

EDISI LET'S TALK MINDA SIHAT

MyHEALTH

for life

*Sayangi
Nyawa,*

*Hidupkan
Harapan*



SOKONGAN KELUARGA

**Berdepan dengan
Kanser Tahap 4**

Let's TALK
Minda Sihat

MENTARI
**Cahaya &
Harapan**

**PERKONGSIAN
PENGALAMAN**
Hadapi Tekanan

Sayangi Nyawa Hidupkan Harapan



Editorial

Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera.

Let's TALK Minda Sihat. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 (NHMS), mendapati 29.2% masyarakat Malaysia berumur 16 tahun ke atas mengalami masalah kesihatan mental. Manakala Tinjauan yang sama pada 2017 mendapati 18.3% remaja mengalami kemurungan, 10% mempunyai idea untuk membunuh diri dan 6.8% pernah mencuba untuk membunuh diri. Isu permasalahan mental ini merupakan suatu masalah yang perlu ditangani segera seawal umur meningkat remaja. Gangguan mental boleh berlaku kepada sesiapa sahaja dan ia bukanlah atau penyakit mental akan lebih terbuka untuk tampil mendapatkan bantuan dan rawatan awal. Marilah kita bersama berganding bahu ke arah usaha menggalakkan ahli keluarga, rakan-rakan dan mereka yang di sekeliling kita untuk memberi perhatian kepada kepentingan kesihatan mental agar dapat mencapai kehidupan yang berkualiti.

#myhealthkkm
#sihatmilikku
#kesihatanmental

Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
KETUA PENGARAH KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia



Isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan makluman dan secara umum sahaja. Bahan-bahan tersebut tidak sama sekali bermaksud untuk menggantikan penjagaan kesihatan atau perhatian profesional yang diberikan oleh seseorang pengamal bertauliah.



Penasihat

DATO' DR. CHONG CHEE KHEONG

Sidang Redaksi

SURAIYA SYED MOHAMED
HAPSAH MOHD DUSA
DR KAREN SHARMINI A/P SANDANASAMY
DR VANITHA A/P SUBRAMANIAM
NG KHENG BAN

Ketua Editorial

SITI SARAH MOHAMED

Editorial & Reka Bentuk

FARHANA ABDULLAH
NUR HIDAYAH MOHD YUNAN
NUR ASYIKIN MAZLAN
NUR IZZATI AZMAN
PUTERI INTAN RAHILA SALIM

Pemasaran

DRAMAN NEN

Edisi Kelima. Tahun Ke-2

Terbitan

CAWANGAN MEDIA KESIHATAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
ARAS 1-3, BLOK E10,
62590 PUTRAJAYA,
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
LAMAN WEB : www.myhealth.gov.my



Ikuti Telegram 'Sihat Milikku' untuk
mendapatkan info kesihatan.



<https://t.me/sihatmilikbersama>

Tuan/puan juga dimohon menyebarkan dan berkongsi pautan ini sebanyak mungkin. Semoga saluran ini bermanfaat.





KANDUNGAN

Oktober 2019

15



4-5 Pasangan Cekal
Bangkit Berkongsi Pengalaman Hadapi Penyakit Mental - Faris Nazrin & Nur Jehaada

6-7 Sokongan Keluarga
Berdepan Kanser Tahap 4 - Dr. Safiza

8-9 Buli
Tip untuk Mengelak Diri dari Dibuli

10 Hari Kesihatan Mental
Pencegahan Bunuh Diri

11 Let's TALK Minda Sihat
#letstalkmindasihat

12-13 MENTARI
Pusat Kesihatan Mental Masyarakat

14 Body Dismorphic Disorder

15 Gajet & Anak-anak
Tip untuk Ibu Bapa

16 KOSPEN PLUS
Kerjasama IPTS dalam Menangani NCD

17 KOSPEN Activ
Pertandingan Video Pendek

18 Imunisasi
Melindungi Kesihatan Minda

19 AKRAB
Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam

20 Aktiviti Akan Datang
Simposium HePiLI & Let's TALK Minda Sihat

06



12



Pasangan Cekal:

Bangkit Berkongsi Pengalaman Hadapi Penyakit Mental.



Ini kisahku - Faris Nazrin

Semasa di kolej, saya telah membuat penyelidikan tentang penyakit mental dan terbaca tentang Skizofrenia. Terfikir kemungkinan saya menghidap penyakit itu tetapi masih meraguinya sehinggalah pada tahun 2015 di mana saya telah dilanda simptom psikosis yang teruk. Rakan-rakan serumah membawa saya ke hospital."

"**Simptom-simptom** yang saya alami ialah halusinasi dan delusi, di mana saya sukar untuk membezakan realiti dan fantasi"

"Mula bangun melawan apabila saya mendapat tahu bahawa sahabat karib saya juga menghidap penyakit depresi dan saya membantunya sehingga dia pulih. Dari situ saya sedar bahawa penyakit ini dikurniakan oleh Tuhan bukan untuk menyeksa, tetapi untuk membantu orang yang senasib seperti saya.

