

- + ○ SKOP 6: PROGRAM MINDA SIHAT

Sektor Kesihatan Mental, Pencegahan Kecederaan & Keganasan dan Penyalahgunaan Substans, Bahagian Kawalan Penyakit.



# APA ITU KESIHATAN MENTAL...

2

Keadaan di mana seseorang individu menyedari potensinya, boleh **berdaya tindak terhadap stres** kehidupan seharian, boleh bekerja dengan produktif, dan boleh menyumbang kepada masyarakat

As a state of well being in which the individual realizes his or her own abilities, **can cope** with **normal stresses** of life, can work productively and fruitfully and is able to make contribution to his or her community



*(World Health Organization 2001)*

## Kemurungan

### golongan dewasa di Malaysia



## FAKTA UTAMA

Prevalens Kemurungan di peringkat nasional:

**2.3%** seramai setengah juta orang

### Mengikut negeri:



## NHMS 2019



Prevalen tertinggi adalah di negeri berikut:

- WP Putrajaya (5.4%)
- Negeri Sembilan (5.0%)
- Perlis (4.3%)
- Sabah (4.0%)
- Melaka (3.8%)



### Mengikut kumpulan sosiodemografi:

### Mengikut pendapatan isirumah:

## Covid-19 'bunuh' mental rakyat

Pandemik Covid-19 yang berulang dan berlarutan menyebabkan emosi penduduk seluruh dunia termasuk di Malaysia semakin tertekan

Oleh LIZA MOKHTAR

SHAH ALAM

Pandemik Covid-19 memberi kesan psikologi negatif kepada orang ramai di seluruh dunia dengan menyebabkan gejala kegelisahan, stres dan kemurungan akibat proses kuarantin yang panjang dan tekanan ekonomi yang berterusan. Malah, lebih menakutkan kemurungan dan tekanan yang tidak ditangani boleh mendorong kepada perbuatan bunuh diri termasuk yang berlaku di Sabah malam kelmarin selepas seorang pesakit yang sebelum

boleh dilihat daripada beberapa sudut. "Antaranya kesan psikologi akibat saringan positif Covid-19 itu sendiri, kesan psikologi akibat kuarantin, kesan psikologi akibat infodemic berkaitan Covid-19, kesan psikologi terhadap petugas barisan hadapan, kesan psikologi ke atas kanak-kanak, orang tua dan golongan yang dipinggirkan (contohnya pendatang asing dan banduan)," katanya kepada *Sinar Harian* semalam. Menurutnya, di sesetengah

### Depresi pembunuh senyap remaja Malaysia

**Analisis Muka 16**

**KES TEKANAN AKIBAT COVID-19**

- Menteri Kewangan di sebuah negeri di Jerman, Thomas Schaefer membunuh diri selepas didakwa 'terlalu bimbang' akan krisis ekonomi susulan penurunan wabak Covid-19
- Jabatan Kesihatan Mental Thailand mendedahkan kadar bunuh diri di negara itu meningkat 22 peratus dalam tempoh enam bulan ini akibat tekanan Covid-19
- Seorang wanita yang sebelum ini disahkan positif Covid-19 ditemui mati dipercayai terjun dari tingkat lapan bangunan Hospital Queen Elizabeth I, Kota Kinabalu baru-baru ini

Depresi pembunuh senyap remaja Malaysia

Seorang remaja lelaki berusia 14 tahun meninggal dunia pada 14 Mei, tiga hari selepas diagnosis positif Covid-19. Beliau meninggal dunia selepas mengalami tekanan mental yang semakin meningkat akibat COVID-19. Beliau meninggal dunia selepas mengalami tekanan mental yang semakin meningkat akibat COVID-19.

Bagi menjelaskan jumlah bunuh diri dalam kalangan pelajar, pihak berwajib India mengumumkan pelaksanaan itu berlaku kesialan! "

Seorang remaja lelaki berusia 14 tahun meninggal dunia pada 14 Mei, tiga hari selepas diagnosis positif Covid-19. Beliau meninggal dunia selepas mengalami tekanan mental yang semakin meningkat akibat COVID-19.

1122 Selasa, 28 Ogos 2020

PELAJAR, REMAJA CENDERUNG BUNUH DIRI

## BefriendersKL terima 70 kes aduan masalah mental sehari



NGO perolehi 11,841 e-mel, panggilan sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu

Justin Gerard Victor, Executive Director of BefriendersKL, berkata 70 kes bunuh diri dilaporkan kepada BefriendersKL setiap hari. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.

Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.



Seorang pelajar laka, keluarga menerima 20,000 panggilan dan mesej WhatsApp setiap hari. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.

Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.

## Wanita tekad pulih selepas 4 cubaan bunuh diri

Perjuangan Jaya: "Pernah diri cubaan bunuh diri empat kali dalam tempoh enam bulan terakhir"

Wanita ini cubaan bunuh diri empat kali dalam tempoh enam bulan terakhir. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.

Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.

# KES CUBAAN BUNUH DIRI



→ ISU

BH ONLINE

NASIONAL 11

## Kes belia cuba bunuh diri semakin serius

Masalah kes bunuh diri semakin serius. Kes bunuh diri semakin meningkat dalam kalangan belia. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.

Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu. Beliau berkata, BefriendersKL menerima 11,841 e-mel, panggilan dan mesej WhatsApp sepanjang tempoh Januari hingga Mei lalu.



BERITA NASIONAL PREMIUM

Kes cerai PKP tinggi



Oleh MAISARAH SHEIKH RAHIM 5 Ogos 2020, 9:25 am

**COVID-19**

PUTRAJAYA: Hilang punca pendapatan, menganggur dan stres semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) akibat pandemik Covid-19 ternyata mencetuskan 'kebiasaan baharu' dalam kehidupan masyarakat kita dengan meningkatnya kes-kes perceraian. Mendedahkan kepada Utusan Malaysia, Ketua Pengarah Jabatan Kehakiman Syariah, Datuk Dr. Mohd. Naim Mokhtar

1. Talian Sokongan Psikososial

- Diwujudkan pada 25 Mac 2019
- Bantu tangani isu cubaan bunuh diri
- Kolaborasi bersama Mercy Malaysia & agensi lain
- 25 Mac-Ogos 2020: 11,791 panggilan diterima melibatkan antaranya 50% (perluasan sokongan emosi & kaunseling)

2. Perkhidmatan saringan & rawatan masalah kesihatan mental di:

- 66 hospital
- 1,001 klinik kesihatan
- 28 Pusat Komuniti Kesihatan Mental (MENTARI)

# MENTAL HEALTH BURDEN IN MALAYSIA

## DEPRESSION

Approximately **500,000** Malaysians 16 years and above with depression

Rural vs Urban



(NHMS 2019)

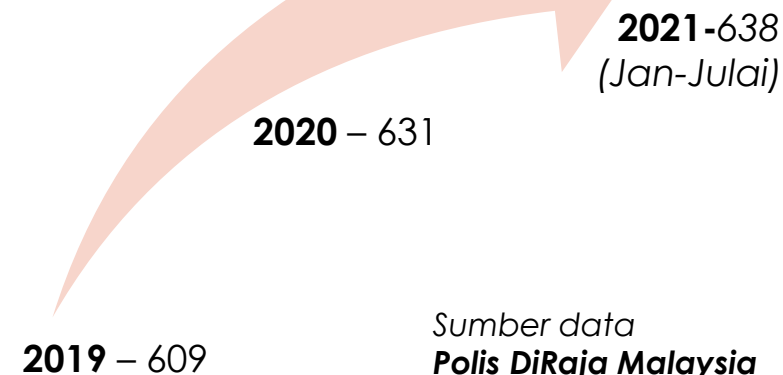
**1.99% of frontliners** were at risk of severe mental health problems (stress, anxiety, depression)

(Survey by ISM: May-Jun 2020)

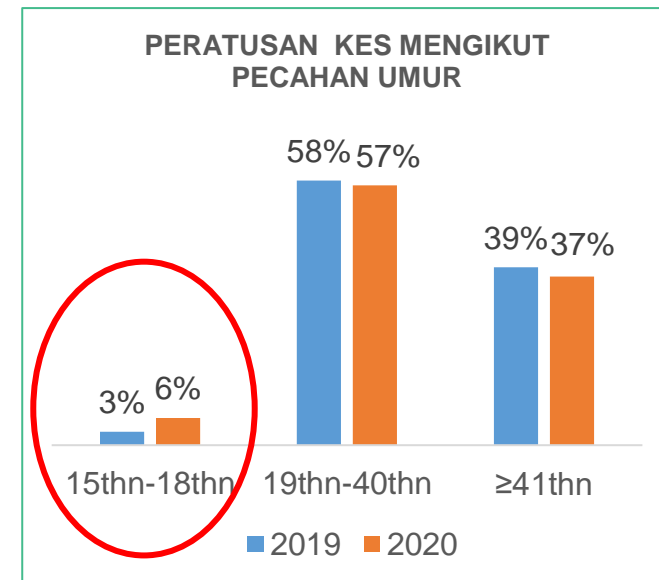
## PSYCHOSOCIAL ISSUES

As of September 2022, 74.4% of the total calls received by the KKM-Mercy Malaysia Psychosocial Support Line, KASIH Line and JAKIM KSK-Care Line are **related to emotional support, psychology and counseling.**

