungan.

(*National Health and Morbidity Survey, 2019*)

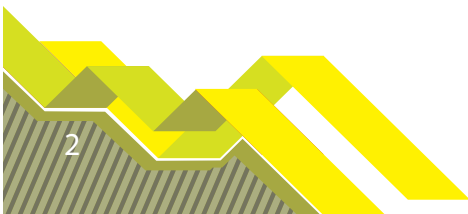
OBJEKTIF UMUM

Modul ini bertujuan memberikan kesedaran dan pengetahuan berkenaan kesihatan mental dan pengesanan awal masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat.

OBJEKTIF KHUSUS

Di akhir sesi, para anggota kesihatan/sukarelawan dapat:

- i Mempromosikan kepentingan kesihatan mental.
- ii Menjalankan saringan minda sihat.
- iii Mengenal pasti tanda-tanda stres, kemurungan dan keresahan (*anxiety*).
- iv Melakukan intervensi minda sihat.
- v Membuat rujukan bagi klien berdasarkan skor saringan minda sihat.



UNIT 1

FAKTA UMUM KESIHATAN MENTAL

Seseorang yang mempunyai kesihatan mental yang baik akan mempunyai:-

- Keupayaan menjalin dan mengekalkan hubungan yang baik dengan orang lain.
- Keupayaan mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti kemasyarakatan.
- Berkeupayaan menyumbang kepada masyarakatnya.

Mereka berasa selesa dengan diri sendiri dan dengan orang lain serta boleh menerima segala cabaran hidup seharian.

1.1 Masalah kesihatan mental berbanding penyakit mental

Masalah Kesihatan Mental berlaku apabila seseorang individu mengalami gangguan emosi atau perasaan yang boleh menyebabkan fungsi kehidupan seharian terganggu tetapi tidak sampai kepada tahap penyakit mental.

Gangguan atau penyakit mental adalah sejenis penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak dan menyebabkan gangguan-gangguan teruk dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Gangguan-gangguan ini menyebabkan seseorang itu tidak akan mampu menghadapi cabaran kehidupan seharian jika tidak terkawal. Penyakit mental perlu didiagnosa oleh Pakar Perubatan.

1.2 Stigma terhadap kesihatan mental dan penyakit mental

Stigma merendahkan harga diri memberi kesan kepada imej individu yang mempunyai masalah kesihatan mental ini. Ini menyebabkan individu enggan mendapatkan bantuan dan rawatan bagi masalah kesihatan mental yang dihadapi.

1.2.1 Antara kesan stigma termasuk :

- i. Tidak mahu mengaku bahawa diri sakit, berpura-pura sihat dengan melewati rawatan awal.
- ii. Enggan mendapatkan rawatan.
- iii. Tidak mendapat layanan dan perkhidmatan yang sama seperti orang lain.

- iv. Tidak diterima oleh keluarga dan rakan-rakan.
- v. Pengasingan sosial terhadap pesakit dan keluarga.
- vi. Masalah diskriminasi di tempat kerja.
- vii. Terpaksa menghadapi cemuhan, buli, keganasan fizikal atau gangguan.

1.2.2 Mengapa pesakit mental menghadapi stigma masyarakat?

- i. Kurang pengetahuan berkaitan penyakit mental dalam kalangan masyarakat.
- ii. Individu yang menghidapi penyakit mental digambarkan secara negatif oleh pihak media.
- iii. Pesakit mental sering dilabel atau tanggapan yang tidak diperbetulkan.
- iv. Malu dan takut disisihkan.

1.3 Cara - cara mengatasi stigma kesihatan mental

- a. Bercakap atau berbincang tentang kesihatan mental secara sukarela.
- b. Didik diri dan orang berdekatan mengenai kesihatan mental.
- c. Menunjukkan keprihatinan terhadap pesakit mental.
- d. Galakkan individu yang anda kenali (yang disyaki mengalami masalah kesihatan mental dan penyakit mental) untuk tampil mendapatkan rawatan.
- e. Jangan bersendirian atau mengasingkan diri jika anda mengalami tanda-tanda masalah kesihatan mental.
- f. Sertai kumpulan sokongan yang dapat membantu.

UNIT 2

KENALI TANDA-TANDA MASALAH KESIHATAN MENTAL

PENGENALAN

Seseorang itu boleh disyaki mengalami masalah kesihatan mental sekiranya didapati menunjukkan tanda-tanda stres, keresahan atau kemurungan. Tanda-tanda awal masalah kesihatan mental boleh juga dikenal pasti apabila seseorang itu menjalani saringan minda sihat.

2.1 Stres / Tekanan

Stres atau tekanan didefinisikan sebagai tindak balas fizikal, emosi dan mental terhadap perubahan atau cabaran. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa atau agama. Stres memberi kesan kepada semua lapisan masyarakat dan secara tidak langsung, kepada keluarga mereka. Tindak balas yang tidak sihat terhadap stres boleh berlaku apabila individu mengalami stres yang melampaui tahap yang boleh diterimanya.

2.1.1. Faktor - faktor Penyebab Stres

Individu	Persekitaran
<ul style="list-style-type: none"> • Bercita-cita dan keinginan yang terlalu tinggi melampaui keupayaan diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peristiwa hidup seperti kehilangan dan kematian orang yang disayangi
<ul style="list-style-type: none"> • Berasa tidak selamat dalam sesuatu perkara. Contohnya diugut oleh seseorang kerana lambat membayar hutang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kekurangan sokongan keluarga/sosial
<ul style="list-style-type: none"> • Kurang keyakinan diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengabaian
<ul style="list-style-type: none"> • Takut kepada kegagalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Penderaan fizikal dan emosi
	<ul style="list-style-type: none"> • Masalah tempat kerja

2.1.2 Tanda-tanda stres/tekanan

Stres/Tekanan boleh dikenal pasti daripada segi perubahan-perubahan berikut:

Emosi	Fikiran	Fizikal	Tingkah laku
<ul style="list-style-type: none"> • Gelisah • Cepat marah • Lemah semangat 	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbang • Kurang daya tumpuan • Mudah lupa • Takut gagal • Rendah diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Kering mulut • Gementar • Susah tidur • Cepat letih • Kurang selera makan • Sakit kepala • Lenguh-lenguh badan 	<ul style="list-style-type: none"> • Merokok berlebihan • Makan berlebihan • Bertindak secara <i>impulsive</i> • Mudah terkejut • Penyalahgunaan dadah dan alkohol

2.2 Anzieti /Keresahan

Keresahan adalah perasaan kerisauan yang melampau dirasai seseorang apabila diancam sama ada ia benar atau hanya imaginasi.

2.2.1 Faktor-faktor Penyumbang kepada Anzieti / Keresahan

Individu	Persekitaran
<ul style="list-style-type: none"> • Gagal menangani masalah yang dihadapi • Beban kewangan/ berpendapatan rendah • Perubahan dalam rutin harian seperti perpindahan tempat • Penyakit kronik seperti, kencing manis, kanser, penyakit jantung, gangguan tiroid (<i>hypothyroidism</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Konflik dalam keluarga dan persekitaran termasuk tempat kerja • Pengasingan sosial • Pengabaian • Penderaan fizikal dan emosi

2.2.2 Tanda-tanda Anzieti / Keresahan

Anzieti/keresahan boleh dikenal pasti daripada segi perubahan-perubahan berikut:

Emosi	Fikiran	Fizikal	Tingkah laku
<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan risau dan takut • Perasaan bimbang • Gelisah 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang daya tumpuan dan ingatan • Sukar membuat keputusan • Mudah cemas atau fobia 	<ul style="list-style-type: none"> • Dada berdebar-debar • Tidak sedap perut (rasa nak terberak, cirit-birit) • Mudah berpeluh, berasa seram sejuk • Sakit atau pening kepala, mata berpinar-pinar • Badan berasa kejang dan tegang • Mudah letih • Susah tidur 	<ul style="list-style-type: none"> • Merokok berlebihan • Makan berlebihan • Bertindak secara <i>impulsive</i> • Mudah terkejut • Penyalahgunaan dadah dan alkohol

2.3 Kemurungan dan cara mengenal pasti

- Kemurungan adalah salah satu gangguan mental yang dicirikan oleh gangguan perasaan sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, serta hilang minat dalam aktiviti harian selama sekurang-kurangnya 2 minggu.
- Kemurungan boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa.
- **JIKA TIDAK DIRAWAT**, kemurungan boleh berlarutan sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Nota:

**KEMURUNGAN BOLEH DIRAWAT
KEMURUNGAN TIDAK BERMAKNA ANDA LEMAH**

2.3.1 Faktor-faktor penyumbang kepada berlakunya kemurungan

Individu	Persekitaran
<ul style="list-style-type: none"> • Perubahan kimia dalam otak iaitu berlaku ketidakseimbangan kimia (<i>Neurotransmitter Serotonin dan Norepinephrine</i>) • Genetik : seseorang yang mempunyai ahli keluarga yang pernah menghidapinya • Penyakit kronik seperti, kencing manis, kanser, penyakit jantung, gangguan tiroid (<i>hypothyroidism</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peristiwa hidup / tragedi kehidupan seperti kehilangan dan kematian orang yang disayangi • Penderaan fizikal dan emosi (keganasan rumahtangga, buli, <i>cyberbully</i>) • Pengabaian / pengasingan daripada keluarga dan rakan-rakan • Kekurangan sokongan keluarga/ sosial

2.3.2 Tanda-tanda kemurungan

Kemurungan boleh dikenal pasti melalui tanda-tanda berikut:

Emosi	Fikiran	Fizikal	Tingkah laku
<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan kesedihan atau “kekosongan” yang berpanjangan • Hilang minat atau keseronokan terhadap hobi dan aktiviti-aktiviti lain yang biasanya mendatangkan keseronokan • Rasa tidak tenteram dan mudah marah 	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan mudah putus asa (<i>pessimistic</i>) • Rasa bersalah • Rasa diri tidak berguna • Kurang daya tumpuan dan ingatan • Sukar membuat keputusan 	<ul style="list-style-type: none"> • Cepat rasa letih dan tidak bertenaga • Gangguan tidur, bangun terlalu awal atau tidur berlebihan • Hilang selera makan dan penurunan berat badan • Sakit kepala, • Sakit-sakit badan • Gangguan penghadaman • Kurang nafsu seksual (<i>libido</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencederakan diri sendiri • Idea (pelan) dan cubaan bunuh diri

UNIT
3

PENILAIAN RISIKO

Saringan minda sihat menggunakan Borang Saringan *Depression, Anxiety and Stress Scale - 21* (DASS - 21) sebagai instrumen (*tool*). Terdapat 21 komponen yang akan mengesan gejala dan tanda murung, resah (anxiety) dan stres. Melalui panduan skor DASS - 21 akan membantu menentukan tahap kemurungan, keresahan (anxiety) dan stres sama ada normal, ringan, sederhana, teruk, atau sangat teruk. Saringan ini menilai tahap kesihatan mental dalam tempoh jangka masa dua minggu (14 hari) yang lepas.

3.1 Saringan Minda Sihat (SARINGAN DASS - 21)

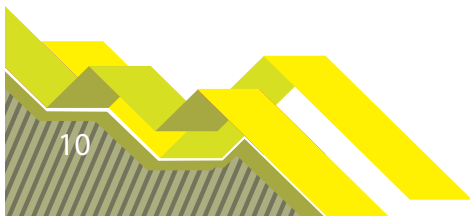
- a. Borang Saringan DASS - 21 - **Sila Rujuk Lampiran 1**
- b. Proses Kerja Saringan DASS - 21 - **Sila Rujuk Lampiran 2**
 1. Beri Borang Saringan DASS - 21 kepada klien.
 2. Hadkan tempoh masa 3 minit bagi klien melengkapkan saringan tersebut.
 3. Kira skor dan analisa keputusan Saringan DASS - 21.
 4. Rekodkan reten - **Sila Rujuk Lampiran 3.**
- c. Berdasarkan keputusan penilaian Saringan DASS - 21 untuk kemurungan, anxiety dan stres, tindakan akan diambil berdasarkan skor seperti berikut:
 - **Ringan dan Sederhana:** sekiranya klien didapati mempunyai skor ringan dan/atau sederhana, sukarelawan perlu memberi intervensi Kaedah 10B.
 - **Teruk dan Sangat Teruk:** sekiranya klien didapati mempunyai skor teruk dan/atau sangat teruk untuk SALAH SATU daripada komponen stres, keresahan (anxiety) atau kemurungan, sukarelawan perlu **RUJUK** klien tersebut ke Klinik Kesihatan yang berdekatan (**Sila Rujuk Lampiran 2**).

3.2 Reten Pencapaian

Reten bulanan perlu dihantar kepada Penyelaras Wellnes Hub Negeri untuk pemantauan program. Format reten adalah seperti di Lampiran 3.

3.3 Sasaran Pencapaian Aktiviti

1. 50% daripada sukarelawan dilatih menggunakan modul minda sihat.
2. 50% daripada klien yang telah menjalani saringan kesihatan keseluruhan menjalani saringan DASS - 21.



UNIT
4

INTERVENSI

Nota:

TERDAPAT TANDA-TANDA KEMURUNGAN, ANZIETI DAN STRES YANG MEMPUNYAI PERSAMAAN DAN BERLAKU SECARA SERENTAK.

Bagi klien yang mempunyai skor saringan DASS - 21 yang ringan dan/atau sederhana, intervensi yang perlu dilakukan adalah seperti berikut:

4.1 Kaedah 10B

Kaedah 10B adalah seperti berikut:

B1: Bersyukur

Bersyukur adalah rasa terima kasih dan menghargai faedah atau nikmat yang telah atau akan diterima. Rasa bersyukur sering kali ditumpukan dalam banyak agama. Islam contohnya, menekankan rasa berterima kasih kepada Allah S.W.T. ke atas segala nikmat yang dikurniakannya.

B2: Bernafas dengan teratur (*Deep Breathing*)

Teknik pernafasan boleh membantu mengurangkan pening kepala, masalah sukar tidur (insomnia), sakit belakang dan beberapa masalah yang di sebabkan oleh stres. Teknik pernafasan membantu minda untuk lebih fokus dan juga dapat membantu menguatkan otot-otot abdominal dan usus. Cara-cara teknik pernafasan adalah seperti di lampiran 4.

B3: Bicara diri

Berkata relaks/tidak mengapa : Kata-kata ini sedikit sebanyak dapat membantu mententeramkan perasaan dan mengurangkan stres. Kata-kata ini dapat menenangkan fikiran dan mengajar diri untuk bersabar serta menahan diri daripada melakukan sebarang reaksi negatif seperti mengeluarkan kata-kata kesat dan bergaduh.

B4: Beribadat

Berzikir dan beribadat memberi sokongan emosi dan melegakan perasaan. Ia merupakan asas bagi semua agama dan memberikan ketenangan spiritual dan kekuatan rohani.

B5: Berkongsi perasaan dengan seseorang (luahkan perasaan)

Perasaan adalah sesuatu yang tidak sepatutnya dipendam sebaliknya harus dikongsi dengan orang yang dipercayai. Dengan cara bercakap dengan ahli keluarga atau kawan-kawan, kita akan dapat berkongsi perasaan seterusnya melegakan dan mengurangkan tekanan. Dengan melakukan perkara ini, anda akan dapat meluahkan perasaan anda, mendengar pendapat orang lain tentang perasaan anda dan berkongsi perasaan anda dengan orang yang anda percayai.

B6: Berurut dan relaksasi otot

Dengan berurut, faedahnya adalah dapat mengurangkan stres dan kesakitan serta melegakan ketegangan otot. Cara berurut dan relaksasi otot adalah seperti di lampiran 4.

B7: Berehat dan mendengar muzik

Berehat sambil mendengar alunan muzik yang digemari dapat mengurangkan tekanan dan menenangkan tubuh badan dan minda.

B8: Beriadah

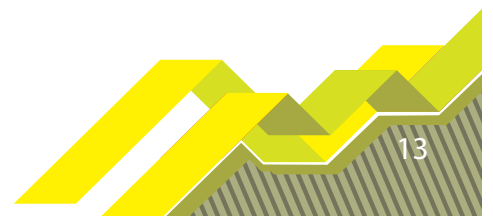
Aktiviti riadah seperti berkelah, berenang, mendaki bukit, berkhemah, melakukan hobi atau aktiviti yang disukai boleh menenangkan fikiran dan mengurangkan stres. Aktiviti riadah akan mengalihkan tumpuan pemikiran daripada permasalahan harian di samping mengeratkan hubungan antara satu sama lain.

B9: Bersenam

Bersenam dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin, mengurangkan ketegangan otot dan stres. Ia dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan serta meningkatkan kecerdasan minda dengan mengurangkan paras tekanan stres.