"You helped me because you have seen the darkness"
kata sahabat karib saya.

Pernah beberapa kali saya cuba untuk menamatkan riwayat sendiri. Namun saya yakin yang menginginkan perkara itu berlaku ialah otak saya, bukan diri saya sendiri.

Saya **melawan keinginan** tersebut dan terus ke Bahagian Kecemasan dan Trauma di hospital untuk mendapatkan bantuan.

Faris Nazrin



o1

26 tahun

o2

Menetap di Bandar Baru Kundang, Rawang

o3

Pernah belajar di Beijing Sport University, China selama 6 bulan dalam jurusan Bahasa Mandarin

o4

Pernah bekerja sebagai guru Bahasa Inggeris di sebuah sekolah swasta

o5

Disyaki menghidap Skizofrenia pada akhir 2015, diberi diagnosis sah *Bipolar Disorder Type 1* pada awal 2016 di Hospital Sungai Buloh

o6

Tahun 2017 pula diberi diagnosis *Skizoafektif Disorder*

o7

Masih dalam rawatan Epilim, Lithium, Clonazepam dan Luvox

o8

Sudah menjalani terapi ECT sebanyak 6 kali pada bulan Ogos, 2019



Nur Jehaada

- o1 24 tahun
- o2 Mendapat pendidikan di Maahad Hamidiah, Kajang
- o3 Menyambung pengajian dalam bidang Sarjana Muda Perbankan Islam di Yarmouk University, Jordan
- o4 Kini mengambil Masters dalam Usuluddin di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia
- o5 Bekerja sebagai guru tadika di EduCare KL Sentral
- o6 Pernah menghidap penyakit **Depresi** selama setahun di Jordan

Depresi: terasa bagai tiada harapan lagi di dunia. Waktu ini saya akan menjauhkan diri dari ahli keluarga dan rakan-rakan.

Mania: sejenis simptom yang membuatkan saya rasa bertenaga, akan berbelanja secara berlebihan sehingga kehabisan wang, dan akan cepat berasa marah jika diprovok.

“ Pasangan ini bukan lagi asing di dunia media sosial. Faris Nazrin aktif di Facebook dengan berkongsi dengan warga Net mengenai kisah perjalanan hidupnya berdepan dengan masalah kecelaruan mental.

Nur Jehaada (isteri) juga adalah pejuang dalam membuka mata Warga Net dalam memahami dan menerima pesakit seperti dirinya dan suami. ”



Berkahwin pada 15 Mac 2018. Penulisan Nur Jehaada mengenai kisahnya berdepan dengan masalah mental pada 2017 telah membuka mata dan stigma terhadap masalah mental. Penulisan ini telah menarik minat Faris mendekati Nur Jehaada kerana aspirasi yang sama 'Bangkit dan Berdepan' dengan penyakit yang dihadapi. Suami isteri ini bersama-sama aktif dalam memberi pendidikan dan pemahaman orang ramai terhadap apa yang dilalui oleh pesakit mental. Melalui pemahaman yang baik, stigma terhadap pesakit boleh dihapuskan.

{ Saranan }

- Dapatkan bantuan profesional di mana-mana pusat rawatan.
- Kekal dengan perubatan dan jangan ubah dos atau berhenti tanpa saranan doktor.
- Ingatkan diri sendiri, pujuk diri sendiri yang sakit itu akan pergi. Ianya bersifat sementara. Jangan malu dan segan untuk bercerita pada ahli keluarga dan rakan-rakan berkenaan perjuangan kita.
- Teruskan membaca dan mengenali penyakit yang dihidapi untuk lebih memahami mengenai penyakit mental.

SOKONGAN KELUARGA

Berdepan Kanser Tahap 4



PROFIL:

Dr. Noor Safiza binti Mohamad Nor
Timbalan Pengarah,
Pegawai Dietetik,
Bahagian Sains Kesihatan Bersekutu,
Kementerian Kesihatan Malaysia

Sejarah penyakit:

- Kanser Payudara (diagnosa tahap II pada tahun 2014)
- Pada Julai 2019, kanser kembali ke paru-paru dan otak (Tahap IV)

Pengalaman Pekerjaan:

1. Ketua Perkhidmatan Dietetik & Sajian Hospital Kluang Johor (1996-1997)
2. Menjalankan aktiviti penyelidikan dan latihan, Institut Kesihatan Umum (1997-2019)
3. Bahagian Sains Kesihatan Bersekutu (2019)

Bergiat aktif:

- Panel Penasihat Diet untuk *Breast Cancer Foundation Malaysia* (2016 sehingga sekarang)
- Sukarelawan di Pusat Pemulihan Komuniti, rumah anak yatim dan tahfiz.

Dilahirkan di Mantin, Negeri Sembilan. Merupakan anak kedua daripada enam adik-beradik. Ibu kepada empat orang anak (tiga lelaki dan seorang perempuan).