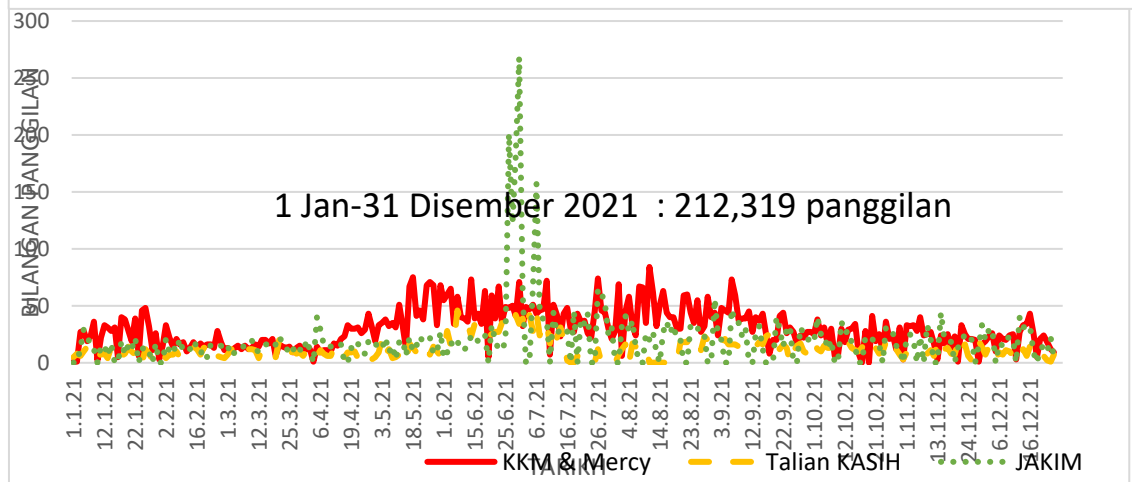
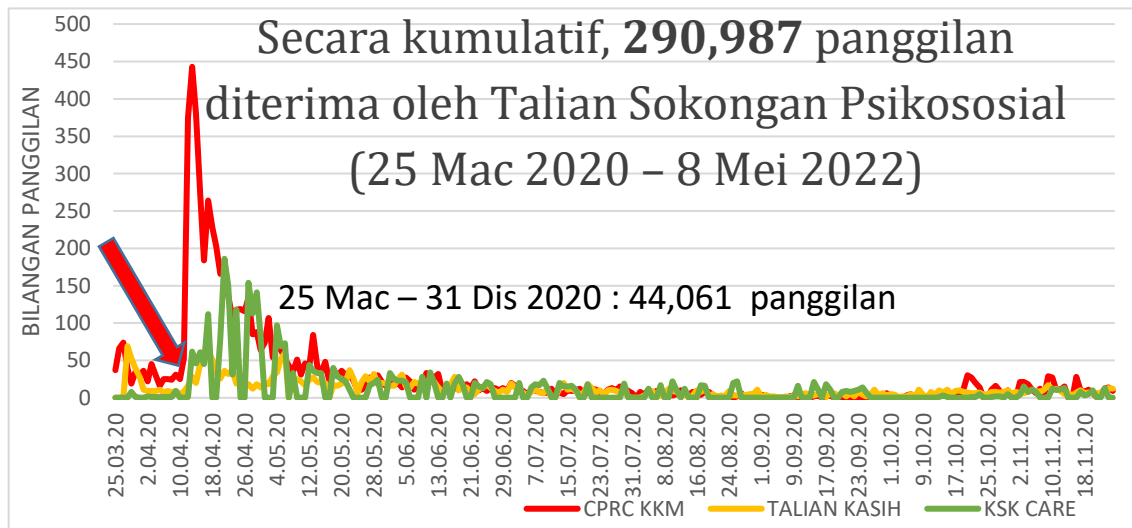
Bilangan kes bunuh diri



Sumber data  
Polis DiRaja Malaysia



# TREN PANGGILAN YANG DITERIMA OLEH TALIAN MHPSS CPRC (KKM-MERCY M'sia), TALIAN KASIH & KSK CARE JAKIM



Bil	Kategori	Kumulatif	%
1.	<b>SOKONGAN EMOSI / PSIKOLOGI /KAUNSELING</b>	213411	71.4%
2.	<b>SPIRITUAL / KEAGAMAAN</b>	1604	0.5%
3.	<b>MAKLUMAT COVID 19</b>	21355	7.1%
4.	<b>ISU KESIHATAN</b>	3453	1.2%
5.	<b>ISU RUMAHTANGGA / PERHUBUNGAN</b>	9823	3.3%
6.	<b>PENDERAAN dan KEGANASAN (eg: rumahtangga/kanak-kanak)</b>	1186	0.4%
7.	<b>PENJAGAAN KANAK-KANAK</b>	249	0.1%
8.	<b>PSIKIATRI</b>	1348	0.5%
9.	<b>KEPERLUAN/ BANTUAN ASAS/ SUMBANGAN</b>	4189	1.4%
10.	<b>BANTUAN KEWANGAN</b>	576	0.2%
11.	<b>ADUAN</b>	41746	14.0%
	<b>JUMLAH</b>	298940	100.0%

Antara isu yang memerlukan sokongan emosi /kaunseling adalah isu sosial seperti **hilang pekerjaan, tiada sumber pendapatan, konflik keluarga, masalah hubungan interpersonal, stigma terhadap jangkitan, isolasi dan kurang akses kepada perkhidmatan bantuan sewaktu PKP/PKPB**

# TERMINOLOGI

## Kesehatan mental

Keadaan di mana seseorang individu menyadari potensinya, boleh **berdaya tindak terhadap stres** kehidupan seharian, boleh bekerja dengan produktif, dan boleh menyumbang kepada masyarakat

## Masalah kesehatan mental

berlaku apabila seseorang individu mengalami gangguan emosi atau perasaan yang boleh menyebabkan fungsi kehidupan seharian tidak mencapai tahap optima.

**Penyakit mental** adalah sejenis penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak dan menyebabkan gangguan-gangguan ketara dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Gangguan-gangguan ini menyebabkan seseorang itu tidak akan mampu untuk menghadapi cabaran kehidupan seharian.

## SPEKTRUM KESIHATAN MENTAL

**Kesejahteraan Mental (*Mental Well-being*)**

**Penyakit mental**

STRESS

ANXIETY  
DEPRESSION

ADJUSTMENT  
DISORDER

PTSD

PHOBIA

DEPRESSIVE  
DISORDERS

ANXIETY  
DISORDERS

BIPOLAR

PERSONALITY  
DISORDER

SCHIZOPHRENIA

**Kesehatan mental berada di satu hujung spektrum - diwakili oleh perasaan selesa dengan diri dan berfungsi secara optima - sementara penyakit mental di hujung spektrum lain diwakili oleh gejala yang mempengaruhi pemikiran, perasaan atau tingkah laku**

*Westerhof, G.J & Keyes, C.L.M (2010). Mental illness and Mental Health :The two continua model across the lifespan. Journal of Adult Development*

# STRES dan KESIHATAN MENTAL

Stres boleh berlaku atas pelbagai sebab

- ▶ Stres yang berkaitan dengan kehidupan seharian, **tempat kerja** dan keluarga
- ▶ Pelbagai peranan dalam kehidupan
  - ▶ Ibu bapa
  - ▶ Kanak-kanak
  - ▶ **Pekerja**
- ▶ Menguruskan tekanan dengan berkesan akan membawa kepada kesihatan mental yang baik
- ▶ Penting untuk *de-stress*



# APA ITU STRES...?

- ▶ Stres ialah tindak balas fizikal, emosi atau minda terhadap sesuatu ancaman, peristiwa atau perubahan yang sebenar atau yang dibayangkan
- ▶ Ancaman, peristiwa atau perubahan biasanya dipanggil *Stressor*
- ▶ Stressor boleh berpunca dari:
  - ▶ faktor dalaman (pemikiran, kepercayaan, sikap atau
  - ▶ faktor luaran (kehilangan, tragedi, perubahan).



# FAKTA TENTANG STRES

- ▶ Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja
- ▶ Kita semua dipengaruhi pada satu masa atau yang lain oleh stres / tekanan
- ▶ Peristiwa yang berpotensi menyebabkan stres seperti perjalanan ke tempat kerja, menjaga anak, menyiapkan tugas bagi memenuhi dateline antara perkara harian yang memerlukan individu menyesuaikan diri
- ▶ Stres berlaku apabila tuntutan tidak setara dengan kemahiran daya tindak seseorang

# Sad vs Depression

- ▶ It is normal to feel sad
- ▶ **BUT**
- ▶ If the feeling of sadness is too heavy to bear and lasts more than 2 weeks and disrupts the function of daily life then it is not a common sadness but it could be a depressive disorder
- ▶ Accompanied by other symptoms such as difficulty sleeping, loss of appetite and weight, nausea, lack of concentration and despair in life.