B10: Berfikiran positif

Berfikiran positif bermaksud melihat kebaikan dalam mana-mana situasi yang bersifat negatif. Tumpukan kepada perkara yang baik dan apa yang boleh dilakukan dalam situasi tersebut. Dengan berfikiran positif, individu akan berupaya mengawal situasi dan bukan sebaliknya. Cara ini membolehkan individu menangani situasi untuk mencapai hasil positif. Pemikiran positif berkait rapat dengan harga diri. Berfikiran positif dan menjauhi pemikiran negatif pada amnya adalah strategi daya tindak yang baik dalam menangani tekanan dengan lebih berkesan.



4.2 Saranan Aktiviti Minda Sihat Mengikut Umur

a. Remaja

- Beriadah
- Berhenti Merokok
- Makan Secara Sihat
- Berkongsi masalah dengan orang yang boleh dipercayai

b. Dewasa

- Beriadah
- Mendengar muzik
- Pengurusan masa yang bijak
- Sentiasa berfikiran positif
- Berhenti Merokok

c. Warga Emas

- Bersenam (aktiviti fizikal yang berintensiti rendah)
- Bersyukur dan beribadat
- Mewujudkan hobi yang berfaedah (bertukang, berkebun, menggubah bunga)

RUMUSAN

Hasil daripada modul ini, anggota kesihatan/sukarelawan diharap dapat membantu memupuk kepentingan kesihatan mental dalam kalangan masyarakat dengan memberi penekanan terhadap promosi kesihatan mental, melakukan saringan serta mengenal pasti individu yang mengalami risiko kesihatan mental.

LAMPIRAN 1

SOAL SELIDIK DASS

- LANGKAH 1 : Sila baca dan jawab soal selidik DASS (Bahagian 1)
- LANGKAH 2 : Masukkan skala markah jawapan ke dalam ruangan kosong di Bahagian 2, mengikut soalan (s) bagi setiap kategori (Stres, Anzieti dan Kemurungan)
- LANGKAH 3 : Jumlah skala markah bagi setiap kategori bagi mengetahui tahap status kesihatan mental anda
- LANGKAH 4 : Sila isikan keputusan dalam Bahagian 3

BAHAGIAN 1

Sila baca kenyataan dan bulatkan jawapan (skala markah 0,1,2,3) yang menggambarkan keadaan anda sepanjang SEMINGGU yang lepas. Tiada jawapan yang betul atau salah. **JANGAN** mengambil masa yang terlalu lama untuk mana-mana kenyataan.

Skala markah adalah seperti berikut:

- 0= **Tidak Langsung** menggambarkan keadaan saya
- 2= **Banyak atau Kerap kali** menggambarkan keadaan saya
- 1= **Sedikit atau Jarang-jarang** menggambarkan keadaan saya
- 3= **Sangat Banyak atau Sangat Kerap** menggambarkan keadaan saya

S	Kenyataan	Skala	Tidak Pernah	Jarang	Kerap	Sangat Kerap
1	Saya dapati diri saya sukar ditenteramkan		0	1	2	3
2	Saya sedar mulut saya terasa kering		0	1	2	3
3	Saya tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali		0	1	2	3
4	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya pernafasan yang laju, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan senaman fizikal)		0	1	2	3
5	Saya sukar untuk mendapatkan semangat bagi melakukan sesuatu perkara		0	1	2	3

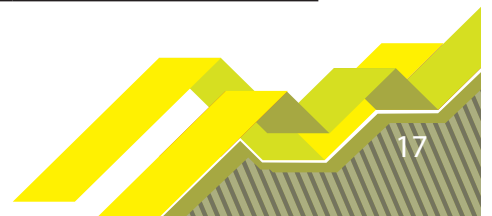
Modul Minda Sihat

S	Kenyataan	Skala	Tidak Pernah	Jarang	Kerap	Sangat Kerap
6	Saya cenderung untuk bertindak keterlaluan dalam sesuatu keadaan		0	1	2	3
7	Saya rasa menggeletar (contohnya pada tangan)		0	1	2	3
8	Saya rasa saya menggunakan banyak tenaga dalam keadaan cemas		0	1	2	3
9	Saya bimbang keadaan di mana saya mungkin menjadi panik dan melakukan perkara yang membodohkan diri sendiri		0	1	2	3
10	Saya rasa saya tidak mempunyai apa-apa untuk diharapkan		0	1	2	3
11	Saya dapati diri saya semakin gelisah		0	1	2	3
12	Saya rasa sukar untuk relaks		0	1	2	3
13	Saya rasa sedih dan murung		0	1	2	3
14	Saya tidak dapat menahan sabar dengan perkara yang menghalang saya meneruskan apa yang saya lakukan		0	1	2	3
15	Saya rasa hampir-hampir menjadi panik/ cemas		0	1	2	3
16	Saya tidak bersemangat dengan apa jua yang saya lakukan		0	1	2	3
17	Saya tidak begitu berharga sebagai seorang individu		0	1	2	3
18	Saya rasa yang saya mudah tersentuh		0	1	2	3
19	Saya sedar tindak balas jantung saya walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal (contohnya kadar denyutan jantung bertambah, atau denyutan jantung berkurangan)		0	1	2	3
20	Saya berasa takut tanpa sebab yang munasabah		0	1	2	3
21	Saya rasa hidup ini tidak bermakna		0	1	2	3

BAHAGIAN 2								
Panduan Mengira Skor :								
Masukkan skala markah jawapan bagi soalan (S) bagi setiap kategori								
STRES								
Soalan	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah
Markah								
ANZIETI								
Soalan	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah
Markah								
KEMURUNGAN								
Soalan	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah
Markah								

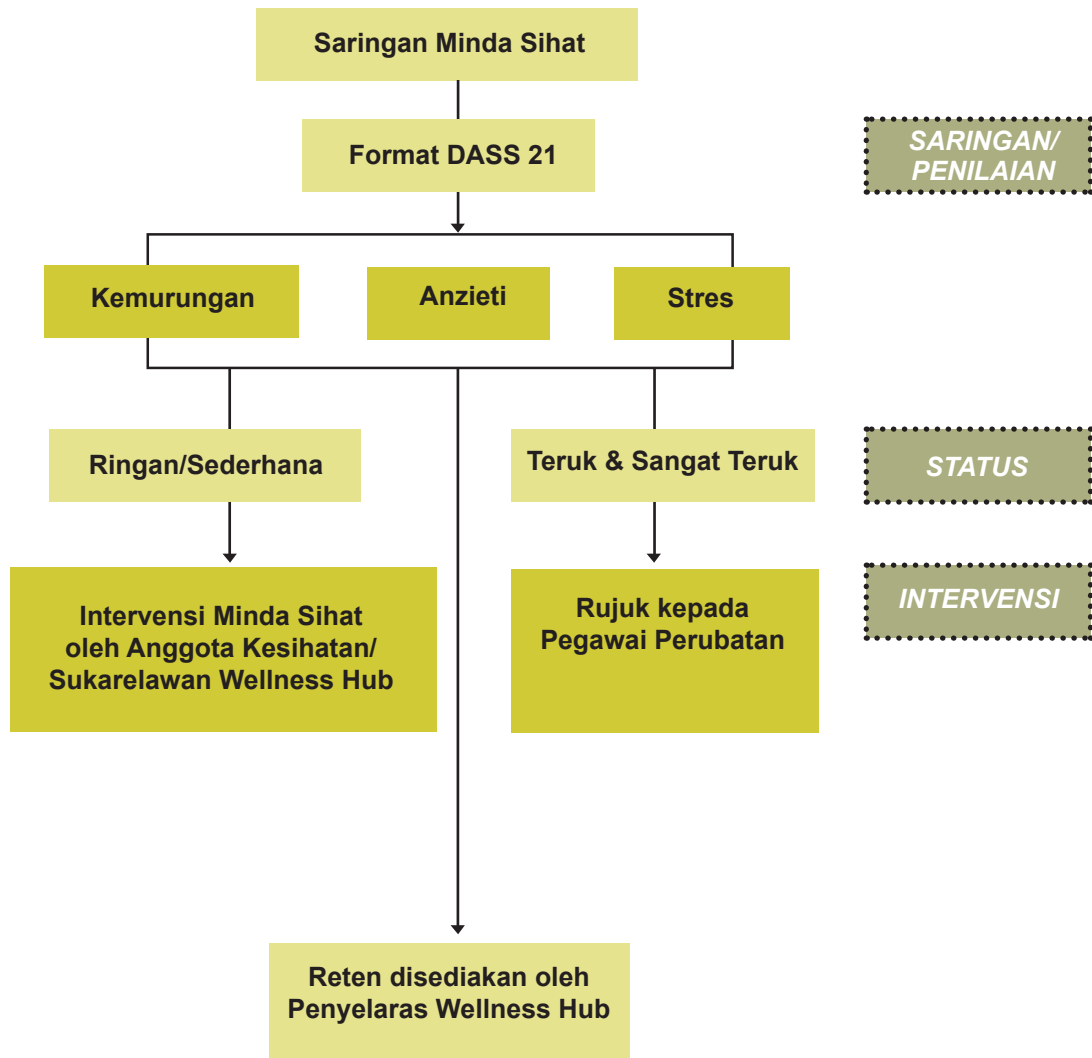
Selepas dijumlahkan, sila rujuk kepada petak skor jaringan dan terjemahkan jumlah skor untuk mengetahui tahap status kesihatan mental anda