"Be grateful, have fun and live to the fullest"

Setiap sesuatu yang berlaku, pasti ada hikmahnya.

Bukan mudah untuk menerima sesuatu perkhabaran yang kurang menyenangkan tambah-tambah lagi melibatkan kesihatan kita. Namun, **POSITIVITI** boleh mengatasi segala kebimbangan dan kerisauan yang dihadapi.

Kejutan...Ujian...Harapan... Berdepan dengan wanita ini, mampu membuatkan kami sebak di atas kesabaran dan kekuatan beliau. Dr. Safiza telah didiagnos Kanser Payudara pada hujung tahun 2014. Kanser Payudara yang diwarisinya secara keturunan membuatkan beliau menerima perkhabaran itu dengan tabah dan berani. Tipulah jika tiada perasaan takut dan bimbang. Namun, positiviti yang diletakkan dalam diri beliau menghapuskan segala

keimbangan dan keresahan terhadap kanser tersebut. Pada 2015, beliau menjalani pembedahan dan mendapat rawatan kemoterapi selama 6 bulan, radioterapi sebanyak 15 kali) dan rawatan *herceptin* selama 17 bulan. Selepas rawatan tersebut, kanser beliau berjaya dikawal dan tidak aktif.

Ujian Ilahi... Dalam kegigihannya menjalani rawatan kanser itu, anak ketiganya pula mengalami masalah buah pinggang dan perlu menjalani dialisis air (CAPD). Ibarat bagai jatuh ditimpa tangga, namun beliau tetap utuh menjalani rawatan dan menerima takdir itu sebagai satu ujian dan cabaran dari Allah. Setelah berjaya mengharungi pelbagai dugaan dan rawatan, Dr. Safiza kembali bertugas semula pada November 2017. Setelah hampir 3 tahun, beliau sekali lagi diuji. Hasil pemeriksaan doktor pada Julai 2019, didapati kanser tersebut aktif kembali dan mula merebak ke paru-paru dan otak. Semasa mendapat maklumat tersebut, perasaan beliau bercampur-baur...terkejut...sedih dan tidak percaya. Aktiviti beliau terbatas, tidak boleh memandu dan perlu penjaga semasa cuti sakit. Beliau percaya ada hikmah di sebalik kejadian ini dan terus berfikir positif. Dr. Safiza mula mengatur kehidupan yang baru mengikut keadaan semasa dengan bantuan ahli keluarga.

Harungi ujian... Sokongan dan dorongan ahli keluarga membuatkan beliau lebih kuat dan tabah mengharungi ujian yang diterimanya. Berkongsi beban yang ditanggung dengan mengadakan masa berkualiti seperti sesi "makan-makan" dan menyibukkan diri dengan aktiviti sukarelawan antara kaedah yang digunakan oleh Dr. Safiza bagi mengalih kesedihan dan kemurungan yang melanda. Selain itu, beliau juga banyak menghadiri kelas lukisan dan memberi konsultasi dan sokongan kepada pesakit kanser yang lain. Penderitaan yang dikongsi mampu meringankan beban. Selain dari semangat dan kekuatan dalaman diri pesakit kanser, dorongan dan sokongan dari ahli keluarga dan rakan adalah salah satu faktor yang penting dalam mengatasi masalah kesedihan dan kemurungan.

KEKURANGAN bukan penghalang...

KEKAL AKTIF. Jika dilihat secara fizikal, tiada siapa akan menyangka Dr. Safiza ini merupakan pesakit Kanser Tahap IV. Beliau kelihatan sangat sihat dan aktif. Bila ditanya tentang tip kesihatan, Dr. Safiza menyatakan bahawa beliau mengamalkan berjalan sejauh 3 hingga 5 km setiap hari. '*Exercise is very important*' katanya.

Berdasarkan pengalamannya, beliau menyarankan pesakit kanser untuk terus kekal aktif dengan melakukan aktiviti fizikal yang digemari. Bukan bermakna bermain peralatan gim atau bersukan di padang, namun cukup dengan sekadar menggerakkan diri dengan melakukan pergerakan badan dan senaman ringan. Mungkin berjalan santai, berkebun, *window shopping* dan lain-lain. Ada ketikanya beliau tidak dapat melakukan aktiviti fizikal (contohnya selepas menjalani rawatan kimoterapi), namun beliau tetap memastikan dirinya sentiasa aktif dan positif secara mental dengan memikirkan bahawa badan memerlukan hormon gembira. Hormon gembira seperti Dopamin dan Endorfin yang boleh didapati secara percuma dari melakukan senaman. Itu penting bagi memastikan dirinya sentiasa positif dan aktif.

KEPERLUAN MENERUSKAN KEHIDUPAN.

Sokongan keluarga, rakan-rakan dan pematuan rawatan perubatan berterusan amat penting bagi pesakit kanser. Selain berfikir positif, perkongsian *moment* bahagia dan duka haruslah dikongsi bagi melegakan beban di fikiran. Lakukan aktiviti yang digemari bersama yang tersayang dan tahu tindakan pantas mendapatkan rawatan sekiranya badan pesakit menunjukkan simptom dan tanda yang luar biasa. Itulah antara saranan dan nasihat beliau dalam menyelamatkan nyawa pesakit kanser.