# Cakna tentang Stres dan Reaksi Emosi dan Fizikal Anda

- ✓ Sedar bahawa anda stres, jangan abaikan **Tanda-tanda dan Gejala**
- ✓ Ketahui apa yang membuat anda stres dan apa yang mereka mungkin beritahu anda
- ✓ Ketahui bagaimana stres mempengaruhi badan anda (berpeluh, marah, sakit kepala, sakit perut, dll)



# KEMURUNGAN : TANDA DAN GEJALA

- ▶ **Sedih berpanjangan, resah, perasaan kekosongan yang berterusan**
- ▶ **Hilang minat terhadap aktiviti yang dahulunya diminati atau menyeronokkan**
- ▶ Letih lesu
- ▶ Gangguan tidur
- ▶ Gangguan selera makan
- ▶ Penurunan atau berlebihan berat badan (akibat gangguan selera makan)
- ▶ Hilang tumpuan
- ▶ Perasaan putus asa
- ▶ Tingkah laku bunuh diri

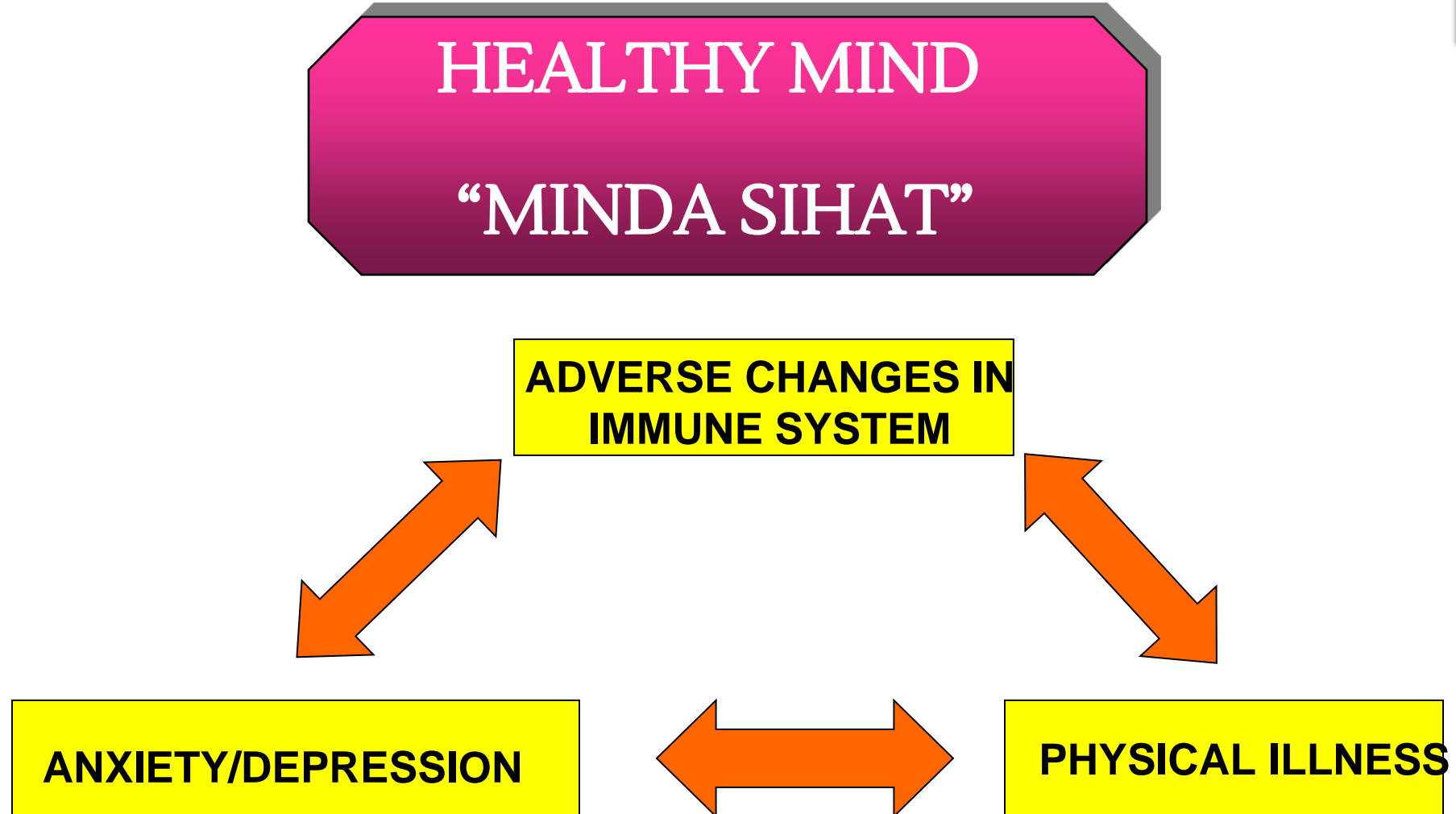
**Melebihi  
2 minggu**

# ISU-ISU SOSIAL DARIPADA PANGGILAN YANG DITERIMA OLEH TALIAN BANTUAN SOKONGAN PSIKOSOSIAL KKM (Menyumbang Kepada Masalah Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19)

**Stres yang teruk, takut, keresahan, kemurungan, hilang harapan, tingkahlaku bunuh diri**

- ▶ Tidak pasti tentang masa hadapan, krisis kewangan
- ▶ Konflik keluarga, Penderaan emosi dan fizikal, kurang sokongan sosial di rumah
- ▶ Kurang sokongan moral di tempat kerja
- ▶ Perubahan ketara dalam kehidupan harian
  - ▶ pergerakan terkawal, berjauhan secara fizikal dari orang yang tersayang (kuarantin) dan rakan rakan
- ▶ Masalah penjagaan anak (ibu bapa bekerja, taska tutup)
- ▶ "Realiti baru" yang memerlukan penyesuaian
  - ▶ Cabaran BDR, PdPR (ketiadaan atau ketidakstabilan internet, gajet yang perlu di kongsi antara anak-anak yang semuanya perlu hadir PdPR)

# RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING



Anxiety and Depression affect both mind and body

# Kepentingan Kesihatan Mental....?







# Apakah Punca-Punca Stres di Tempat Kerja?

Menanggung  
Kerja

Tidak Mahir  
Dengan Kerja

Hasil Kerja  
Tidak Dihargai

Beban Kerja  
Berlebihan

Persekitaran  
Tidak  
Selesa

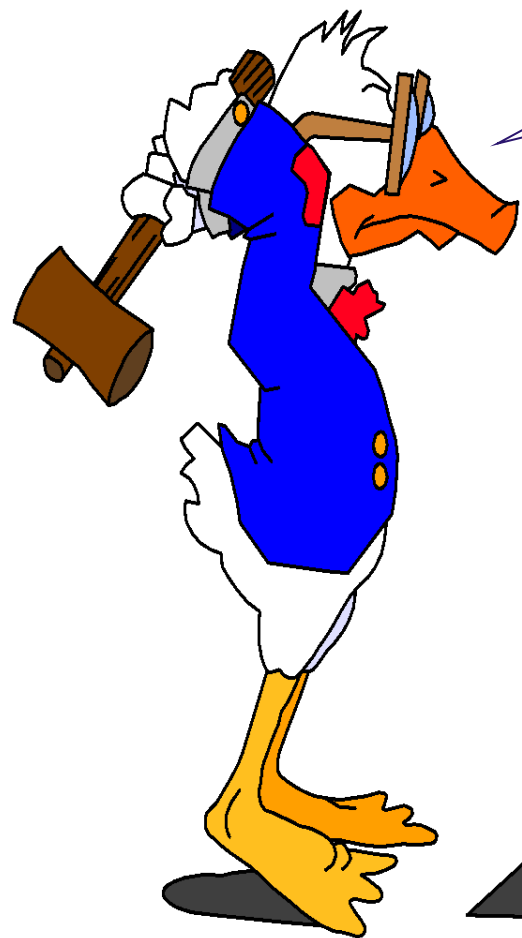
Tidak Ada  
Keseronokan  
Bekerja

Rakan Sekerja  
Tidak Membantu

Selalu Dimarahi  
Tanpa Sebab

**Tak paham ke aku ni  
banyak kerja....!!**

**TENSION..!!**





**Stres  
Teruk**

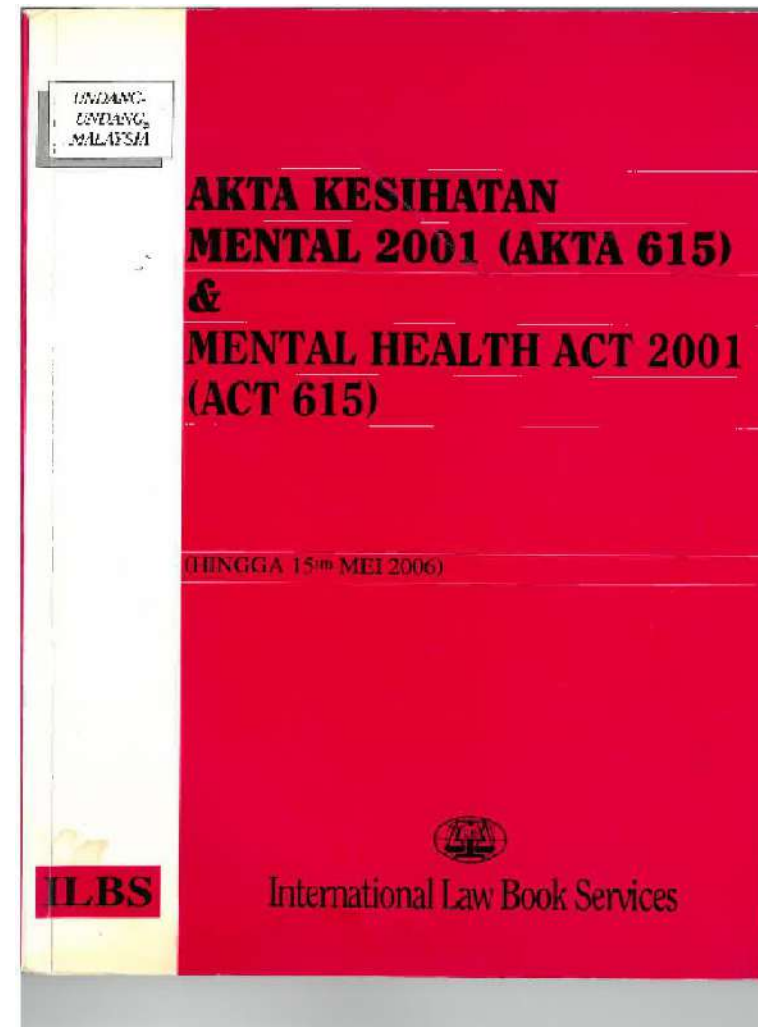
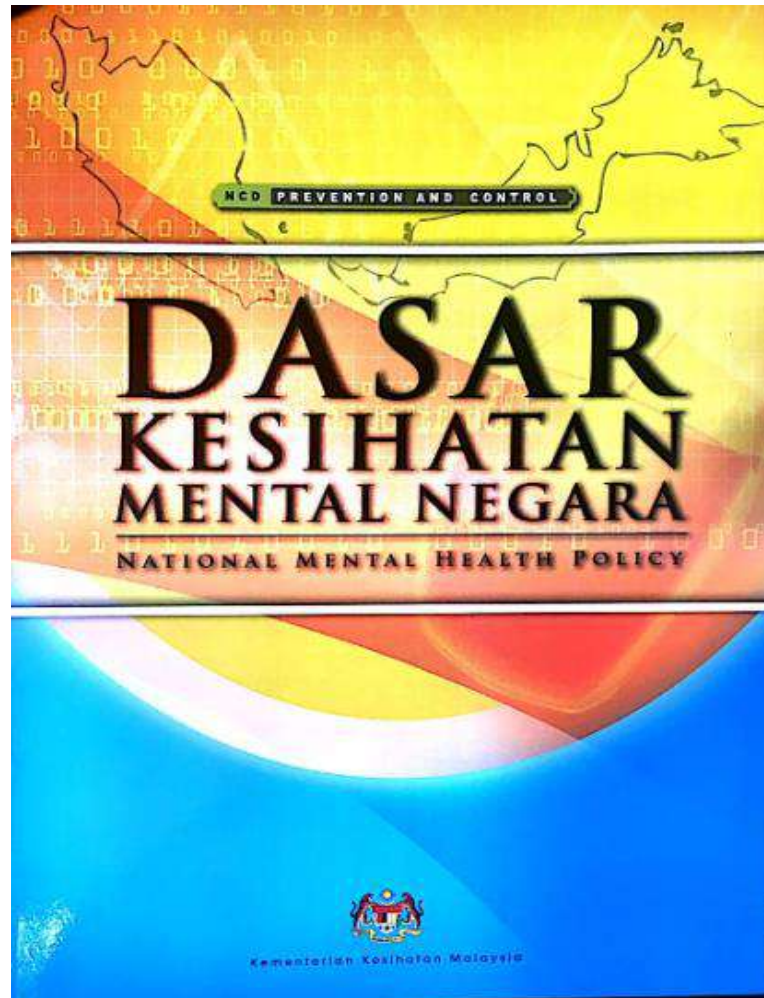


**KERESAHAN  
*(Anxiety)*  
KEMURUNGAN  
*(Depression)***

# IMPAK KESIHATAN MENTAL NEGATIF DI TEMPAT KERJA

- ▶ Prevalen yang tinggi : *Anxiety*, Kemurungan, Stress berkaitan pekerjaan
- ▶ Absenteeism (Ketidakhadiran), Presenteeism
- ▶ Penurunan produktiviti di tempat kerja
- ▶ Penyertaan dalam aktiviti berkumpulan rendah
- ▶ *High turnover of staff*

# DASAR & POLISI KESIHATAN MENTAL





Ministry of Health Malaysia



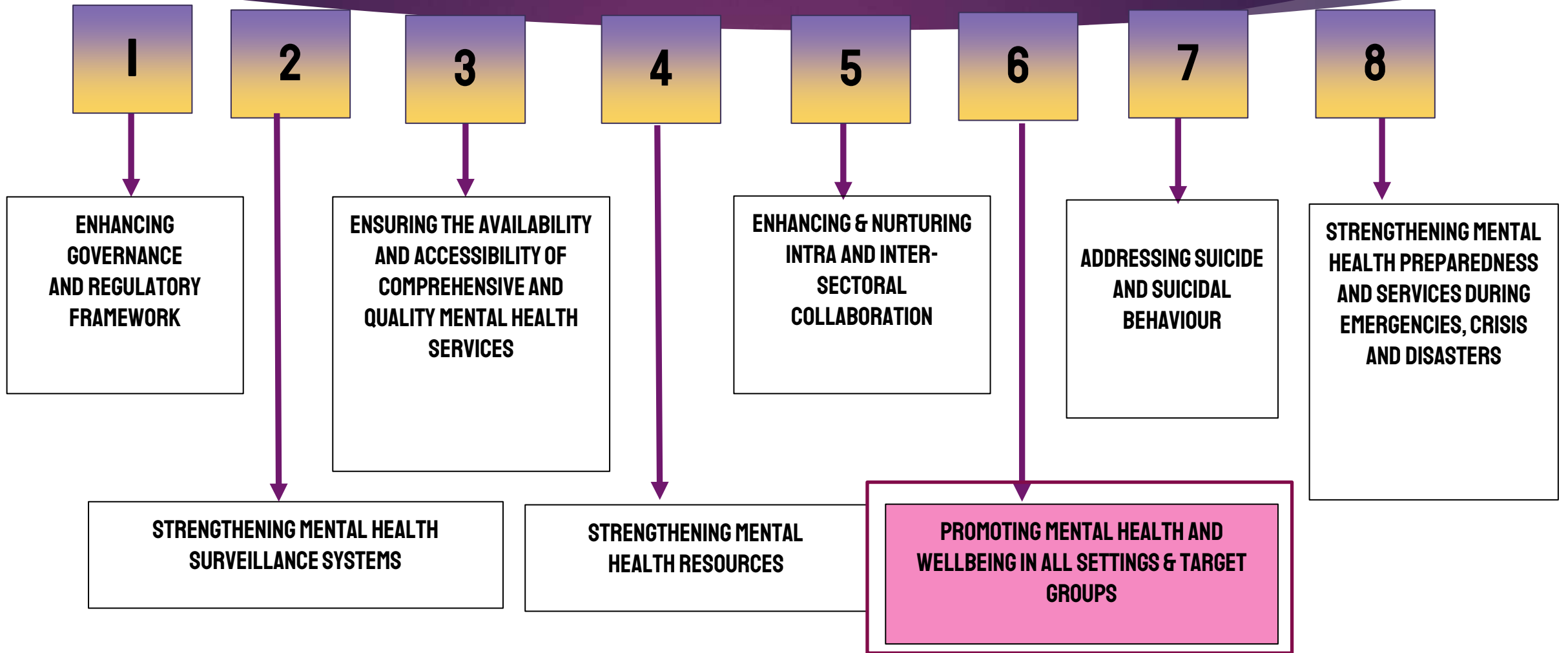
# NATIONAL STRATEGIC PLAN

FOR MENTAL HEALTH

2020 – 2025

## Terkini - Pelan Strategik Kesihatan Mental Kebangsaan (2020 – 2025)

# Eight (8) Strategies



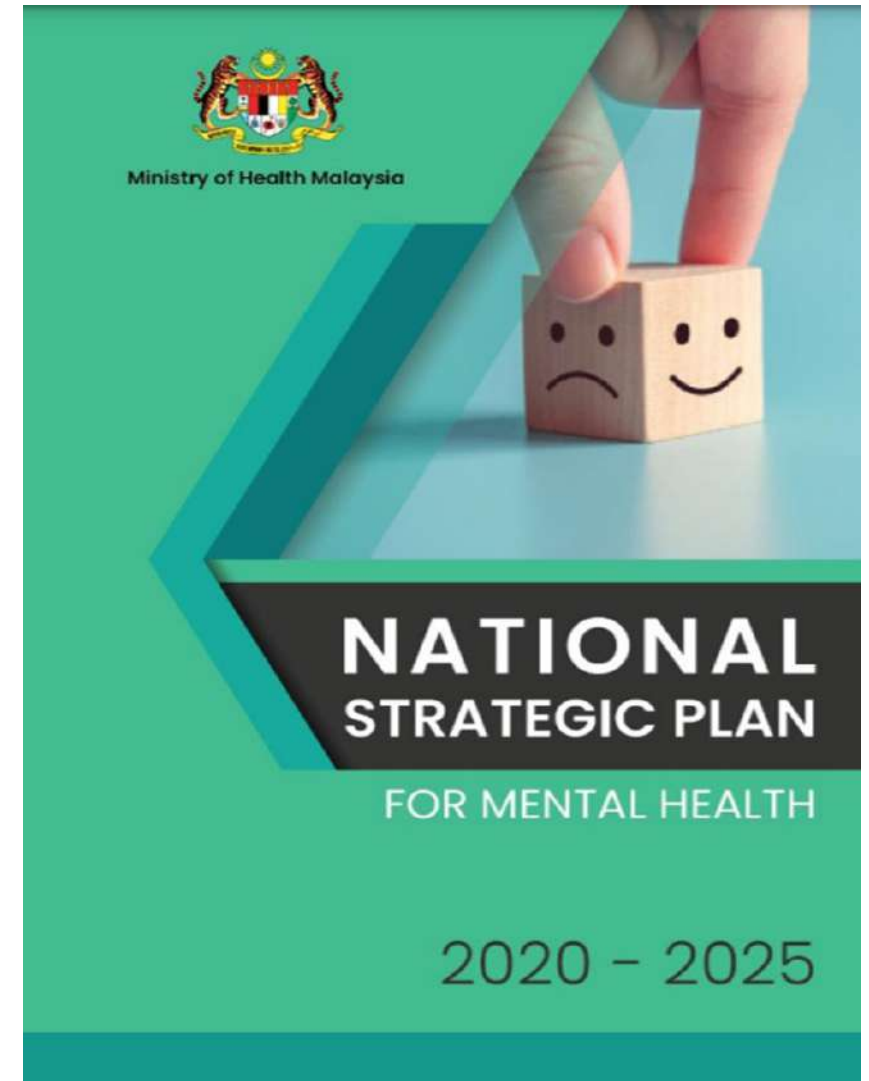


# National Strategic Plan for Mental 2020–2025

## STRATEGY 6: PROMOTING MENTAL HEALTH AND WELLBEING IN ALL SETTINGS AND TARGET GROUPS

### ACTIONS

- a) Implementation of nationwide Mental Health promotion campaign called “*Let’s TALK Minda Sihat*”.
- b) In schools, at each level of education, equip students with appropriate knowledge, attitude, and skills on mental wellbeing along improving positive mental wellbeing and help seeking behaviour.
- c) At workplaces, equip workers with appropriate knowledge, attitude and skills on mental wellbeing and establishing good work life balance skills
- d) Expanding networking with multiple stakeholders through various platforms