SKOR SARINGAN			
Tahap	Kemurungan	Anzieti	Stres
Normal	0-5	0-4	0-7
Ringan	6-7	5-6	8-9
Sederhana	8-10	7-8	10-13
Teruk	11-14	9-10	14-17
Sangat Teruk	15+	11+	18+
BAHAGIAN 3			
Isikan keputusan (normal, ringan, sederhana, teruk atau sangat teruk) dalam jadual di bawah.			
KEPUTUSAN SARINGAN DASS-21			
Mengikut Komponen Stres, Anzieti dan Kemurungan			
Ujian		Tahap	
Stres			
Anzieti			
Kemurungan			



LAMPIRAN 2

CARTA ALIR PENGURUSAN KESIHATAN MENTAL



LAMPIRAN 3

RETEN SARINGAN MINDA SIHAT

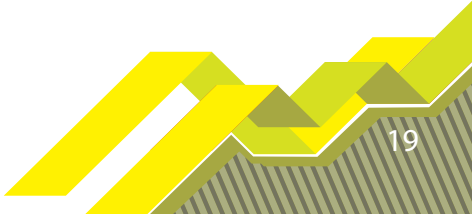
TAHUN:

BULAN:

Wellness Hub:

Nama	Keputusan Saringan Minda Sehat: Soal selidik DASS-21												Rujukan ke Klinik Kesihatan/ Pegawai Perubatan	
	Kemurungan			Anzieti/ Keresahan			Stres/Tekanan			Skor DASS-21				Keputusan
	N	R	T/ST	N	R	T/ST	N	R	T/ST	N	R	T/ST	Normal	Abnormal
Jumlah														

N NORMAL
 S SEDERHANA
 ST SANGAT TERUK
 R RINGAN
 T TERUK



LAMPIRAN 4

a) Latihan Pernafasan

TANGANI STRES DENGAN LATIHAN PERNAFASAN

Satu latihan bernafas secara mendalam yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel tubuh. Anda boleh melegakan stres dengan melakukan langkah-langkah berikut:

- 1** Berdiri dengan menjarakkan kaki & longlaikan tangan tangan di kedua-dua sisi.
- 2** Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan.
- 3** Tarik nafas melalui hidung sedalam-dalamnya dan tahan nafas anda dalam kiraan 10.
- 4** Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung. Terapkan perasaan lega dengan setiap hembusan nafas.
- 5** Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda berasa tenang dan relaks.
- 6** Akhirnya, buka mata anda perlahan-lahan.

Pupuk Minda Sihat Dengan Menangani Stres
Unit Kesihatan Mental
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

Sumber & terbitan:
Kementerian Kesihatan Malaysia

myhealthkkm

MYHEALTH
www.mymind.gov.my

Rajah 1 - Teknik Pernafasan

b) Kaedah Urutan Leher dan Bahu

TANGANI STRES DENGAN URUTAN LEHER DAN BAHU

Boleh melegakan ketegangan otot & melancarkan perjalanan darah. Dapatkan urutan leher dan bahu untuk melegakan stres. Langkah-langkah ini adalah bagi orang yang mengurut;

- Minta pasangan anda duduk dengan selesa, pejamkan mata & fikirkan sesuatu yang menyenangkan. Berdiri di belakangnya & letakkan tangan di atas bahunya. **Ulang 3 kali. 3x**
- Ibu jari diletakkan di bahagian tengkuk dan urut dengan perlahan hingga ke bahu dan kembali ke tengkuk. **Ulang 3 kali. 3x**
- Gunakan kedua-dua tangan dan urut bahu hingga ke bahagian atas lengan. **Ulang 3 kali. 3x**
- Urut dengan ibu jari bermula dari bahagian bawah tengkuk mengarah ke luar menjauhi tulang belakang. **Ulang 3 kali. 3x**
- Urut dengan ibu jari bahagian bawah tengkuk menggunakan teknik memutar. **Ulang 3 kali. 3x**
- Letakkan satu tangan di dahi dan satu lagi tangan di tengkuk. Dengan perlahan putarkan kepalanya ke kanan dan kemudian ke kiri. **Ulang 3 kali. 3x**
- Gunakan jari-jemari untuk mengurut bahagian tengah dahi dan terus ke bahagian tepi dengan menggunakan teknik memutar. **Ulang 3 kali. 3x**

Unit Kesihatan Mental
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

Sumber & terbitan:
Kementerian Kesihatan Malaysia

myhealthkkm

MYHEALTH

Rajah 2 - Kaedah Urutan Leher dan Bahu

c) Kaedah Relaksasi Otot

Kaedah relaksasi otot membolehkan individu diberikan kesempatan untuk mempelajari bagaimana cara menegangkan otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu. Apabila klien sudah dapat rasa kedua-dua sensasi, klien akan mulai membezakan sensasi tersebut pada saat otot dalam keadaan tegang dan relaks seperti Rajah 3 di bawah.



Rajah 3 - Kaedah Relaksasi Otot

MODUL LATIHAN MODUL MINDA SIHAT



Unit **1**

FAKTA UMUM KESIHATAN MENTAL

A. Tajuk

Fakta Umum Kesihatan Mental

B. Objektif pembelajaran

Pada akhir sesi, peserta akan dapat

- i. Mengenal pasti masalah kesihatan mental berbanding penyakit mental
- ii. Memahami stigma terhadap kesihatan mental dan penyakit mental
- iii. Mengetahui cara-cara mengatasi stigma kesihatan mental

C. Kandungan

- i. Masalah kesihatan mental berbanding penyakit mental
- ii. Stigma terhadap kesihatan mental dan penyakit mental
- iii. Cara-cara mengatasi stigma kesihatan mental

D. Aktiviti

- i. **Ceramah**
 - a. Fasilitator memberikan ceramah berpandukan Slaid Kesihatan Mental Unit 1.
- ii. **Tayangan video**
 - a. Satu tayangan video yang menunjukkan stigma terhadap kesihatan mental dan penyakit mental.
 - b. Semua peserta diminta untuk memberi pandangan mengenai stigma berkenaan.
- iii. **Perbincangan**
 - a. Semua peserta diminta untuk mengenal pasti stigma dan membincangkan cara-cara mengatasi stigma kesihatan mental.