Menutup perbualan dengan penuh senyuman, beliau menyatakan bahawa kekuatan beliau adalah dengan bersedia secara fizikal dan mental menghadapi ujian ini. **"Be grateful, have fun and live to the fullest".**



Antara lukisan Dr. Safiza yang dihasilkan sebagai terapi

semasa artikel ini diterbitkan, Dr. Safiza sedang menjalani rawatan kemoterapi.

“Kajian menunjukkan bahawa sesiapa sahaja yang terlibat dengan buli sama ada pembuli atau yang dibuli mempunyai risiko tinggi untuk menghidap kemurungan”

BULI

tingkah laku agresif yang berulang bertujuan menyakiti individu lain dari segi fizikal, mental atau emosi.

JENIS-JENIS BULI

Buli boleh dikelaskan kepada empat jenis.

BULI FIZIKAL adalah apa-apa buli yang melibatkan memukul, menendang, mencuri, menyembunyikan atau merosakkan harta benda orang lain, atau memaksa mangsa buli melakukan perkara-perkara yang tidak diingini.

Mangsa mungkin akan diejek, diseksa, dan dipukul oleh rakan sekelas mereka.

“Buli fizikal hendaklah dihentikan dengan segera kerana kadang-kadang ia berakhir dalam keadaan tragis seperti kecederaan parah atau kematian.

BULI LISAN (PERCAKAPAN) adalah apa-apa buli yang dilakukan dengan percakapan seperti mengusik atau menghina, menyebarkan khabar angin (fitnah), mengancam dan mengejek orang lain.



BULI BERKAITAN HUBUNGAN adalah apa-apa buli yang dilakukan dengan niat untuk membuat seseorang berasa terpinggir, ditolak atau terseksa jiwa seperti mengelak berkomunikasi antara satu sama lain. Buli ini bertujuan untuk merenggangkan hubungan.

BULI SIBER adalah buli melalui penggunaan teknologi seperti e-mel, pesanan ringkas, laman rangkaian sosial (seperti Facebook), mesej dan telefon bimbit untuk mengganggu, mengugut, memalukan atau menyasarkan orang lain.

Boleh disabitkan kesalahan undang-undang dan hukuman penjara jika ia memenuhi definisi gangguan siber.

Buli fizikal, buli lisan dan buli berkaitan hubungan adalah yang paling lazim di sekolah rendah dan pembulian siber adalah lebih biasa di sekolah menengah daripada di sekolah rendah.



TIP UNTUK MENGELAK DIRI DARIPADA DIBULI



01

Bina keyakinan diri dan ketahui kekuatan diri anda.

02

Jangan tunjukkan perasaan anda kepada pembuli.

03

Anggaplah apa yang pembuli ucapkan itu sebagai gurauan agar tidak mengganggu perasaan anda.

04

Tukar subjek untuk mengalihkan tumpuan pembuli.

05

Apa yang berlaku bukan salah anda dan tiada siapa sepatutnya dibuli.

06

Cuba abaikan pembuli.

07

Pembuli suka membuli mereka yang lemah dan tidak akan melawan.

08

Sudah tentu ia menyakitkan, tetapi pembuli mendapat kepuasan jika mereka mengetahui mereka berjaya menyakiti perasaan seseorang.

09

Pembuli hanya akan mengulangi membuli seseorang jika mereka fikir mereka boleh meneruskan kegiatannya.

KESAN TERHADAP BULI

Buli boleh memberi kesan terhadap kesihatan fizikal dan emosi dalam kehidupan sama ada tempoh masa yang pendek atau berpanjangan.

...

Kajian telah menunjukkan bahawa mangsa buli lebih cenderung untuk:

Merasa tertekan, kesunyian dan merasa cemas. Selain itu, mereka mempunyai harga diri yang rendah. Seringkali, mengalami sakit kepala, sakit perut, keletihan, dan kurang selera makan. Mangsa juga kerap tidak hadir ke sekolah, tidak suka sekolah dan mempunyai prestasi sekolah yang teruk. Malah, mereka akan berfikir untuk membunuh diri atau cuba membunuh diri.

APA YANG BOLEH SAYA LAKUKAN UNTUK MENGHENTIKAN BULI?

- 1 Elakkan menjadi penonton kegiatan buli.
- 2 Jangan ketawa semasa seseorang itu sedang dibuli.
- 3 Jangan melibatkan diri dalam buli.
- 4 Jangan gunakan internet untuk menyakiti seseorang. (buli siber)
- 5 Keluar dari kegiatan buli dan pergi dapatkan bantuan.



Sumber: <http://www.myhealth.gov.my/buli-di-sekolah/>

HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA 2019

SAYANGI NYAWA, HIDUPKAN HARAPAN

Hampir
800,000
orang mati akibat bunuh diri
setiap tahun.

