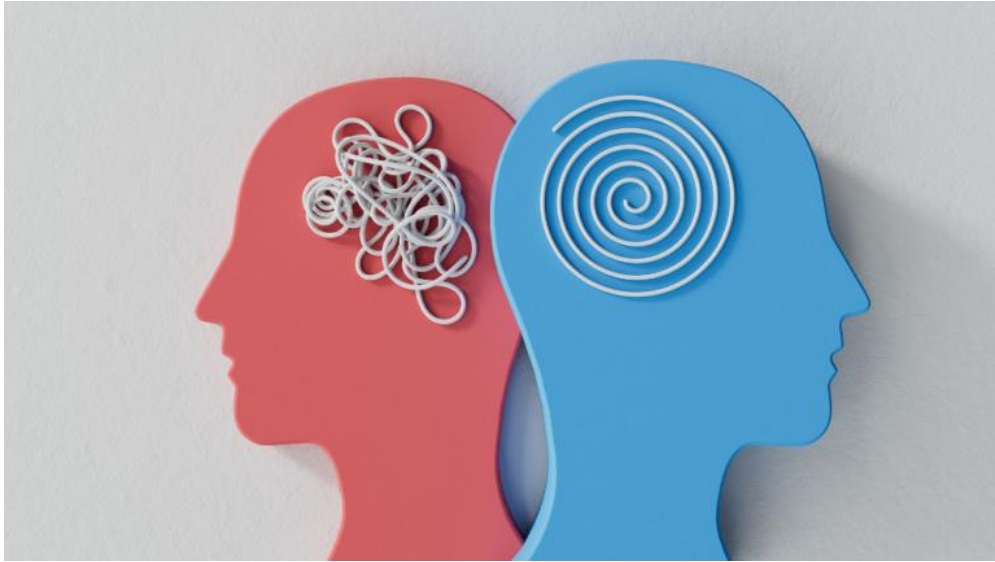


PAKEJAN MAKLUMAT



Sumber gambar: <https://ikram.org.my/isu-berkaitan-kesihatan-mental-adalah-antara-isu-yang-sekesihatan-mental-keluarga-adakah-anda-peduli/>

KESIHATAN MENTAL

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>

Apa Itu Kesihatan Mental?

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, definisi mental adalah berkaitan dengan atau melibatkan akal, pemikiran, atau proses intelektual.

Melalui definisi di atas, dapat dirumuskan bahawa kesihatan mental merupakan kesejahteraan psikologi, sosial dan emosi seseorang individu.

Kesihatan mental mempengaruhi tingkahlaku, kemampuan untuk berinteraksi serta cara pengendalian seseorang dalam mengharungi tanggungjawab, tekanan dan cabaran yang muncul dalam kehidupan seharian.

Bagi mengekalkan kesihatan diri secara menyeluruh, seseorang itu haruslah mengetahui bahawa kesihatan mental adalah sama penting seperti kesihatan fizikal. Jika seseorang itu hanya memberikan tumpuan kepada kesihatan fizikal, ini sudah pasti akan memberikan kesan yang negatif kepada tahap psikologi.

Dengan memastikan penjagaan kesihatan mental serta fizikal, ini dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang itu secara menyeluruh

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>

Jenis Kesihatan Mental: Neurosis

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, neurosis merupakan gangguan emosi akibat konflik yang tidak dapat diselesaikan, yang dicirikan dengan keresahan (sama ada melalui pertuturan atau perlakuan tertentu).

Contoh-contoh Neurosis:

1) Kemurungan

Kemurungan adalah neurosis di mana individu akan mengalami perasaan sedih yang melampau dan berpanjangan. Walaupun perasaan sedih adalah satu perasaan yang sering dialami, namun perasaan sedih itu terlalu berat untuk ditanggung dan berpanjangan sehingga mengganggu fungsi kehidupan seharian. Ini membawa kepada kemurungan.

2) Kebimbangan

Kebimbangan adalah neurosis di mana individu akan dipengaruhi oleh perasaan resah dan gelisah. Ini akan membawa kepada rasa tertekan, tegang, berpeluh, berdebar debar dan berasa takut yang melampau, seperti sesuatu yang akan memberi bahaya walaupun tidak ketahui puncanya.