E. Masa

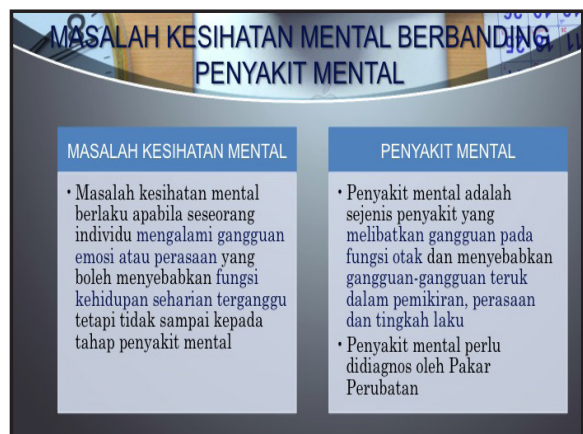
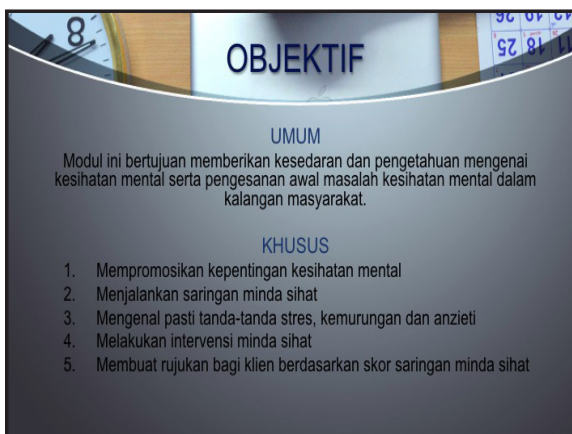
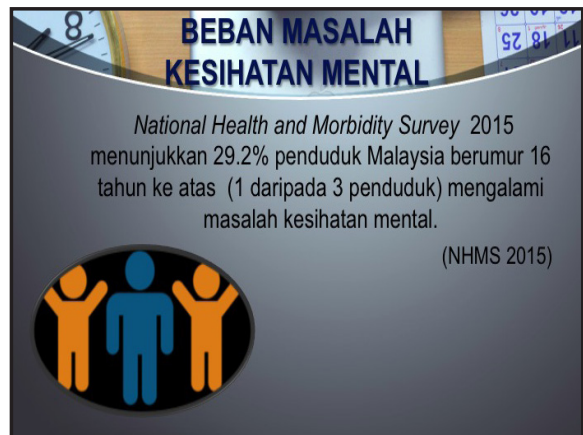
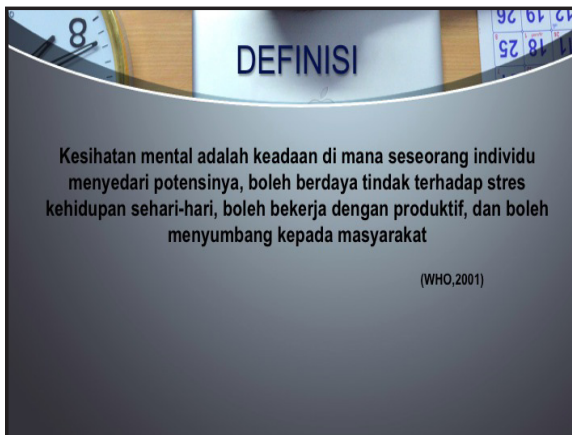
1 jam

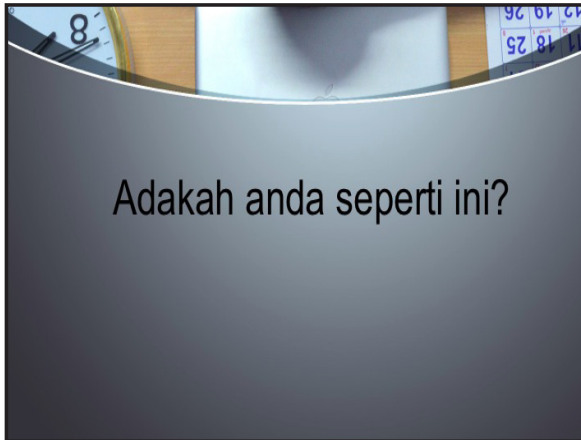
F. Bahan Bantu Mengajar

- i. Slaid Kesihatan Mental Unit 1
- ii. Video Stigma Kesihatan Mental

Lampiran

i. Slaid Kesihatan Mental Unit 1





STIGMA BERKAITAN KESIHATAN MENTAL

- Stigma merendahkan harga diri dan memberi kesan kepada imej individu yang mempunyai masalah kesihatan mental ini.
- Ini menyebabkan individu enggan mendapatkan bantuan dan rawatan bagi masalah kesihatan mental yang dihadapi.

HENTIKAN
STIGMA
TERHADAP
PESAKIT
MENTAL

LATIHAN DALAM KUMPULAN

Berdasarkan video yang telah ditayangkan,

1. Mengapa pesakit mental menghadapi stigma masyarakat?
2. Nyatakan cara-cara mengatasi stigma kesihatan mental.

MENGAPA PESAKIT MENTAL MENGHADAPI STIGMA MASYARAKAT?

1. Kejahilan
2. Orang yang menghadapi penyakit mental digambarkan secara negatif oleh pihak media
3. Label atau tanggapan yang tidak diperbetulkan (Kurang pengetahuan berkaitan penyakit mental dalam kalangan masyarakat)
4. Perasaan takut dan malu

Unit **2**

KENALI TANDA-TANDA MASALAH KESIHATAN MENTAL

A. Tajuk

Kenali tanda-tanda masalah kesihatan mental

B. Objektif pembelajaran

Pada akhir sesi, peserta akan dapat :

- i. Mengenal pasti faktor-faktor penyebab stres, ansietti dan kemurungan.
- ii. Mengetahui tanda-tanda penyebab stres, ansietti dan kemurungan.

C. Kandungan

- i. Faktor-faktor penyebab stres, ansietti dan kemurungan.
- ii. Tanda-tanda penyebab stres, ansietti dan kemurungan.

D. Aktiviti:

i. Ceramah

- a. Fasilitator memberikan ceramah berpandukan Slaid Kesihatan Mental Unit 2 berkaitan faktor penyebab stres, ansietti dan kemurungan.

ii. Kes Senario

- a. Peserta diberikan situasi dan diminta untuk mengenal pasti status kesihatan mental berdasarkan tanda-tanda penyebab tersebut. Rujuk Kes Senario 1, 2 & 3.

iii. Audio Meditasi

- a. Peserta diperdengar alunan muzik yang menenangkan dan peserta diminta memberi pandangan masing-masing setelah mendengar muzik.

E. Masa

1 jam

F. Bahan bantu mengajar

- i. Slaid Kesihatan Mental Unit 2
- ii. Kes Senario
- iii. Video Relaksasi


Lampiran

i) Slaid Kesihatan Mental Unit 2



STRES ATAU TEKANAN

Stres atau tekanan didefinisikan sebagai tindak balas fizikal, emosi dan mental terhadap perubahan atau cabaran




FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB STRES ATAU TEKANAN

Individu

1. Cita-cita dan keinginan yang terlalu tinggi melampaui mengikut keupayaan diri
2. Berasa tidak selamat dalam sesuatu perkara
3. Kurang keyakinan diri
4. Takut kepada kegagalan

Persekitaran

1. Peristiwa hidup seperti kehilangan dan kematian orang yang disayangi
2. Kekurangan sokongan keluarga/ sosial
3. Pengabaian
4. Penderaan fizikal dan emosi
5. Masalah tempat kerja



Kenal pasti tanda-tanda stres/tekanan

Saya tahu saya mengalami stres apabila saya selalu mengalami _____

Emosi	Fikiran
<input type="checkbox"/> Gelisah <input type="checkbox"/> Cepat marah <input type="checkbox"/> Lemah semangat	<input type="checkbox"/> Bimbang <input type="checkbox"/> Kurang daya tumpuan <input type="checkbox"/> Mudah lupa <input type="checkbox"/> Takut gagal <input type="checkbox"/> Rendah diri
Fizikal	Tingkah laku
<input type="checkbox"/> Kering mulut <input type="checkbox"/> Gementar <input type="checkbox"/> Susah tidur <input type="checkbox"/> Cepat letih <input type="checkbox"/> Kurang selera makan <input type="checkbox"/> Sakit kepala <input type="checkbox"/> Lengah-lengah badan	<input type="checkbox"/> Merokok berlebihan <input type="checkbox"/> Makan berlebihan <input type="checkbox"/> Bertindak secara <i>impulsive</i> <input type="checkbox"/> Mudah terkejut <input type="checkbox"/> Penyalahgunaan dadah dan alkohol



ANZIETI / KERESAHAN

Keresahan adalah perasaan kerisauan yang melampau yang seseorang itu rasai apabila diancam sama ada ia benar atau hanya imaginasi.