Bersamaan
dengan **1 orang**
bagi setiap
40 SAAT.

Paranoid

Seseorang yang menderita gangguan neurosis kronik yang berkembang secara beransur-ansur. Berpunca dari kebimbangan kehilangan sesuatu yang telah diperolehi.

Sumber: prpm.dbp.gov.my

Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) mengesyorkan **EMPAT INTERVENSI UTAMA** yang berkesan dalam mencegah bunuh diri:

- 1.** Menyekat akses kepada cara membunuh diri.
- 2.** Membina kemahiran golongan muda dalam menghadapi tekanan hidup.
- 3.** Pengesanan awal pesakit yang berpotensi membunuh diri dan mendapat saranan rawatan.
- 4.** Bekerjasama dengan media untuk memastikan laporan berita bunuh diri adalah penuh etika dan bertanggungjawab.

...

Bunuh diri berlaku di seluruh dunia. Hampir **80% daripada bunuh diri berlaku di negara berpendapatan rendah dan berpendapatan sederhana.**

Walaupun hubungan di antara bunuh diri dan gangguan mental (terutamanya, kemurungan dan gangguan penggunaan alkohol) sudah dikenali dan telah diberi kesedaran, banyak kes bunuh diri berlaku secara mendadak dalam waktu krisis.

Faktor risiko selanjutnya termasuk pengalaman kehilangan, kesepian, diskriminasi, masalah hubungan, masalah kewangan, sakit dan penyakit kronik, keganasan, penyalahgunaan, dan konflik atau kecemasan kemanusiaan yang lain.

Faktor risiko tertinggi untuk bunuh diri adalah percubaan bunuh diri sebelum ini.

“ Bunuh diri adalah penyebab kedua kematian bagi usia 15-29 tahun di seluruh dunia.

Sumber: https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_2

Let's **TALK** Minda Sihat

Inisiatif membina kesedaran rakyat tentang kepentingan kesejahteraan dan kesihatan minda serta membanteras stigma kesihatan mental.

#letstalkmindasihat

Tell someone
you trust
about your
problems

Ask for
Help

Listen
without
Judgement

Know where
to seek
Help

Dapatkan bantuan:

Talian Kasih 15999

Befrienders Kuala Lumpur 03-7956 8145/8144

MENTARI:

Pusat Kesihatan Mental Masyarakat



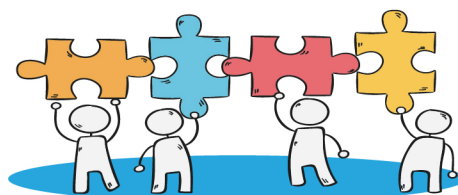
Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (PKMM) atau lebih dikenali sebagai **MENTARI** menyediakan perkhidmatan pesakit luar, rehabilitasi serta komuniti psikiatri.

MENTARI telah diwujudkan sebagai memenuhi keperluan Akta Kesihatan Mental 2001 yang menggariskan penambahbaikan perkhidmatan berteraskan komuniti dalam memperbaiki mutu kesihatan mental penduduk.

Pelbagai aktiviti dijalankan termasuk saringan, rawatan, promosi kesihatan mental serta program bersama komuniti dijalankan oleh **MENTARI**.

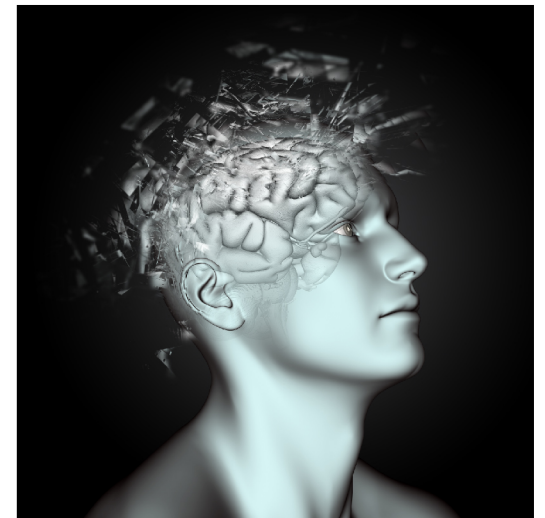
Objektif MENTARI adalah:

- Mendekatkan perkhidmatan psikiatri kepada masyarakat
- Meningkatkan daya upaya dan potensi pesakit dalam komuniti
- Meningkatkan penglibatan masyarakat setempat dalam hal-ehwal kesihatan mental
- Mengurangkan kemasukan pesakit ke wad
- Mengurangkan stigma ke atas pesakit



Melalui **MENTARI**, pesakit dapat meningkatkan potensi dan daya upaya dalam kalangan komuniti dengan mengurangkan stigma berkaitan kesihatan mental yang dihadapi pesakit.

Di **MENTARI** juga, kesihatan mental telah diketengahkan kepada masyarakat setempat melalui perkhidmatan psikiatri, aktiviti promosi, saringan kesihatan mental dan rawatan serta rehabilitasi mental.