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>

Jenis Kesihatan Mental: Psikosis

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, psikosis merupakan gangguan mental yang teruk, yang dicirikan oleh perubahan perwatakan dan ketakpekaan terhadap persekitaran

Contoh-contoh Psikosis:

1) Skizofrenia

Skizofrenia adalah psikosis di mana individu akan mengalami delusi, halusinasi, kekeliruan pemikiran serta pertuturan dan tingkah laku.

2) Kecelaruan Mania-Depresif (Bipolar)

Kecelaruan Mania-Depresif atau lebih dikenali sebagai Bipolar adalah psikosis di mana individu mengalami perubahan ketara dari segi mood dan emosi. Ini boleh mengakibatkan mereka hilang kawalan emosi yang membuatkan individu menjadi terlalu gembira atau terlalu sedih.

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>

Cara Penjagaan Kesihatan Mental

Penjagaan kesihatan mental amatlah penting bagi memastikan kesihatan psikologi yang baik serta kesejahteraan emosi.

Berikut merupakan beberapa cara bagi anda untuk mengekalkan kesihatan mental yang baik:

- **Berkongsi luahan dan perasaan anda bersama individu yang anda boleh percayai seperti ahli keluarga atau kawan rapat.**
- **Meminta bantuan daripada ahli professional seperti kaunselor.**
- **Melakukan aktiviti fizikal seperti riadah serta menjaga pemakanan.**
- **Mendapatkan rehat dan tidur yang mencukupi.**

Sebagai seorang individu yang sentiasa berhadapan dengan cabaran dan tekanan dalam kehidupan seharian, cara penjagaan kesihatan mental dapat membantu dalam memastikan kecerdasan minda serta meningkatkan keupayaan dalam menjalani tanggungjawab harian.

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>



Sumber Infografik: <https://www.penerangan.gov.my/tips-penjagaan-kesihatan-mental/>

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>



Sumber Infografik: <https://www.ukm.my/pusatkesihatan/a-poster-info-kesihatan-mental/>

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>

GANGGUAN MENTAL KALANGAN KANAK-KANAK & REMAJA DI MALAYSIA

[Berdasarkan Tinjauan Kesihatan & Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019]

1 dalam 20
kanak-kanak
**5 - 9
tahun**



1 dalam 8 remaja
**10 - 19
tahun**

Mempunyai gangguan
mental, termasuk gangguan
dari segi perkembangannya

• Kira-kira **424,000**
kanak-kanak alami masalah
mental, namun ramai yang
tidak mendapatkan bantuan



PUNCA

Kesihatan
mental
yang lemah

Pendedahan
kepada
keganasan

Penganiayaan
rakan sebaya
& buli

Kesunyian &
pengasingan
sosial

SISTEM & PERKHIDMATAN SOKONGAN KESIHATAN MENTAL & PSIKOSOSIAL (MHPSS)

1 Terdapat jurang kritikal dalam tindak balas & cabaran semasa dalam pelaksanaan MHPSS untuk kumpulan umur ini, termasuk:

Kesukaran / akses
terhad kepada
perkhidmatan tangani
masalah kesihatan
mental

Kekurangan
pemeriksaan
undang-undang
& dasar sedia ada

Kelemahan
komunikasi &
penyelarasan
antara sektor

Pembiayaan
tidak mencukupi

2 Walau bagaimanapun, KKM komited menterjemahkan penemuan penyelidikan MHPSS kepada dasar & amalan

NHMS dijalankan mengikut kitaran 4 tahun sejak 2011

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)

Diterbitkan: 30 Ogos 2022
Infografik Bernama

Sumber Infografik: <https://www.bernama.com/bm/infografik/index.php?v=10033>

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi
Pembantu Pustakawan S2
2025

Sumber Maklumat:

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/tip_penjagaan_kesihatan_mental-75946

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_3

https://www.interactive1.jpa.gov.my/ekpa/Maklumatumum/artikel_1

<https://jknjohor.moh.gov.my/hpermai/kesihatan-fizikal-mental/>