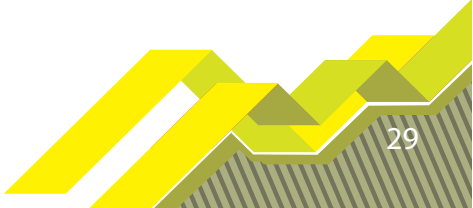
FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANZIETI / KERESAHAN

Individu

1. Gagal menangani masalah yang dihadapi
2. Beban kewangan/ berpendapatan rendah;
3. Perubahan dalam rutin harian seperti perpindahan tempat
4. Penyakit kronik seperti kencing manis, kanser, penyakit jantung, gangguan tiroid (*hypothyroidism*)

Persekitaran

1. Konflik dalam keluarga dan persekitaran termasuk tempat kerja
2. Pengasingan sosial
3. Pengabaian
4. Penderaan fizikal dan emosi

Kenal pasti tanda-tanda anzeti/keresahan


Saya tahu saya mengalami anzeti/keresahan apabila saya selalu mengalami _____

Emosi	Fikiran
<input type="checkbox"/> Perasaan risau dan takut <input type="checkbox"/> Perasaan bimbang <input type="checkbox"/> Gelisah	<input type="checkbox"/> Kurang daya tumpuan dan ingatan <input type="checkbox"/> Sukar membuat keputusan <input type="checkbox"/> Mudah cemas atau fobia
Fizikal	Tingkah laku
<input type="checkbox"/> Dada berdebar-debar <input type="checkbox"/> Tidak sedap perut (rasa nak terberak, cirit-birit) <input type="checkbox"/> Mudah berpeluh, berasa seram sejuk <input type="checkbox"/> Sakit atau pening kepala, mata berpinar-pinar <input type="checkbox"/> Badan berasa kejang dan tegang <input type="checkbox"/> Mudah leleh <input type="checkbox"/> Susah tidur	<input type="checkbox"/> Bertindak secara impulsif tanpa berfikir yang boleh membahayakan diri sendiri dan persekitaran

Contoso Pharmaceuticals

KEMURUNGAN

- Kemurungan adalah gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu berasa sedih yang berpanjangan, kelelahan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian.
- Ia berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa 2 minggu.
- Penyakit ini boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa.
- Kemurungan boleh berlangsung sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.



FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KEMURUNGAN

Individu

1. Perubahan kimia dalam otak iaitu berlaku ketidak seimbangan kimia (*Neurotransmitter Serotonin dan Neropinephine*)
2. Genetik : seseorang yang mempunyai keluarga yang pernah menghidapinya
3. Penyakit kronik seperti kencing manis, kanser, penyakit jantung, gangguan tiroid (*hypothyroidism*)

Persekitaran

1. Peristiwa hidup seperti kehilangan dan kematian orang yang disayangi.
2. Kekurangan sokongan keluarga/ sosial
3. Pengabaian
4. Penderaan fizikal dan emosi
5. Pandamik/bencana

Contoso Pharmaceuticals

Kenal pasti tanda-tanda kemurungan

Saya tahu saya mengalami kemurungan apabila saya selalu mengalami _____

Emosi	Fikiran
<input type="checkbox"/> Kesedihan atau "kekosongan" perasaan yang berpanjangan <input type="checkbox"/> Hilang minat atau keseronokan terhadap hobi dan aktiviti-aktiviti lain yang biasanya mendatangkan keseronokan <input type="checkbox"/> Rasa tidak tenteram dan mudah marah	<input type="checkbox"/> Perasaan mudah putus asa (<i>pessimistic</i>) <input type="checkbox"/> Rasa bersalah <input type="checkbox"/> Rasa diri tidak berguna <input type="checkbox"/> Kurang daya tumpuan dan ingatan <input type="checkbox"/> Sukar membuat keputusan
Fizikal	Tingkah laku
<input type="checkbox"/> Cepat rasa leleh dan tidak bertenaga <input type="checkbox"/> Gangguan tidur, bangun terlalu awal atau berlebihan tidur <input type="checkbox"/> Hilang selera makan dan penurunan berat badan <input type="checkbox"/> Sakit kepala, <input type="checkbox"/> Sakit-sakit badan dan <input type="checkbox"/> Gangguan penghadaman <input type="checkbox"/> Kurang nafsu seksual (<i>libido</i>)	<input type="checkbox"/> Mencederakan diri sendiri <input type="checkbox"/> Idea, pelan dan cubaan bunuh diri

Contoso Pharmaceuticals



LATIHAN DALAM KUMPULAN

Contoso Pharmaceuticals

Kes Senario 1

Puan A, berumur 30 tahun mula bekerja di sebuah bank yang terletak di tengah bandar. Puan A baru sahaja mendirikan rumah tangga sebelum mula bekerja di tempat kerja baharu ini. Puan A mendapat desakan dari keluarga mertua untuk menjadi suri rumah sepenuh masa. Walhal, Puan A amat komited dengan kerjayanya. Selepas desakan demi desakan diberikan, Puan A menyedari dirinya tidak boleh fokus dengan kerjaya, cepat marah, leleh dan sukar untuk tidur.

1. Senaraikan **tanda-tanda** masalah kesihatan mental yang ada pada Puan A.
2. Kenal pasti **punca** Puan A mempunyai tanda-tanda masalah kesihatan mental.
3. Apakah **penyakit** yang Puan A hadapi dalam situasi di atas?

Contoso Pharmaceuticals
page 12

Kes Senario 2

"Selama setahun saya menderita akibat sentiasa terfikir dibayangi maut sehingga seolah-olah lampu di siling masjid bila-bila masa boleh menghempap saya," kata Encik S.

Syazwan, 35, yang juga bilal Masjid al-Qurtubi di Segambut berkata, fikiraninya mula terganggu akibat penyakit itu pada April 2013 selepas tiba-tiba terkena serangan panik. "Tanpa sebarang sebab, jantung berdegup kencang, nafas menjadi sesak dan badan berpeluh. Saya mula gelisah dan tertanya-tanya adakah ini tanda ajal semakin dekat sehingga tidak dapat melaksanakan kerja," katanya yang ditemui di sini, semalam. Menurutnya, fikiraninya sentiasa terbayangkan kematian secara melampau malah berulang-alik ke hospital dan klinik berpuh kali disebabkan beranggapan mempunyai penyakit kronik mengakibatkan dia gelisah, takut dengan dosa, tidak cukup tidur dan badan menjadi sengal-sengal.

"Alhamdulillah, selepas setahun menderita, saya pulih hasil nasihat serta sokongan rakan. Saya juga bertemu pakar psikiatri dan kaunselor untuk mendapatkan khidmat kaunseling. Menurutnya, selepas pulih tahun lalu, dia mendapati ramai sebenarnya penghidap penyakit itu dalam kalangan masyarakat termasuk ustaz dan anggota polis. "Ada juga memberitahu sanggup melanggar belakang kereta orang jika terperangkap dalam kesesakan lalu lintas kerana gelisah. Mereka beranggapan dengan melanggar kereta orang, dia mendapat perhatian disebabkan ramai tampil menolong," katanya. Dia menyarankan, segera berjumpa pakar psikiatri kerana ada ubat untuk mengawal emosi, jangan duduk sendirian sebaliknya berkongsi dengan rakan walaupun ada yang mengatakan mereka sengaja mengada-ngada.

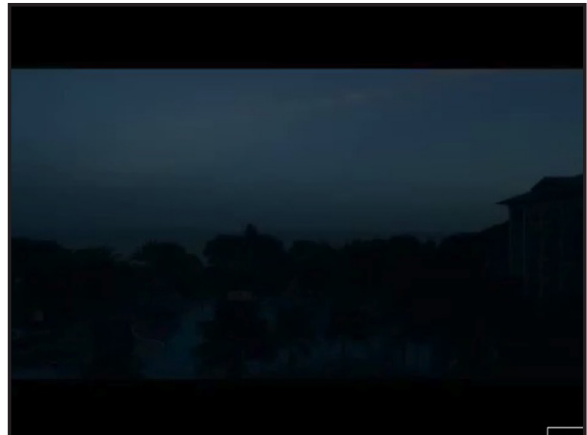
Artikel ini disiarkan pada : Khamis, 30 Julai 2015 @ 10:43 AM

1. Senaraikan **tanda-tanda** masalah kesihatan mental yang ada pada En. Syazwan
2. Apakah **penyakit** yang En.Syazwan hadapi dalam situasi di atas

Kes Senario 3

Puan R, bekerja sebagai seorang Eksekutif Akaun di sebuah syarikat. Selepas tamat cuti bersalin, Puan R ditawarkan bertugas di daerah lain yang jauh dari keluarga dan anaknya. Puan R menerima tawaran tersebut untuk masa depan kariernya. Puan R menyusun anaknya dan berazam untuk memberikan Penyusuan Eksklusif. Setelah berminggu-minggu berulang alik dari rumah ke tempat kerja yang jauh, Puan R mula merasakan penghasilan susu badannya semakin berkurang. Anaknya pula menolak susu formula. Puan R merasakan dirinya mula hilang minat dan keseronokan di tempat kerja. Beliau juga mengalami gangguan tidur, hilang selera makan, sakit-sakit badan sehingga Puan R merancang supaya terlibat dalam kemalangan untuk mendapatkan cuti rehat yang panjang.