MENTARI: SIMBOL CAHAYA DAN HARAPAN

“Kesihatan Mental Untuk Semua Tanpa Mengira Latar Belakang”



MENTARI menerima kes pesakit mental yang telah mendapatkan rawatan di hospital kerajaan.

Selain itu, ia juga menerima kes - kes baru (walk in)

Untuk maklumat lanjut,
lawati MENTARI yang paling
berhampiran anda.

MENTARI - Teman Minda Anda



Sumber: Pusat Kesihatan
Mental Masyarakat
Mentari Malaysia

SENARAI 22 MENTARI

Negeri: 

Nombor Telefon: 

KEDAH

MENTARI Pendang
MENTARI Hospital Sultan Abdul Halim

+604-7596412
+604-4761729

PULAU PINANG

MENTARI Butterworth

+604-3231908

PERAK

MENTARI Simee
MENTARI Selama

+605-5439467
+605-8394233

SELANGOR

MENTARI Sungai Buloh
MENTARI Selayang

+603-61454333 ext 1214
+603-61270946

PUTRAJAYA

MENTARI Putrajaya

+603-88811232

NEGERI SEMBILAN

MENTARI Kuala Pilah

+606-4812158

MELAKA

MENTARI Melaka

+606-2892307

Negeri: 

Nombor Telefon: 

JOHOR

MENTARI Pekan Nenas
MENTARI Masai

+607-6991926
+607-2518758

PAHANG

MENTARI Balok
MENTARI Mentakab

+609-5834533
+609-2772521

TERENGGANU

MENTARI Wakaf Tapai
MENTARI Hospital Sultanah Nur Zahirah

+609-6801376
+609-6212121

KELANTAN

MENTARI Ketereh

+609-7885055

SARAWAK

MENTARI Petrajaya
MENTARI Jalan Oya
MENTARI Bintulu

+6082-228228
+6084-323355
+6086-255899

SABAH

MENTARI Kota Kinabalu

+6088-240984

Body Dismorphic Disorder (BDD)

“Satu keadaan di mana seseorang itu mempercayai bahawa terdapat kecacatan atau kekurangan pada tubuh badan, tetapi tidak dianggap begitu oleh orang lain.”

Umumnya, BDD bermula di kalangan remaja, tidak kira lelaki atau perempuan.

BDD terjadi disebabkan pelbagai faktor biologi, psikologi dan sosial.

Terdapat kajian menunjukkan teknologi beberapa aplikasi yang melibatkan perubahan wajah turut menyumbang kepada kejadian BDD ini.

Ia boleh menyebabkan seseorang mempunyai perbuatan atau fikiran berulang terhadap keadaan fizikal yang dianggap kurang itu.

Tanda dan Gejala BDD

Antara gejalanya ialah kerap kali memeriksa diri di cermin, berlebihan dari segi berpakaian, sentiasa meminta orang lain untuk memberitahu

keadaan fizikal mereka adalah okay, mengutil kulit untuk melicinkannya dan sentiasa membandingkan fizikal diri dengan orang lain.

Ada juga yang akan menjalani pembedahan plastik.

Kesan BDD

Keadaan ini boleh menjurus kepada gangguan kefungsi individu tersebut dari pelbagai aspek seperti pekerjaan, pembelajaran, sosial dan sebagainya.

Ia juga boleh menyumbang kepada berlakunya kemurungan, keresahan dan juga tingkah laku bunuh diri.



Rawatan BDD

BDD boleh dirawat dengan terapi (*cognitive behavioral therapy*) atau/dan ubat psikotropik. Anda boleh mendapatkan khidmat nasihat dan rawatan dari fasiliti kesihatan/perkhidmatan psikiatri yang berhampiran.



Sumber : facebook laman minda DSM 5

KESIHATAN MENTAL: KANAK - KANAK



GAJET & ANAK-ANAK TIP UNTUK IBU BAPA

Umur 7 tahun dan ke bawah

- Hadkan masa penggunaan Internet anak anda kepada setengah jam sehari sahaja dibawah pemantauan anda
- Gunakan perisian kawalan ibu bapa untuk menyekat mana-mana laman web yang tidak sesuai untuk umur mereka
- Pilih 'Youtube Kids' dan menghentikan fungsi 'auto-play'

Umur 8 hingga 12 tahun

- Sekat semua komunikasi daripada orang yang tidak termasuk dalam senarai nama yang diizinkan
- Jangan benarkan anak-anak meletak maklumat peribadi diprofil, blog atau laman web tanpa pemantauan
- Pastikan anak anda menggunakan enjin carian yang mesra kanak-kanak
- Ajar anak anda untuk menghormati orang lain semasa berada dalam talian dan berfikir sebelum memuat naik apa-apa