# LIFE COURSE APPROACH TO MENTAL HEALTH PROGRAMMES

CHILD

ADOLESCENT

WOMEN

WORKING  
ADULT

ELDERLY

Pre-Marital/Pre-School/Schools/Higher institution/Workplace/Community

Screening for  
Developmental  
delay (Autism)

Mental health screening and intervention: 1161 KK, *One Stop Centre for  
Addiction (OSCA)* : 32 KK, Alcohol Screening and Intervention: 319 KK

Dementia Screening  
Pre Retirement

Follow up for stable mentally ill and psychosocial rehabilitation

Mental health services (60 hospitals, 35 MENTARI), One Stop Crisis Centre (146 OSCC), Supported Employment

Let's TALK Minda Sihat Campaign, Mental Health and Psychosocial Support Services, Suicide Prevention

PeKA B40

## Mental health services in private facilities

Pre-marital  
courses  
Mental Health  
Awareness  
(family)

Healthy Mind  
Program in School  
PEARL (Adolescent  
Resilience)  
PROSIS

Youth  
Clubs  
Café@Teen

Parenting

KOSPEN  
KOSPEN PLUS

(Mental Health  
and Stress at  
workplace)

Patients on treatment  
-no support  
-no employment  
-no house

**Safety Net**

Ministry of Health

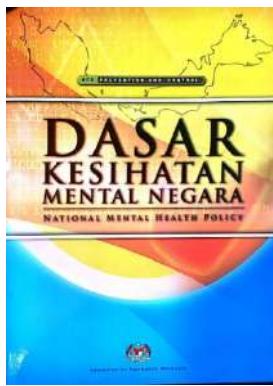
Beyond-Ministry of Health

**GAPS TO FILL**

Those with no homes in the community

Social Worker  
Community Counselor

Akta Kesihatan Mental 2001 dan Peraturan Kesihatan Mental 2010



## Pelan Strategik Kesihatan Mental Kebangsaan 2020-2025

Meningkatkan tadbir urus dan kerangka peraturan

Memperkukuhkan sistem surveilan kesihatan mental

Memastikan perkhidmatan kesihatan mental yang komprehensif dan berkualiti

Memperkukuhkan sumber kesihatan mental

Meningkatkan dan memupuk kolaborasi bersama dan di antara sektor

Mempromosikan kesejahteraan dan kesihatan mental kepada kumpulan sasar di pelbagai setting

Memperkukuhkan kesiapsiagaan dan perkhidmatan kesihatan mental semasa kecemasan, krisis dan bencana

Menangani tingkah laku bunuh diri

Dekriminalisasi  
Cubaan Bunuh Diri

Pembangunan *NSFIRM (National Suicide and Fatal Injury Registry Malaysia)*

Latihan Pencegahan Bunuh Diri dan PFA untuk 'Front Liners'

Pewujudan Talian Bantuan Sokongan Psikososial

Perkhidmatan Kesihatan Mental peringkat primer

Perkhidmatan Psikiatri & Kesihatan Mental di hospital dan MENTARI

Perkhidmatan Kaunseling di hospital dan daerah (klinik kesihatan)

Perluasan Perkhidmatan Kaunseling  
Penambahan 200 kaunselor di PKD dan KK

Pewujudan pasukan *MHPSS* di negeri dan daerah

## 8 STRATEGI

### MAJLIS PENASIHAT PROMOSI KESIHATAN MENTAL

PENGERUSI:  
YB MENTERI  
KESIHATAN

Melibatkan NGO, pakar-pakar dalam bidang kesihatan mental dan pegawai yang mewakili kementerian (KBS, KPM, KPWKM)

# Halatuju Ke Arah Meningkatkan Perkhidmatan Kesihatan Mental Dan Sokongan Psikososial (MHPSS)

- Latihan Bantuan Asas Psikologi kepada petugas barisan hadapan agensi-agensi
- Mewujudkan Pusat Kesejahteraan Minda dengan komponen *Mental Health Mobile Team* di peringkat komuniti
- Mewujudkan kumpulan sokongan intervensi krisis bersama agensi lain dan NGO
- Mewujudkan Polisi Kesihatan Mental di Tempat Kerja
- Mempertingkatkan literasi kesihatan mental penyampaian perkhidmatan melalui sistem digitalisasi
- Ketua Masyarakat Setempat dan Pemimpin agama setempat dan diberi latihan dan dilibatkan dalam aktiviti advokasi kesihatan mental

# TEMPAT KERJA YANG SIHAT...



Adalah di mana pekerja dan pengurus berkolaborasi untuk menggunakan proses penambahbaikan berterusan untuk melindungi dan mempromosikan kesihatan, keselamatan dan kesejahteraan semua pekerja dan kelestarian tempat kerja

# IMPROVING MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE



# Garis Panduan Program KOSPEN WOW

# Skop Modul

1. Penilaian Risiko
2. Stres
3. Pengendalian Kemarahan dan Penyelesaian Konflik
4. Berfikiran Positif
5. Pengurusan Masa
6. Penyelesaian Masalah dan Membuat Keputusan
7. Tegas Diri (Asertif)
8. Teknik Relaksasi



# Rasional

- **Persekitaran yang sejahtera** amat penting bagi melahirkan individu yang sihat dari segi mental fizikal dan spiritual.
- Komuniti Pekerja yang harmoni merupakan satu wadah yang berpotensi untuk **menggalakkan perkembangan psikososial yang sihat.**



# Objektif Umum Komponen Minda Sihat

1. **Memahami** kepentingan kesihatan mental di tempat kerja
2. Mengetahui **peranan majikan & warga kerja** dalam **mengenalpasti dan mengendalikan** isu berkaitan kesihatan mental di tempat kerja
3. **Mempertingkatkan promosi kesihatan mental di tempat kerja**

# Peranan: Majikan & Warga Kerja

## Peranan majikan

- ▶ Memahami masalah kesihatan mental
- ▶ Komited untuk meningkatkan kesihatan mental di tempat kerja
- ▶ Mengenalpasti cara untuk memperbaiki tahap kesihatan mental di tempat kerja

## Peranan warga kerja

- ▶ Menyokong kesihatan mental di tempat kerja
- ▶ Mendapatkan bantuan atau sokongan jika perlu

# Objektif Khusus Komponen Minda Sihat

Mengetahui peranan majikan & warga kerja dalam mengenalpasti dan mengendalikan isu-isu berkaitan kesihatan mental di tempat kerja.

Menjalankan saringan DASS-21 kepada semua warga kerja

Menjalankan intervensi dan pendidikan kesihatan yang sesuai berdasarkan skor DASS-21

