



Kesihatan **MENTAL** & Kesihatan **FIZIKAL**

APAKAH KESIHATAN MENTAL ?

Kesihatan mental adalah situasi dimana seorang individu menyedari potensinya boleh berdaya tindak terhadap stres kehidupan, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat.

KESIHATAN MENTAL JUGA MERUJUK KEPADA :

- Cara kita berfikir, merasa dan cara kita bertindak.
- Cara kita menghadapi masalah dan mengatasinya.
- Cara kita berinteraksi dengan orang lain.

MASALAH KESIHATAN MENTAL :

- Kemurungan.
- Kecelaruan kebimbangan umum.
- Kecelaruan panik.
- Kecelaruan obsesif kompulsif.
- Kecelaruan stres selepas trauma.
- Gangguan tidur.





Kesihatan **MENTAL** & Kesihatan **FIZIKAL**

APAKAH YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL ?

- Cara/ corak asuhan seseorang.
- Tahap pendidikan.
- Agama dan budaya hidup.
- Pengaruh persekitaran (rakan sebaya, guru-guru).
- Keistimewaan, kelemahan dan pencapaian seseorang.
- Kesihatan fizikal.

Kesihatan mental mempengaruhi kesihatan fizikal, kualiti kehidupan dan produktiviti seseorang.





Kesihatan & Kesihatan MENTAL & FIZIKAL

APA ITU KEMURUNGAN ?

Kemurungan adalah gangguan perasaan yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta kehilangan minat dalam aktiviti harian. Ia berlarutan sekurang-kurangnya dalam 2 minggu. Penyakit ini boleh dihadapi kepada sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa. Kemurungan boleh berlangsung lama sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

TANDA-TANDA KEMURUNGAN :

- Hilang minat terhadap aktiviti harian.
- Hilang tumpuan terhadap pekerjaan.
- Masalah atau gangguan tidur.
- Perubahan selera makan.
- Penurunan atau peningkatan berat badan.
- Mudah letih.
- Rasa bersalah yang keterlaluan.
- Putus harapan.
- Rasa rendah diri yang keterlaluan.





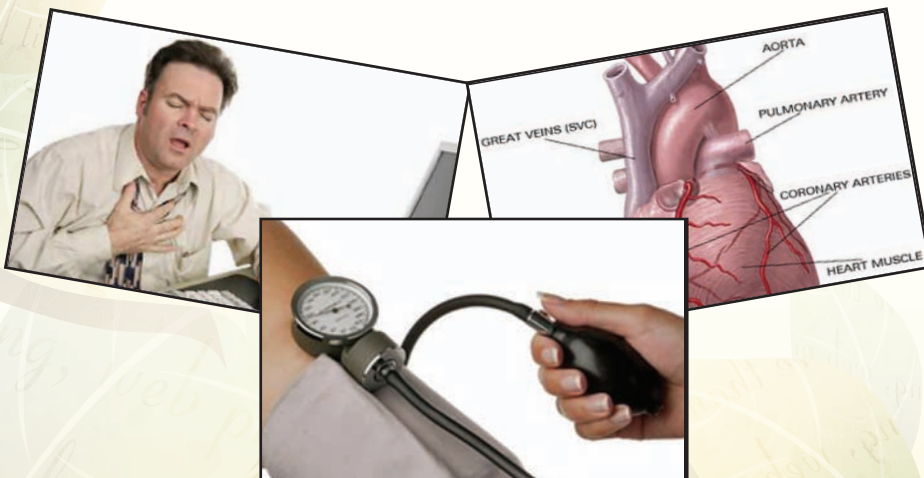
Kesihatan **MENTAL** & Kesihatan **FIZIKAL**

KEMURUNGAN & PENYAKIT JANTUNG

Di seluruh dunia dianggarkan 17 juta kematian setiap tahun akibat penyakit jantung. Di Malaysia 15.2 % kematian disebabkan penyakit jantung. Satu daripada 2 orang pesakit jantung akan mengalami kemurungan. Setiap serangan penyakit jantung akan menambahkan keterukan kemurungan dan ini akan meningkatkan risiko kematian.

Kemurungan boleh memburukkan lagi keadaan penyakit jantung, ianya boleh menyebabkan:

- Jantung berdenyut dengan laju.
- Tekanan darah tinggi.
- Darah menjadi bertambah pekat.
- Tahap hormon stres meningkat.