Umur 13 hingga 15 tahun

- Hadkan masa dalam talian selama dua jam sehari
- Mengurangkan risiko dengan tetapan privasi dalam media sosial
- Kongsi dengan anak-anak tentang bahaya buli siber & cara-cara penyelesaian
- Memantau penggunaan Internet anak-anak serta status atau penggunaan kamera web
- Menapis laman web dan rangkaian media sosial yang tidak sesuai (cth: laman web dating)
- Berbincang dengan anak-anak mengenai pornografi dan aksi keganasan dalam permainan video

Umur 16 tahun dan ke atas

- Kongsi dengan anak-anak tentang bahaya grooming seksual dalam talian dan perjumpaan dengan orang tidak dikenali di luar talian.
- Benarkan anak-anak memilih rakan online, tetapi pastikan anda mengenali identiti sebenar kawan tersebut
- Sekat anak-anak daripada memuat turun media cetak rompak untuk mengelakkan virus 'malware'
- Berbincang dengan anak-anak mengenai tanggungjawab penggunaan digital dan hasilkan kata laluan yang kukuh





KERJASAMA INSTITUSI PENGAJIAN SWASTA DALAM MENANGANI PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT (NCD)

23 September 2019. Memorandum Persefahaman (MoU) dimeterai antara Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan *Asian Institute Of Medicine, Science and Technology (AIMST) University* sebagai tanda kerjasama Kerajaan - Swasta dalam Program Komuniti Sihat Pembina Negara (KOSPEN) Plus.

Sesi X-Break juga dilaksanakan semasa sesi memeterai MoU ini. X-Break adalah senaman regangan 15 minit yang singkat yang boleh dilakukan di tempat kerja bagi menangani kehidupan sedentari.

KOSPEN Plus
Program intervensi ke arah gaya hidup sihat bagi mencapai keseimbangan hidup bekerja (*work life balance*) dan menurunkan prevalen faktor risiko penyakit *Non Communicable Disease (NCD)*.

Pihak KKM mengalu-alukan mana - mana agensi dan Institut Pengajian Tinggi untuk turut serta dalam usaha advokasi kesihatan dan pencegahan penyakit NCD melalui program KOSPEN Plus. **Sekretariat KOSPEN Plus boleh dihubungi melalui kospenplus@moh.gov.my atau di talian 0388924548**

25 institut pengajian tinggi telah menerapkan program Kospen Plus (2016-2019)



KOSPEN PLUS

"Your Partner Towards a Healthy Workforce"



Pertandingan Video Pendek **KOSPEN@ACTIV 2019**

Syarat – Syarat Pertandingan

- ⚡ Penyertaan ini terbuka kepada semua Warga KKM dan perlu menggunakan aplikasi KOSPEN@Activ serta mencapai peringkat Bronze dan ke atas yang boleh dibuat secara individu atau berkumpulan.
- ⚡ Penghasilan video mestilah karya asli dan tidak diplagiat daripada mana-mana sumber lain.
- ⚡ Video yang dihasilkan perlu menunjukkan penggunaan aplikasi KOSPEN@Activ dalam bentuk cara hidup aktif, penglibatan dalam aktiviti fizikal, aktiviti rekreasi, aktiviti sukan atau riadah. Penjurian akan dinilai berdasarkan kreativiti masing-masing.
- ⚡ Pastikan video tidak mengandungi unsur-unsur yang boleh menyentuh sensitif dan melanggar undang-undang.
- ⚡ Setiap penyertaan video yang dihantar akan menjadi HAK MILIK Bahagian Pendidikan Kesihatan.

Format Penghantaran Video

- ★ Durasi video mesti tidak melebihi 2 minit.
- ★ Video perlu dihantar dalam format MP4.
- ★ Karya video perlu dihantar melalui e-mel kepada aktivitifizikal@gmail.com
- ★ Setiap penyertaan perlulah dihantar bersama Borang Penyertaan KOSPEN@ACTIV 2019.
- ★ Video yang dihasilkan perlu dalam Bahasa Melayu sahaja.

Penjurian dan Tarikh Tutup

- ★ Tarikh tutup penyertaan : 31 Oktober 2019.
- ★ Majlis penyampaian hadiah para pemenang akan dilaksanakan semasa Majlis Perhimpunan Bulanan IPKKM.
- ★ Keputusan juri adalah muktamad. Sebarang rayuan atau bantahan tidak akan dilayan.

JOHAN: RM1,000.00
KEDUA: RM700.00
KETIGA: RM500.00
7x SAGUHATI: RM200.00

Pertanyaan lanjut, sila hubungi:
Izhar: 03-8883 4461
Zamir: 03-8883 4406
Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM

TAHUKAH ANDA?

Sesetengah penyakit berjangkit boleh menyebabkan Meningitis (radang selaput otak dan saraf tunjang) yang mengakibatkan:



Imunisasi Boleh Melindungi Kesihatan Minda Kita & Orang Tersayang

Ambil vaksin-vaksin berikut untuk lindungi diri dan orang tersayang daripada radang selaput otak dan saraf tunjang

- 1 Meningokokus
- 2 *Haemophilus Influenzae type b* (Hib)
- 3 Measles, Mumps dan Rubella (MMR)
- 4 Pneumokokus
- 5 Varisela (Cacar Air)
- 6 Influenza
- 7 Japanese Encephalitis (JE)

Untuk maklumat lanjut, sila layari www.ifl.my





AKRAB Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam

RAKAN Pembimbing Perkhidmatan Awam merupakan nama khusus bagi pegawai yang dilantik sebagai Pembimbing Rakan Sekerja merupakan agen penggerak kepada pelaksanaan budaya kerja kelas pertama dalam perkhidmatan awam.