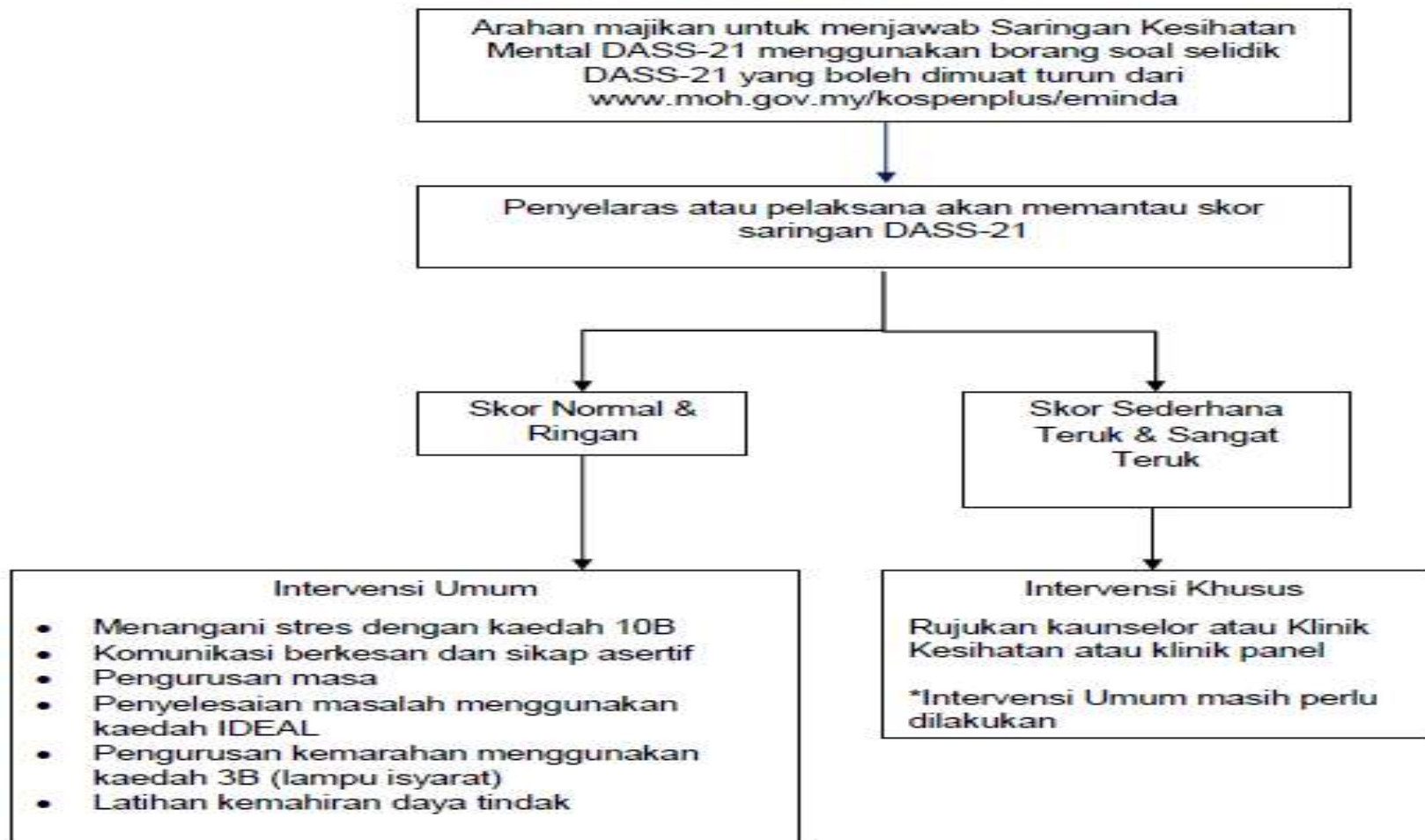
Mewujudkan persekitaran dan cara kerja yang kondusif kepada kesihatan mental.

Menggalakkan penyediaan Sudut Minda Sihat atau Bilik De-stres di tempat kerja.

Mempromosikan dan memberi kesedaran mengenai kepentingan kesihatan mental di tempat kerja melalui Program Let's TALK Minda Sihat.

# PENDEKATAN SARINGAN

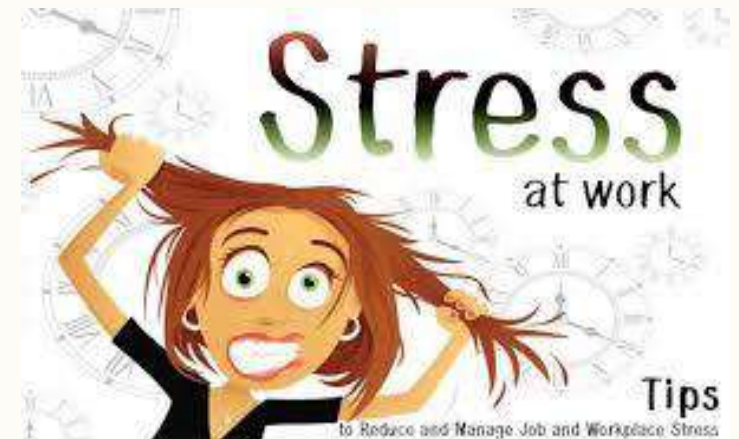
Garis Panduan Program KOSPEN WOW  
Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Berjangkit di Tempat Kerja



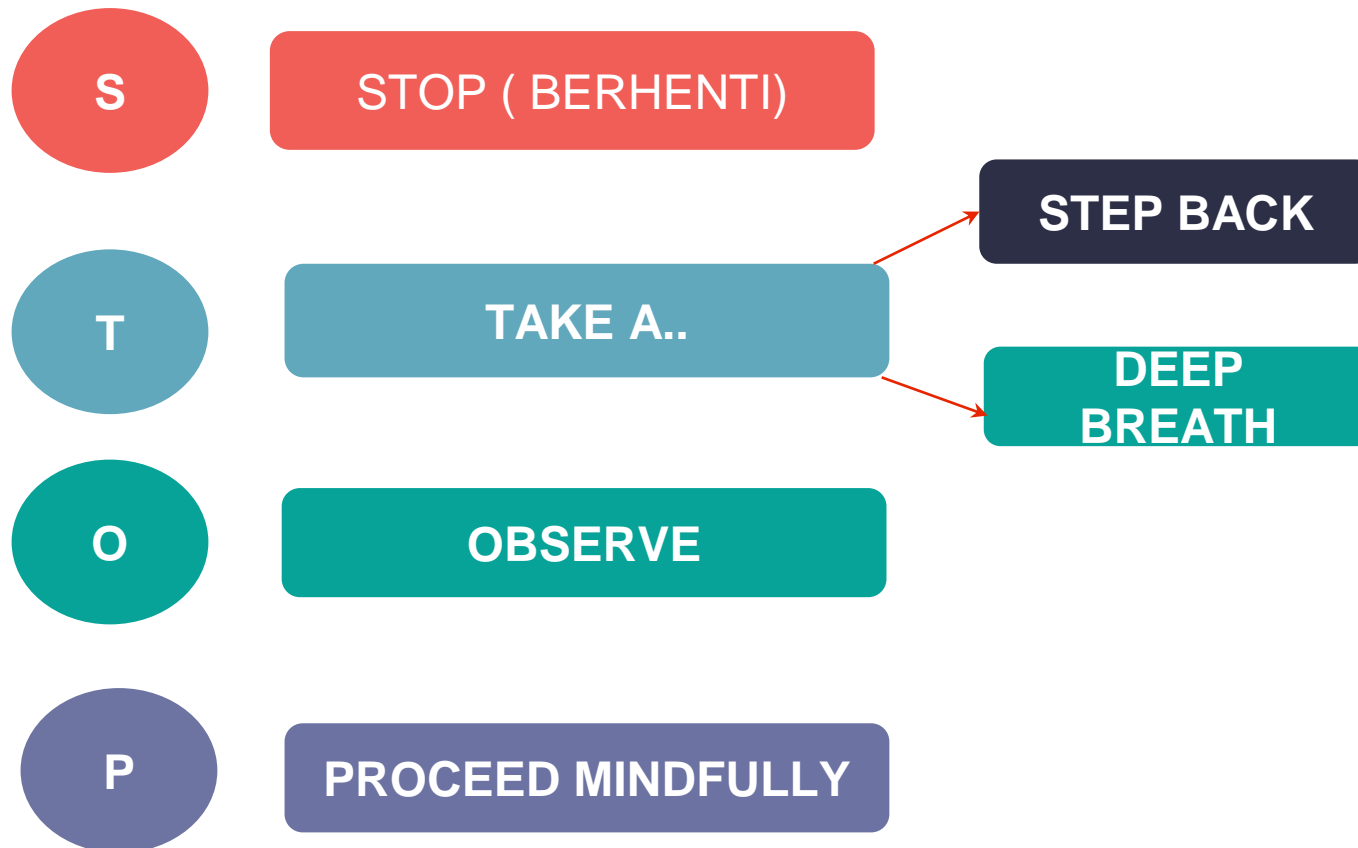
Rajah 3.16: Carta Alir Pengurusan Kesehatan Mental di Tempat Kerja

# PENDEKATAN INTERVENSI

- Teknik S.T.O.P
- Kaedah Pengendalian Kemarahan Kaedah 3B (Berhenti, Berfikir, Bertindak)
- Kaedah 10B
- Teknik Relaksasi
- Penyelesaian Masalah Kaedah IDEAL
- Komunikasi Berkesan
- Tips penjagaan diri (Self-Care)



# TANGANI STRESS DENGAN TEKNIK S.T.O.P



# PENGENDALIAN KEMARAHAN

Tiga langkah penting untuk mengendalikan situasi kemarahan secara berkesan iaitu menggunakan **Kaedah 3B** :- **STOP, THINK, ACT**



## **BERHENTI**

- ✓ Memberi diri sendiri masa untuk mempertimbangkan situasi
- ✓ Bertenang – Kira sampai sepuluh, tarik nafas dalam atau baca doa
- ✓ Jika tidak dapat kawal marah, tinggalkan tempat itu dgn serta-merta