Kesihatan & Kesihatan
MENTAL & FIZIKAL

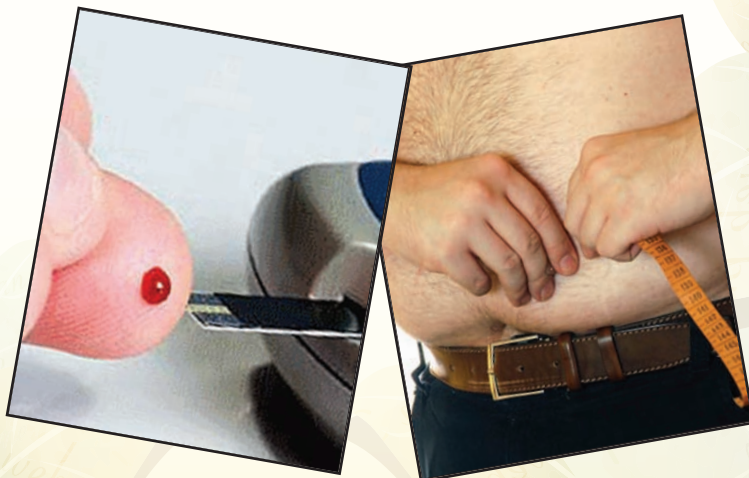
KEMURUNGAN & DIABETES

Di Malaysia 1 dari 7 orang dewasa menghidap diabetes. Pesakit diabetes mempunyai lebih 3 kali risiko untuk mendapat kemurungan berbanding dengan individu yang sihat.

Bagaimana diabetes mempengaruhi Kesihatan Mental?

Pesakit diabetes mungkin akan mengalami masalah kesihatan mental akibat:

- Perasaan bimbang menghadapi masa hadapan.
- Beban penjagaan kesihatan diri yang bertambah.
- Gangguanimbangan semulajadi horman di dalam tubuh pesakit diabetes akan menyebabkan seseorang mudah mendapat kemurungan.





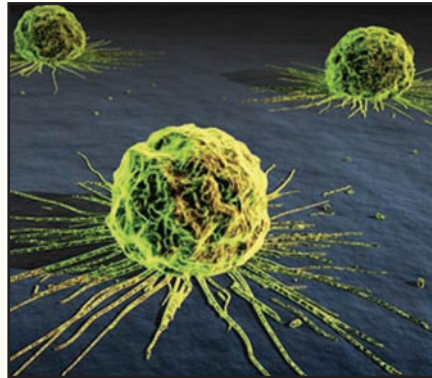
Kesihatan **MENTAL** & Kesihatan **FIZIKAL**

KEMURUNGAN & KANSER

Di seluruh dunia terdapat 9 juta pesakit kanser. Di Malaysia 150 untuk setiap 100,000 penduduk menghidap kanser. Pesakit kanser berisiko menghidap gangguan kesihatan mental tetapi hanya 2% sahaja mendapat rawatan.

Adalah penting bagi setiap individu untuk menyedari bahawa kanser dan kemurungan mempunyai gejala yang serupa seperti:

- Penurunan berat badan.
- Mudah letih.
- Gangguan tidur.
- Hilang selera makan.





Kesihatan & *Kesihatan*
MENTAL & **FIZIKAL**

KEMURUNGAN & HIV/AIDS

Di seluruh dunia 40 juta orang dijangkiti HIV/AIDS. Di Malaysia lebih 60,000 orang dijangkiti HIV/AIDS. Satu pertiga pesakit HIV akan mengalami kemurungan yang biasa tidak dikesan. Kemurungan mengurangkan tenaga yang diperlukan untuk mengekalkan kesihatan dan juga menyebabkan penyakit HIV bertambah teruk.

HIV/AIDS boleh menyebabkan masalah kesihatan mental melalui:

- Kesan langsung penyakit kepada otak.
- Stigma penyakit.
- Diskriminasi.
- Perasaan takut kepada kematian.





Kesihatan **MENTAL** & Kesihatan **FIZIKAL**

BAGAIMANA ANDA BOLEH MENOLONG DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN ?

Selain mendapatkan nasihat professional, terdapat beberapa perkara yang anda boleh lakukan untuk membantu diri sendiri dan orang lain yang menghidap penyakit fizikal.

- Berkongsi kebimbangan dan masalah dengan orang lain. Anda mungkin merasa lega selepas berkongsi masalah anda.
- Bertanya kepada doktor anda tentang perkara-perkara yang anda tidak pasti tentang penyakit.
- Imbangi keperluan kehidupan anda dengan halangan akibat penyakit. Ketahuilah tahap kemampuan anda.
- Amalkan pemakanan yang seimbang dan sihat. Hilang selera makan akibat kemurungan boleh merumitkan kesihatan mental.
- Melakukan senaman sebagai aktiviti harian.
- Amalkan pengambilan ubat-ubatan mengikut nasihat doktor.