

TANDA-TANDA YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Menjauhkan diri daripada rakan dan aktiviti
- Perubahan pola tidur dan selera makan
- Kesukaran untuk menumpukan perhatian
- Kesedihan atau marah yang berterusan
- Kehilangan tenaga atau motivasi
- Terfikir untuk mencederakan diri sendiri



APA ITU KESIHATAN MENTAL?

Kesihatan mental mempengaruhi cara berfikir, perasaan dan tingkah laku seseorang dalam kehidupan seharian.

Ia juga mempengaruhi bagaimana seseorang individu:

- Menguruskan tekanan dalam kehidupan
- Berhubung dengan orang lain
- Membuat keputusan yang baik

Kesihatan mental yang baik penting untuk kesejahteraan individu keseluruhan.

MASALAH KESIHATAN MENTAL

- **Keresahan:** Kebimbangan atau keresahan yang melampau.
- **Kemurungan:** Kesedihan berpanjangan.
- **Tekanan:** Tekanan emosi yang melampau yang disebabkan oleh keadaan harian yang mencabar.
- **Gangguan Bipolar:** Perubahan emosi yang melampau antara gembira dan murung.
- **Gangguan Tekanan Pasca Trauma (PTSD):** Tekanan emosi selepas mengalami trauma.

Kesihatan Mental Adalah Penting

Kesihatan Mental Anda di Usia Emas Juga Patut Dijaga



TIP UNTUK MENGEKALKAN KESIHATAN MENTAL

- Amalkan kesedaran minda (mindfulness) dan teknik regangan (relaxation)
- Kekal aktif bersukan atau melakukan aktiviti fizikal
- Amalkan pemakanan seimbang
- Dapatkan tidur yang mencukupi
- Kekalkan hubungan dengan orang yang menyayangi anda
- Hadkan penggunaan alkohol dan jauhi bahan terlarang
- Dapatkan bantuan professional apabila diperlukan

Cara menyokong seseorang yang sedang mengharungi masalah kesihatan mental

- Dengar tanpa menghakimi
- Galakkan individu itu untuk mendapatkan bantuan profesional
- Tawarkan bantuan atau sokongan yang dapat membantu di dalam kehidupan seharian
- Bersabar dan cuba memahami
- Selalu bertanya khabar

Menjaga kesihatan mental adalah tanda kekuatan.
Tiada siapa yang perlu menghadapi cabaran seorang diri.



SUMBER BANTUAN

Befrienders Malaysia

- KL: 03-7956 8145 (24 jam)
- Ipoh: 05-547 7933 (4 ptg-11 mlm)
- Penang: 04-281 5161 (3 ptg-12 mlm)

Women's Aid Organization (WAO)

- Hotline: 03-7956 3488
- SMS/WhatsApp (TINA): 018-988 8058

Mental Illness Awareness & Support Association Malaysia (MIASA)

- Crisis Helpline: 1800 180 066
- Crisis Line : 03-9765 6088

Malaysian Mental Health Association (MMHA)

- 03-2780 6803



hctm.ukm.my/uka/