



Kesihatan mental untuk semua  
Mental health for all  
**Get involved**



Ramaikah yang mengalami?

3 dari 10 individu 16 tahun keatas mengalami masalah kesihatan mental



Sumber maklumat: Kajian Morbiditi Kebangsaan 2017

pengalaman psikologis yang meningkatkan kesihatan mental:

1. struktur masa
2. hubungan sosial
3. halatuju dan usaha bersama
4. identiti sosial
5. aktiviti berjadual



**1**

**SOKONG**

penyertaan pekerja dalam membuat keputusan

**2**

**PERJELAS**

tugas juga tanggungjawab pekerja

**3**

**PROMOSI**

imbangan kerja - kehidupan

**4**

**GALAK**

perlakuan saling-menghormati

**MEMPERKASA PEKERJA**  
Apa pekerja wajar lakukan

**5**

**URUSELIA**

bebankerja

**6**

**SEDIA**

peluang latihan dan pembelajaran

**7**

**WUJUDKAN**

perlaksanaan resolusi konflik berkesan

**8**

**IKTIRAF**

sumbangan pekerja secara berkesan

**Beban Gangguan Kesihatan Mental kepada Ekonomi**

Mengikut Laporan Penyelidikan Sistem Kesihatan (Mac 2016), gangguan mental adalah penyebab kerugian ekonomi pada peringkat individu, ke-luarga, majikan, sistem kesihatan dan peringkat kebangsaan berdasarkan kos terus dan sebaliknya, ketakhadiran, kehilangan produktiviti dan susutan pendapatan - kesemuanya menjurus ke pengurangan hasil ekonomi negara.

TAN SRI LEE LAM THYE, Pengerusi, Institut Kebangsaan Keselamatan dan Kesihatan Pekerja - seperti yang dilaporkan dalam The Star - 15 Julai 2019 Letters to the Editor

**Bertepuk sebelah tangan takkan berbunyi.**

Untuk menjadikan tempatkerja lebih kondusif untuk kesihatan mental kedua-dua Pengurusan (mewakili Majikan) dan Pekerja perlulah memainkan peranan masing-masing. Peta halatuju organisasi mestilah jelas kepada kedua-dua pihak. Komunikasi mestilah cemerlang. Pengurusan perlu wujudkan pengetahuan, skill dan sokongan yang menepati halatuju organisasi serta peluang pembaikan bila jelas jurang keperluan. Para pekerja perlu muhasabah diri dan kemudiannya sentiasa berusaha sentiasa memperbaiki diri disetiap bidang.

**1**

**CAPAI**

pengetahuan juga skill sesuai dengan tugas

**2**

**PERJELAS**

peranan juga tanggungjawab dalam tugas

**3**

**UTAMAKAN**

imbangan kerja - kehidupan

**4**

**TERAP**

saling menghormati serta saling sokong menyokong

**MEMPERKASA DIRI**  
Apa pekerja wajar lakukan

**5**

**URUSELIA**

bebankerja dan konflik

**6**

**OPTIMAKAN**

peluang latihan dan belajar

**7**

**AMALKAN**

gayahidup sihat

**8**

**TERIMA**

pujian juga teguran ikhlas

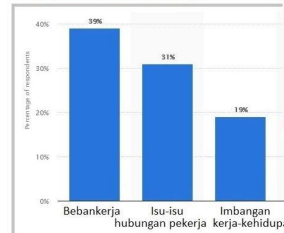
**Stres Kerja**

.. adalah respons fizikal dan emosi yang membahayakan diri berlaku kerana keperluan kerja tidak menepati kemampuan atau sumber atau keperluan diri pekerja.



<https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html#What%20is%20Job%20Stress?>

**Penyebab Stres Kerja**



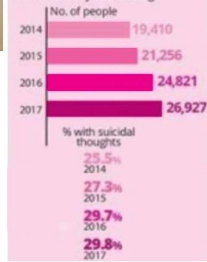
Kajian menunjukkan pelbagai bahagian dari populasi pekerja yang (merasa mereka) mengalami stres, sekitar 35% ke 95% (bergantung kepada jenis kerja dll.). Bebankerja sering paling teratas tetapi sering disaingi oleh perhubungan antara-kakitangan.

Adalah penting tempatkerja dibentuk agar berkemampuan mampu memberi sokongan dan bukannya menghalakan siapa salah.

\* BEFRIENDERS

**IN NEED OF HELP**

The number of people who have contacted Befrienders KL have been steadily increasing.



Befrienders adalah perubahan amal yang memberi sokongan emosi kepada mereka yang menelefon

- Lebih ramai memerlukan bantuan;
- Lebih ramai meminta bantuan;
- Lebih ramai yang memerlukan tetapi terhindar dari meminta/mendapat bantuan

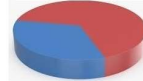
**Tanda-tanda seseorang memerlukan bantuan profesional**

- Dia sering menyendiri atau menyepi;
- Dia makin senang melenting atau jelas lebih sensitif dari biasa;
- Dia hilang fokus/konsentrasi/semangat dan performans kerjanya menjunam;
- Dia kehilangan selera makan juga kurang bernafsu;
- Dia susah untuk lelap tidur; mungkin kerap terbangun di malam hari atau awal pagi;
- Dia merasa diri tidak berguna; malah menjadi beban kepada orang lain;
- Dia terfikir malah cuba untuk mencederakan diri; juga cuba bunuh diri.



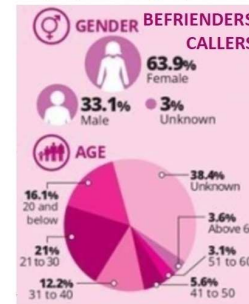
Pada peringkat populasi, "mixed anxiety and depressive mental disorder" telah didapati sebagai yang paling terkedepan di Malaysia. Prevalens\* "chronic mental disorder" adalah sekitar 5% dan dari jumlah ini 3/4 adalah "mixed anxiety and depressive disorder".

\* Prevalens adalah bilangan kes pada mana-mana satu masa tertentu. Common mental disorders in Malaysia: Malaysian mental health survey, 2003-2005 - Asia-Pacific Psychiatry 4 (2012) 201-209



Mixed anxiety-depressive disorder (MADD) is a new diagnostic category defining patients who suffer from both anxiety and depressive symptoms of limited and equal intensity accompanied by at least some autonomic features. Patients do not meet the criteria for specific anxiety or depressive disorders. The emergence of the symptoms is independent of stressful life events.

Anda boleh ke alamat alamat sesawang di bawah ini <https://das.nh.gov/wellness/Docs/Perceived%20Stress%20Scale.pdf> untuk mendapat bayangan stres anda.



**Perceived Stress Scale**

A more precise measure of personal stress can be determined by using a variety of instruments that have been designed to help measure individual stress levels. The first of these is called the Perceived Stress Scale.

The Perceived Stress Scale (PSS) is a classic stress assessment instrument. The tool, while originally developed in 1983, remains a popular choice for helping us understand how different situations affect our feelings and our perceived stress. The questions in this scale ask about your feelings and thoughts during the last month. In each case, you will be asked to indicate how often you felt or thought a certain way. Although some of the questions are similar, there are differences between them and you should

**DHI informatics**  
Khas untuk bacaan ahli