Ia diwujudkan dengan objektif bagi menyediakan perantaraan untuk memberi peluang pegawai berfungsi secara efektif dalam usaha membantu Pengurus Sumber Manusia di agensi. Disamping itu, Rakan Pembimbing juga bervisi menjadi penyumbang kepada usaha modal insan dalam Pengurusan Sumber Manusia.

AKRAB (dahulunya dikenali sebagai AKRAM) membawa maksud Amanah, Komitmen, Rasional, Akhlak dan Bestari merupakan ciri-ciri penting yang perlu ada pada seorang rakan pembimbing.

AKRAB juga merupakan penjenamaan semula versi rakan pembimbing, pembimbing rakan sekerja, pegawai khidmat nasihat, pegawai khidmat kaunseling dan pelbagai nama yang merujuk kepada peranan sebagai rakan pembimbing di agensi. Sebagai ahli AKRAB, anda perlu sentiasa menghayati falsafah AKRAB iaitu :

“**Bantu Diri Untuk Membantu rakan Lain**”

PENUBUHAN AKRAB

- Melaksanakan aktiviti khidmat membimbing kepada warga organisasi;
- Membantu pegawai yang memerlukan bantuan dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupan;
- Berperanan sebagai perantara antara pegawai dengan kaunselor dalam membuat saringan masalah; dan
- Mewujudkan hubungan baik dengan pihak pengurusan sumber manusia di agensi bagi memudahkan pelaksanaan

Berprinsip bersedia dan rela membantu rakan yang memerlukan bantuan tanpa mengira agama, bangsa, kedudukan, perlakuan dan fizikal.

PERANAN AKRAB

- Menjadi rakan yang peka kepada perasaan orang lain dan keadaan sekeliling;
- Memberi sokongan kepada perubahan yang lebih baik;
- Sumber kepada rakan untuk berkongsi permasalahan; dan
- Memperkuatkan semangat rakan yang ingin berubah.

Rutin ini mengambil masa selama 12-15 minit keseluruhannya. Lakukan dua kali sehari untuk memahiri teknik dan bebaskan sedikit tekanan dalam masa dua minggu.



DAHI

Kerutkan dahi anda dan angkat kening. Tahan: kemudian bertenang.

MATA

Tutup mata dengan rapat. Tahan: kemudian bertenang.

HIDUNG

Kerutkan hidung dan kembangkan lubang hidung anda. Tahan: kemudian bertenang.

LIDAH

Tolak lidah ke langit anda. Tahan: kemudian bertenang.

MUKA

Kerutkan muka anda. Tahan: kemudian bertenang.

RAHANG

Ketap rahang anda sepenuhnya. Tahan: kemudian bertenang.

LEHER

Ketatkan leher anda dengan menunduk sehingga ke dada. Tahan: kemudian bertenang.

BELAKANG

Lengkungkan belakang badan anda. Tahan: kemudian bertenang.

DADA

Tarik nafas sedalamnya. Tahan: kemudian bertenang.

PERUT

Ketatkan otot perut anda. Tahan: kemudian bertenang.

PUNGGUNG DAN PEHA

Ketatkan otot punggung dan peha. Tahan: kemudian bertenang.

LENGAN

Ketatkan biseps anda. Tahan: kemudian bertenang.

BAWAH LENGAN DAN TANGAN

Ketatkan tangan dan kepalkan tapak tangan anda. Tahan: kemudian bertenang.

BETIS

Tekan kaki ke bawah. Tahan: kemudian bertenang.

PERGELANGAN KAKI DAN KAKI

Tolak jari kaki ke atas. Tahan: kemudian bertenang.



“Dapatkan bantuan daripada AKRAB KKM”

aktiviti Akan Datang



Symposium **HEALTH PROMOTION IN LEARNING INSTITUTIONS (HePiLI)** PERINGKAT KEBANGSAAN 2019



YB DR. LEE BOON CHYE
Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia

YB TEO NIE CHING
Timbalan Menteri Pendidikan Malaysia



*“Mobilizing Community In Learning
Institutions Towards Healthy Lifestyle”*

8 Oktober 2019 • Eastin Hotel, Kuala Lumpur

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
DENGAN KERJASAMA
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



Majlis Pelancaran **KEMPEN LET'S TALK MINDA SIHAT** Sempena Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia Peringkat Kebangsaan 2019

disempurnakan oleh
YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad
Menteri Kesihatan Malaysia

17 Oktober 2019 | 2.00 Petang | Institut Latihan Dewan Bandaraya Kuala Lumpur