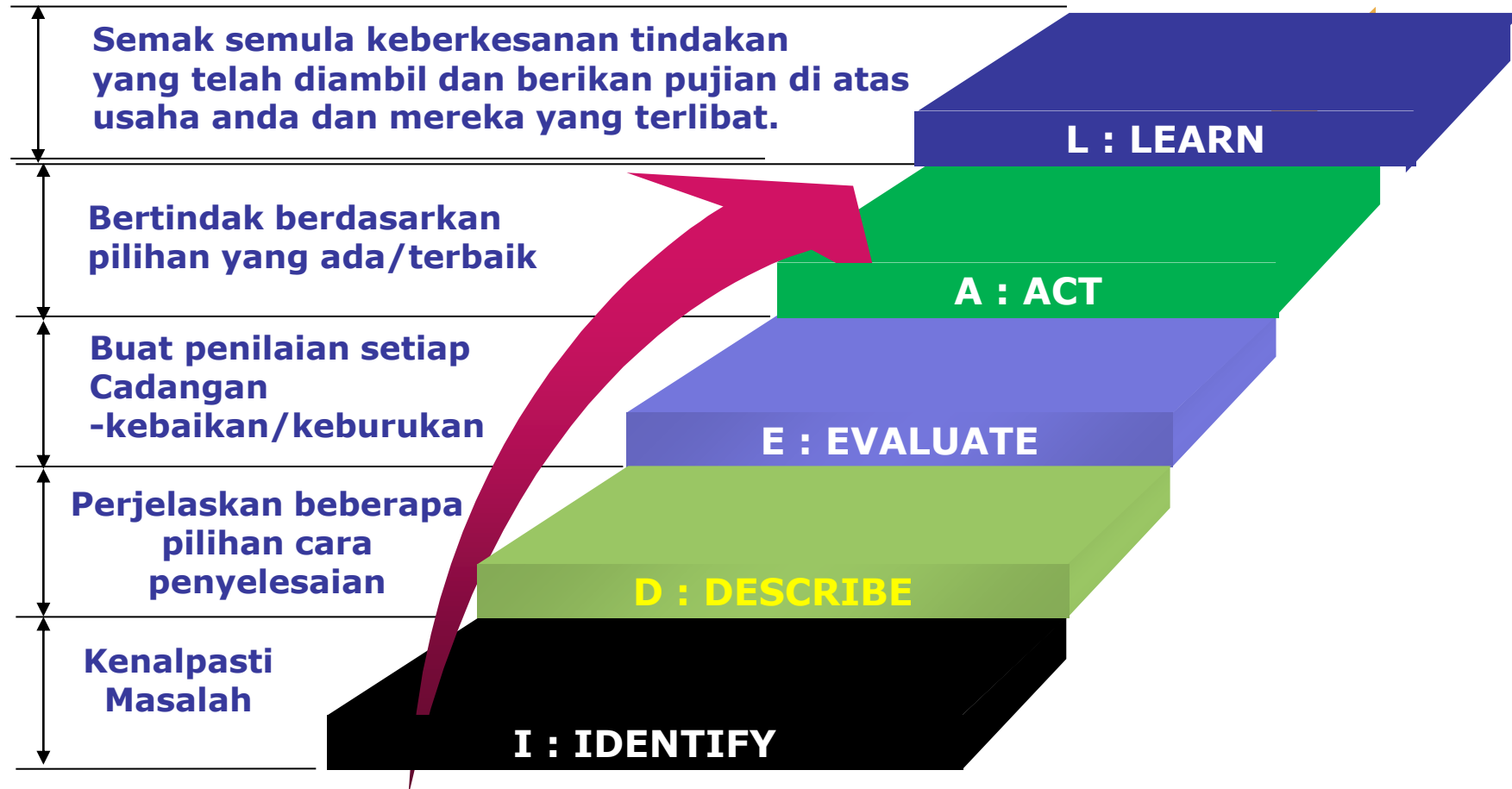
## **BERFIKIR**

- ✓ Rancang fikiran anda sebelum bercakap dengan orang yang anda marah
- ✓ Kenalpasti dan cuba selesaikan masalah tersebut
- ✓ Jangan buat sesuatu yang merumitkan keadaan
- ✓ Fokus kepada isu sebenar, jangan cungkil perselisihan lama

## **BERTINDAK**

- ✓ Gunakan daya tindak yang berkesan
- ✓ Daya tindak bertumpukan masalah contoh: **Teknik IDEAL**
- ✓ Daya tindak bertumpukan emosi

# LANGKAH-LANGKAH PENYELESAIAN MASALAH





# KAEDAH 10B

**Let's TALK** **Ke**  
KEMENTERIAN KESEHATAN MALAYSIA

## AMALKAN 10B

Anda stres? Amalkan 10B.

- 1 BERSYUKUR**
- BERNAFAS DENGAN TERATUR 2**
- 3 BERITAHU DIRI UNTUK RELAKS**
- BERIBADAT 4**
- 5 BERKONGSI MASALAH DENGAN SESEORANG**
- BEREHAT DAN MENDENGAR LAGU 6**
- 7 BERURUT**
- BEREHAT DAN MENDENGAR LAGU 8**
- 9 BERURUT**
- BERIBADAT 10**

**Talian Sokongan Psikososial**

- 03-29359935
- 011-639 94236
- 014-3223392
- 011-639 96482

# Tips Bantuan Awal Psikologi – Kaedah 3L

**TIP PANDUAN BANTUAN AWAL PSIKOLOGI KEPADA SUKARELAWAN SEMASA BENCANA BANJIR**



**LOOK**

- ✓ Pantau situasi semasa
- ✓ Bantu mangsa untuk mendapatkan keperluan asas atau keperluan mendesak

**LISTEN**

- ✓ Dekati individu yang memerlukan sokongan
- ✓ Jadi pendengar yang baik dan berikan sokongan emosi

**LINK**

- ✓ Hubungkan mereka dengan orang tersayang
- ✓ Beri informasi dan hubungkan mereka kepada sumber bantuan

Sumber: Sektor MeSVIPP, Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia



Adakah anda Let's TALK? **K?**

NADMA



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sehat



myhealthkkm



sihatmilikku



SCAN ME

# Tip *Self Care*

- Tidur yang cukup
- Bersenam
- Diet yang seimbang
- Minum air
- Kebersihan diri
- Urus masa dengan baik
- Menenangkan diri
- Aktiviti luar



# Tangani Stres: Teknik Urutan



## TANGANI STRES DENGAN URUTAN LEHER & BAHU

Boleh melegakan ketegangan otot & melancarkan perjalanan darah. Dapatkan urutan leher dan bahu untuk melegakan stres. Langkah-langkah ini adalah bagi orang yang mengurut:

1

Minta pasangan anda duduk dengan selesa, pejamkan mata & fikirkan sesuatu yang menyenangkan. Berdiri di belakangnya & letakkan tangan di atas bahunya



2

Ibu jari diletakkan di bahagian tengkuk dan urut dengan perlahan hingga ke bahu dan kembali ke tengkuk. Ulang 3 kali



3x

3

Gunakan kedua-dua tangan dan urut bahu hingga ke bahagian atas lengan. Ulang 3 kali.



3x

4

Urut dengan ibu jari bermula dari bahagian bawah tengkuk mengarah ke luar menjauhi tulang belakang. Ulang 3 kali



5

Urut dengan ibu jari bahagian bawah tengkuk menggunakan teknik memutar



6

Letakkan satu tangan di dahi dan satu lagi tangan di tengkuk. Dengan perlahan putarkan kepalanya ke kanan dan kemudian ke kiri



7

Gunakan jari-jemari untuk mengurut bahagian tengah dahi dan terus ke bahagian tepi dengan menggunakan teknik memutar. Ulang 3 kali

Unit Kesihatan Mental  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia



Kementerian Kesihatan Malaysia



KKMPutrajaya

# TEKNIK PENGENDALIAN STRES: KEMAHIRAN DAYA TINDAK

Tahu  
anda stres

Kenalpasti  
Punca-punca

**STRES**

- ★ **MENINGKATKAN KEMAHIRAN PENYELESAIAN MASALAH**
- ★ **BELAJAR MEMBUAT KEPUTUSAN**
- ★ **BERFIKIR SECARA POSITIF**
- ★ **MENGAMALKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL BERKESAN**
- ★ **BELAJAR MENJADI ASERTIF/TEGAS DIRI**
- ★ **KAWAL MARAH**
- ★ **BELAJAR TEKNIK RELAKSASI**

# Grounding Technique

## GROUNDING TECHNIQUE

Are you experiencing

- FLASHBACK
- ANXIETY
- ANGRY



Grounding techniques help control these symptoms by **turning attention** away from thoughts, memories, or worries, and **refocusing** on the present moment.

# TEKNIK RELAKSASI MELALUI LATIHAN PERNAFASAN



## GEMURUH DAN PANIK APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?



1

TARIK NAFAS SEDALAM-DALAMNYA MELALUI HIDUNG DAN TAHAN NAFAS ANDA DALAM KIRAAN 1 HINGGA 5

2

HEMBUSKAN NAFAS PERLAHAN-LAHAN MELALUI MULUT

3

LAKUKAN LANGKAH INI BEBERAPA KALI SEHINGGA ANDA BERASA **TENANG** DAN **RELAKS**



## TANGANI STRES DENGAN LATIHAN PERNAFASAN

Satu latihan bernafas secara mendalam yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel tubuh. Anda boleh melegakan stres dengan melakukan langkah-langkah berikut:

1

Berdiri dengan menjarakkan kaki & longlaikan tangan di sisi.



2

Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan



3

Tarik nafas melalui hidung dengan sedalam dalam nya dan tahan nafas anda dengan kiraan 10



4

Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung, terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas



5

Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda merasa tenang dan relaks



6

Akhirnya buka mata anda perlahan-lahan



Pupuk Minda Sihat Dengan Menangani Stres

Unit Kesihatan Mental  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia



Kementerian Kesihatan Malaysia



KKMPutrajaya

# Tip Penjagaan Mental Kendiri:5B



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



MYHEALTHKKM



**MULAKAN BERCAKAP DENGAN SESEORANG YANG ANDA PERCAYA.  
LET'S TALK MINDA SIHAT**





## TANGANI STRES DENGAN LATIHAN PERNAFASAN

Satu latihan bernafas secara mendalam yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel tubuh. Anda boleh melegakan stres dengan melakukan langkah-langkah berikut:

1

Berdiri dengan menjarakkan kaki & longlaikan tangan di sisi.