1. Senaraikan **tanda-tanda** masalah kesihatan mental yang ada pada Puan R.
2. Kenal pasti **punca** Puan R mempunyai tanda-tanda masalah kesihatan mental.
3. Apakah **penyakit** yang Puan R hadapi dalam situasi di atas?



iii) Video Relaksasi



Unit **3**

PENILAIAN RISIKO

A. Tajuk

Penilaian risiko kesihatan mental

B. Objektif pembelajaran

Pada akhir sesi, peserta akan dapat:

- i. Mengetahui pasti tahap kesihatan mental
- ii. Mengetahui cara pengiraan skor borang DASS

C. Kandungan

Anggota dan Komuniti

D. Aktiviti:

Ceramah

i. Ceramah

- a. Fasilitator memberikan ceramah berpandukan Slaid Kesihatan Mental Unit 3 berkaitan borang saringan DASS-21.

ii. Borang Saringan DASS-21

- a. Borang Saringan 1: Peserta diberikan untuk menjawab borang DASS. Fasilitator mengajar peserta mengira skor saringan DASS.

E. Masa

40 minit

F. Bahan bantu mengajar

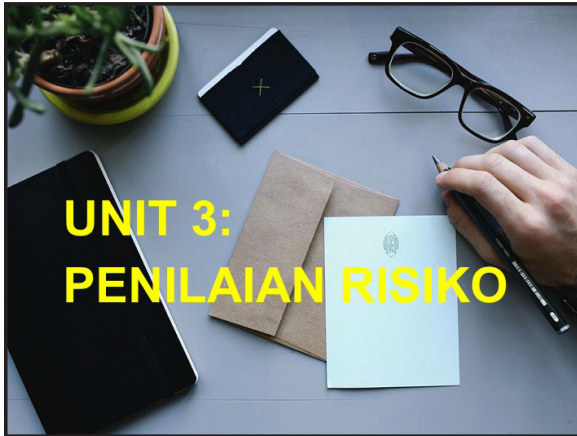
- i) Borang Saringan Minda Sihat (Saringan DASS-21)

Berdasarkan keputusan penilaian Saringan DASS - 21 untuk kemurungan, ansiety dan stres, tindakan akan diambil berdasarkan skor seperti berikut:

- **Ringan dan Sederhana:** Sekiranya klien didapati mempunyai skor ringan dan/atau sederhana, fasilitator perlu memberi intervensi Kaedah 10B
- **Teruk dan Sangat Teruk:** Sekiranya klien didapati mempunyai skor teruk dan/atau sangat teruk untuk **SALAH SATU** daripada komponen stres, keresahan (ansiety) atau kemurungan, fasilitator perlu **RUJUK** klien tersebut ke Klinik Kesihatan yang berdekatan

Lampiran

i) Slaid Kesihatan Mental Unit 3



SARINGAN MINDA SIHAT

- Menggunakan Borang Depression, Anxiety & Stress Scale (DASS – 21) sebagai instrumen (*tool*) yang menilai tahap kesihatan mental dalam tempoh jangka masa 2 minggu yang lepas (14 hari)
- 21 komponen bagi mengesan gejala kemurungan, keresahan (anxiety) dan stres.

SKOR DASS - 21

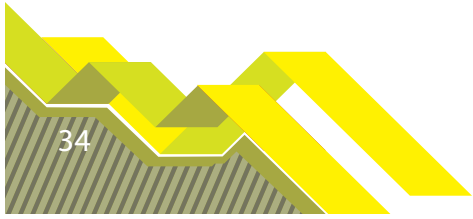
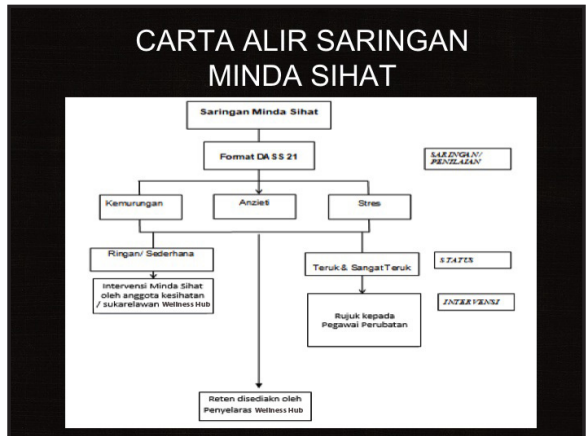
7	• Depression	Normal
7	• Anxiety	Ringan
7	• Stres	Sederhana
		Teruk
		Sangat Teruk

PROSES KERJA SARINGAN DASS-21

1. Beri borang Saringan DASS -21 kepada klien
2. Hadkan tempoh masa 3 minit untuk klien melengkapkan saringan tersebut.
3. Kira skor dan analisa keputusan Saringan DASS -21.
4. Rekodkan retan.

TINDAKSUSUL SELEPAS MENJALANI SARINGAN DASS -21

SKOR	TINDAKAN
Ringan dan sederhana	Intervensi kaedah 10 B diberi oleh penyelaras atau sukarelawan Wellness Hub.
Teruk dan sangat teruk untuk SALAH SATU daripada komponen kemurungan, anxiety atau stres,	RUJUK ke Klinik Kesihatan berdekatan.



Unit **4**

INTERVENSI

A. Tajuk

Intervensi Minda Sihat

B. Objektif pembelajaran

Pada akhir sesi, peserta akan:

- i. Mengetahui pasti intervensi yang boleh dilakukan.
- ii. Mengetahui cara melaksanakan aktiviti minda sihat mengikut peringkat umur.

C. Kandungan

- i. Intervensi 10 B.
- ii. Saranan aktiviti minda sihat mengikut peringkat umur.

D. Aktiviti

i. Ceramah

- a. Fasilitator memberikan ceramah berpandukan Slaid Kesihatan Mental Unit 4.

ii. Infografik

- a. Infografik 1 : Teknik Pernafasan
- b. Infografik 2 : Kaedah Urutan Leher dan Bahu
- c. Infografik 3 : Kaedah Relaksasi Otot
- d. Infografik 4 : Makanan Yang Membantu Mengurangkan Stres
- e. Infografik 5 : Regangan (X-BREAK) di tempat kerja

iii. Perbincangan Kumpulan

- a. Peserta diberikan kad mengikut kategori umur dan diminta untuk mengenal pasti aktiviti minda sihat yang bersesuaian mengikut umur.

E. Masa

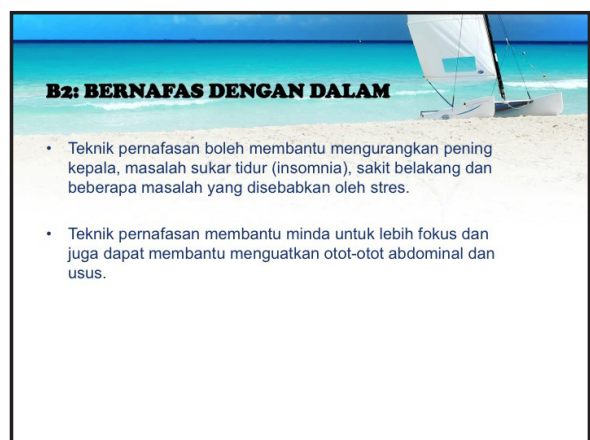
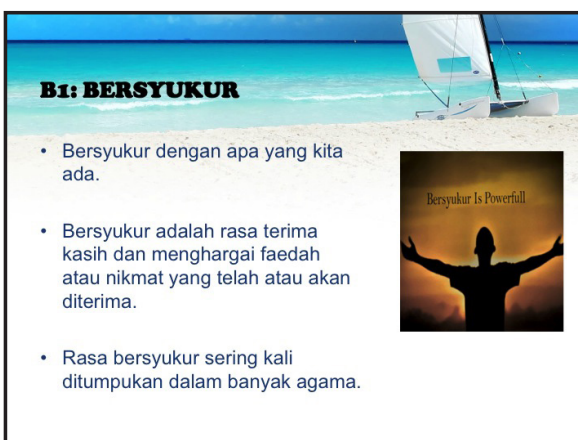
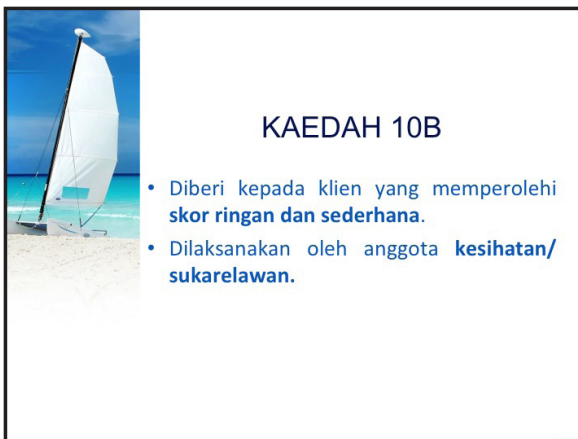
1 jam.

F. Bahan bantu mengajar

- i. Slaid Kesihatan Mental Unit 4

Lampiran

i) Slaid Kesihatan Mental Unit 4



TANGANI STRES DENGAN LATIHAN PERNAFASAN

Satu latihan bernafas secara mendalam yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel tubuh. Anda boleh melegakan stres dengan melakukan langkah-langkah berikut:

- 1 Berdiri dengan menjarakkan kaki 5 langkahkan lagan di sisi.
- 2 Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan.
- 3 Tarik nafas melalui hidung dengan sedalam dalam nya dan tahan nafas anda dengan kiraan 10.
- 4 Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung. Terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas.
- 5 Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda merasa tenang dan relaks.
- 6 Akhirnya buka mata anda perlahan-lahan.

Pupuk Minda Sihat Dengan Menangani Stres


Unit Kesihatan Mental Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan Malaysia

B3: BICARA DIRI

- Kata-kata ini sedikit sebanyak dapat membantu mententeramkan perasaan dan mengurangkan stres.

B4: BERIBADAT

- Berzikir dan beribadat memberi sokongan emosi dan melegakan perasaan



B5: BERKONGSI PERASAAN DENGAN SESEORANG (LUAHKAN PERASAAN)

- Bercakap dgn ahli keluarga atau kawan-kawan.
- Berkongsi perasaan akan melegakan dan mengurangkan tekanan

B6: BERURUT DAN RELAKSASI OTOT

- Dengan berurut, faedahnya adalah dapat mengurangkan stres dan kesakitan dan melegakan ketegangan otot.

TANGANI STRES DENGAN URUTAN LEHER & BAHU

Boleh melegakan ketegangan otot & melancarkan peredaran darah. Dapatkan urutan leher dan bahu untuk melegakan stres. Langkah-langkah ini adalah bagi orang yang mengurut.

- 1 Minta pasangan anda duduk dengan selesa, pejamkan mata & fikirkan sesuatu yang menyenangkan. Berdiri di belakangnya & letakkan tangan di atas bahunya
- 2 Ibu jari diletakkan di bahagian tengkuk dan urut dengan perlahan hingga ke bahu dan kembali ke tengkuk. Ulang 3 kali
- 3 Gunakan kedua-dua tangan dan urut bahu hingga ke bahagian atas lengan. Ulang 3 kali
- 4 Urut dengan ibu jari bermula dari bahagian bawah tengkuk mengarah ke luar menjauhi tulang belakang. Ulang 3 kali
- 5 Urut dengan ibu jari bahagian bawah tengkuk menggunakan teknik memutar
- 6 Letakkan satu tangan di dahi dan satu lagi tangan di tengkuk. Dengan perlahan putarkan kepalanya ke kanan dan kemudian ke kiri
- 7 Gunakan jari-jemari untuk mengurut bahagian tengah dahi dan terus ke bahagian tepi dengan menggunakan teknik memutar. Ulang 3 kali

Unit Kesihatan Mental Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan Malaysia

KAEDAH RELAKSASI OTOT


- 1 Duduk selesa di atas kerusi
- 2 Pejamkan kedua-dua mata
- 3 Kemudian relaks
- 4 Regangkan kedua-dua tangan ke hadapan
- 5 Kemudian relaks
- 6 Regangkan kedua-dua bahu ke atas
- 7 Kemudian relaks
- 8 Regangkan kedua-dua kaki ke depan
- 9 Kemudian relaks
- 10 Tarik nafas secara mendalam
- 11 Hembuskan nafas

B7: BEREHAT DAN MENDENGAR MUZIK

- Berehat sambil mendengar alunan muzik yang digemari dapat mengurangkan tekanan dan menenangkan tubuh badan dan minda.

B8: BERIADAH

- Aktiviti riadah seperti berkelah, berenang, mendaki bukit, berkhemah, melakukan hobi atau aktiviti yang disukai boleh menenangkan fikiran dan mengurangkan stres.
- Aktiviti riadah akan mengalihkan tumpuan pemikiran daripada permasalahan harian di samping mengeratkan hubungan antara satu sama lain





B9: BERSENAM

- Bersenam dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin, mengurangkan ketegangan otot dan stres.

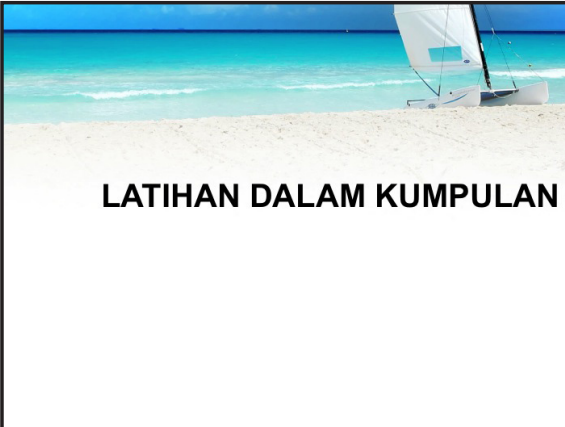
B10: BERFIKIRAN POSITIF

- Melihat kebaikan dalam mana-mana situasi bersifat negatif. Tumpukan kepada perkara yang baik dan apa yang boleh dilakukan dalam situasi tersebut

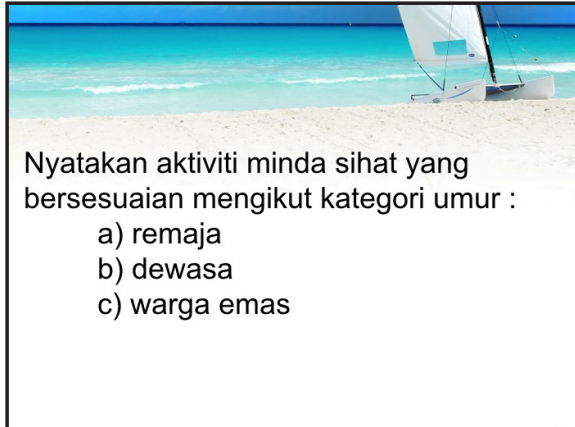


MAKANAN YANG MEMBANTU MENGURANGKAN STRES

- Aprikot Kering**
Kaya Dengan Magnesium Dan Kalium Membantu Menenangkan Otot Dari Dalam
- Sumber Kekacang**
Membantu Dalam Sekrejal Serotonin Ialah Hormon yang Memberikan Rasa Kegembiraan
- Sumber Ikan**
Antara Sumber Makanan Yang Tinggi Dengan Omega 3 Untuk Membantu Menstabilkan Stres (Hormon Kortisol)
- Susu**
Membantu Menyingkirkan Radikal Bebas Yang Berkaitan Dengan Stres
- Buah-buahan & Sayuran**
Tinggi Dengan Antioksidan Membantu Dalam Mengurangkan Kesan Radikal Bebas
- Bijirin Penuh**
Kaya Dengan Vitamin B Dapat Meningkatkan Tenaga & Mengurangkan Kelelahan



LATIHAN DALAM KUMPULAN



Nyatakan aktiviti minda sihat yang bersesuaian mengikut kategori umur :

- remaja
- dewasa
- warga emas

Penyumbang Teknikal Modul Wellness Hub

Modul Minda Sihat

- 1. Dr. Karen Sharmini Sandanasamy**
Ketua Penolong Pengarah Kanan UD54
Bahagian Kawalan Penyakit
- 2. Pn. Nurhuda Binti Basiran**
Pegawai Psikologi
Bahagian Kawalan Penyakit
- 3. Pn. Rosne Rafidah Binti Abd Rani**
Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
- 4. Pn. Lilis Suriani Binti Razali**
Ketua Penolong Pengarah
Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan
Kuala Lumpur/Putrajaya
- 5. Dr. Nor Hasyimah Binti Hasan**
Pegawai Perubatan U44
Wellness Hub Merlimau
- 6. En. Giritharan A/L Krishnasamy**
Pegawai Penerangan
(Pendidikan Keshatan)
Pejabat Kesihatan Daerah Kinta
- 7. Pn. Haslinda Binti Ismail**
Jururawat Masyarakat
Wellness Hub Seberang Jaya
- 8. Pn. Nurul Huda Bt Ariffin**
Jururawat Masyarakat
Wellness Hub Masjid Tanah
- 9. Pn. Izrina Binti Idris**
Jururawat Terlatih
Wellness Hub Bangi





KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



www.myhealth.gov.my



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