2

Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan



3

Tarik nafas melalui hidung dengan sedalam dalam nya dan tahan nafas anda dengan kiraan 10



4

Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung, terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas



5

Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda merasa tenang dan relaks



6

Akhirnya buka mata anda perlahan-lahan



**Pupuk Minda Sihat Dengan Menangani Stres**

Unit Kesihatan Mental  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia



Kementerian Kesihatan Malaysia



KKMPutrajaya

# Penyediaan Sudut Minda Sihat atau Bilik De-stres

## Ciri-ciri Sudut Minda Sihat atau Bilik De-stres:

- i. Ukuran sudut minda sihat (sekurang-kurangnya 2 x 2 meter)
- ii. Buku panduan penggunaan Sudut Minda Sihat atau Bilik De-stres
- iii. Kerusi atau sofa, meja dan permaidani (saranan warna lembut)
- iv. Rak buku (Bahan- bahan rujukan dan bacaan berkaitan kesihatan mental)
- v. Poster panduan menagani stres seperti urutan leher dan bahu
- vi. Alat muzik
- vii. Cat dinding dengan warna yang lembut
- viii. Lukisan pada dinding yang menenangkan
- ix. Aromaterapi (wangi dan nyaman)
- x. Hiasan di meja seperti *crystal rocks*
- xi. Bahan-bahan lain seperti kertas lukisan, warna, *Playdoh* atau *clay*

# Program Let's TALK Minda Sihat



- T** - Tell someone you trust about your problems  
*(Berkongsi masalah yang dihadapi dengan orang yang dipercayai)*
- A** - Ask for help *(Meminta pertolongan)*
- L** - Listen without judgement  
*(Mendengar tanpa menghukum atau menghakimi)*
- K** - Know where to seek help  
*(Tahu di mana untuk mendapatkan bantuan)*



# Promosi Kesehatan Mental dan Minda Sihat

- Poster Kesehatan Mental dan Minda Sihat
- Risalah Kesehatan Mental dan Minda Sihat



# INFOGRAFIK KESIHATAN MENTAL SEMASA BANJIR

## TIP PANDUAN BANTUAN AWAL PSIKOLOGI KEPADA SUKARELAWAN SEMASA BENCANA BANJIR

### LOOK

- ✓ Pantau situasi semasa
- ✓ Bantu mangsa untuk mendapatkan keperluan asas atau keperluan mendesak

### LISTEN

- ✓ Dekati individu yang memerlukan sokongan
- ✓ Jadi pendengar yang baik dan berikan sokongan emosi

### LINK

- ✓ Hubungkan mereka dengan orang tersayang
- ✓ Beri informasi dan hubungkan mereka kepada sumber bantuan



myhealthkkm



## TIP SOKONGAN EMOSI KEPADA MANGSA BANJIR



Dalam keadaan krisis ini, mangsa-mangsa yang terkesan akibat banjir kebiasaannya akan mengalami perubahan emosi dan psikologi. Berikut adalah tip yang boleh diamalkan bagi pengendalian emosi :-



- 1 Dapatkan rehat dan tidur yang secukupnya



- 2 Amalkan pemakanan yang sihat secara teratur



- 3 Cuba dapatkan dan amal semula rutin harian sebaik mungkin



- 4 Elakkan mendengar berita palsu atau khabar angin



- 5 Dapatkan maklumat daripada sumber yang sahih



- 6 Elakkan melihat gambar-gambar mengenai bencana banjir secara kerap bagi mengurangkan stres dan kerisauan



myhealthkkm



Disediakan oleh: Sektor MeSVIPP, Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia

## Bagaimana Memberi Sokongan Emosi Kepada Mangsa Banjir



Bantu untuk kelegaan fizikal (warga emas), minda dan emosi (untuk yang mudah terjejas seperti wanita dan kanak-kanak)



dengan aktiviti regangan, temani mereka; mendengar dan mengajak lakukan aktiviti relaksasi (pernafasan tenang)



Hadkan melihat berita semasa yang lain



Bantu mereka dapatkan keperluan asas (makanan/minuman) dan info orang tersayang yang mencukupi



Bantu untuk aktiviti rutin berjalan dengan lebih baik walau tidak sempurna di PPS

t.me/psikologikk



Persatuan Profesion Psikologi Kementerian Kesihatan Malaysia

# DAPATKAN BANTUAN



## DI MANA BOLEH DAPATKAN BANTUAN



### Talian Psikososial MHPSS KKM

03 - 29359935  
014 - 3223392  
011 - 63996482  
011 - 63994236



### Senarai Perkhidmatan psikiatri

### Talian MHPSS Negeri



**T** Tell someone you trust about your problems  
(Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai)

**A** Ask for help  
(Minta bantuan)

**L** Listen without judgement  
(Dengar tanpa menghukum atau menghakimi)

**K** Know where to seek help  
(Tahu dimana dapatkan bantuan)

### Talian MHPSS NGO



### Senarai klinik kesihatan



# MHPSS : HOSPITAL

Bantuan Awal Psikologi untuk Petugas Kesihatan di Hospital Putrajaya  
Sewaktu Wabak Covid-19

## Crisis Counseling

- Klinik Psikiatri: 03-83124200 samb 8660
- Klinik Mentari: 03-88811232
- Unit Psikologi Kaunseling: 03-83122215/ 8412
- Pakar Psikiatri/ MO Psikiatri On-Call (luar waktu pejabat)

## Sesi Psychological First Aid

- Setiap Isnin & Khamis (2.30ptg-4.30ptg)
- Secara on-line (Zoom meeting)
- Link akan diberikan kepada petugas sebelum sesi

## Saringan Kesihatan Mental

- Sila scan QR code ini.





# TANDA-TANDA MASALAH KESIHATAN MENTAL



# Menangani STRES Dengan Bijak



**Stres** adalah tindak balas fizikal (badan) emosi (perasaan) dan mental kepada sebarang perubahan

## Apa Yang Harus Anda Lakukan Apabila Marah?

**Bertenang** - tarik nafas dengan mendalam dan lepaskan perlahan-lahan.

**Kenal pasti punca anda marah**  
Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat dengan serta merta.

**Berbincang dengan keluarga atau rakan**

### Kenapa anda stres?

**Diri sendiri** - Harapan terlalu tinggi

**Keluarga** - konflik rumah tangga, kewangan & tragedi

**Pekerjaan** - beban kerja

Konflik dengan rakan sekerja

### Tanda-tanda Stres

Letih Keterlaluhan  
Sakit Kepala  
Cepat Marah  
Gelisah

### AMALKAN 10B

Bersyukur  
Bernafas Dengan Teratur  
Bicara Diri  
Beribadat

Berkongsi Perasaan  
Berehat Dan Berurut  
Mendengar Muzik  
Beriadah  
Bersenam



Kementerian Kesihatan Malaysia



KKMPutrajaya

Sumber:  
Unit Kesihatan Mental,  
Bahagian Kawalan Penyakit KKM



# Menangani Stres Dengan Bijak



Stres adalah tindak balas fizikal (badan) emosi (perasaan) dan mental kepada sebarang perubahan

## Kenapa anda stres?

**Diri sendiri** - Harapan terlalu tinggi

**Keluarga** - konflik rumah tangga, kewangan & tragedi

**Pekerjaan** - beban kerja

**Konflik dengan rakan sekerja**

## Apa Yang Harus Anda Lakukan Apabila Marah?

**Bertenang** - tarik nafas dengan mendalam dan lepaskan perlahan-lahan.  
**Kenal pasti punca anda marah**  
Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat dengan serta merta.  
**Berbincang dengan keluarga atau rakan**

## Tanda-tanda Stres

Letih Keterlaluhan  
Sakit Kepala  
Cepat Marah  
Gelisah  
Gangguan Tidur  
Perubahan Selera Makan  
Tingkah Laku Agresif

## AMALKAN 10B

Bersyukur  
Bernafas Dengan Teratur  
Bicara Diri  
Beribadat  
Berkongsi Perasaan  
Berehat Dan Berurut  
Mendengar Muzik  
Beriadah  
Bersenam  
Berfikiran Positif

Sumber:  
Unit Kesihatan Mental,  
Bahagian Kawalan Penyakit KKM



Kementerian Kesihatan Malaysia



KKMPutrajaya

# Kesejahteraan Mental: Adakah anda perlukan bantuan?

Ketahui sejauh mana gejala yang anda alami menjejaskan aktiviti harian?



## Adakah anda mengalami gejala ringan untuk kurang daripada 2 minggu?

- Kurang bersemangat
- Kurang bersemangat tapi masih dapat lakukan kerja di pejabat, sekolah atau rumah
- Kurang bersemangat tapi masih boleh menjaga diri atau orang lain
- Sukar tidur

**Jika ya, berikut adalah aktiviti penjagaan sendiri yang boleh membantu anda:**

- Bersenam (seperti senaman aerobik)
- Kekal berhubung (secara maya atau bersemuka)
- Dapatkan tidur secukupnya secara berjadual
- Makan secara sihat
- Berkongsi perasaan dengan orang yang dipercayai
- Amalkan teknik relaksasi (seperti teknik pernafasan)

**Sekiranya gejala di atas tidak berkurangan atau lebih mudarat walaupun selepas penjagaan sendiri, dapatkan nasihat profesional**



## Adakah saya mengalami gejala berat untuk 2 minggu dan ke atas?

- Sukar untuk tidur
- Perubahan selera makan hingga menyebabkan perubahan berat badan yang mendadak
- Sukar untuk bangun pagi disebabkan gangguan emosi
- Sukar untuk fokus
- Hilang minat terhadap perkara yang diminati sebelum ini
- Sukar melakukan aktiviti harian
- Fikir tentang kematian atau tingkahlaku mencederakan diri

### Dapatkan bantuan profesional

Talian Sokongan Psikososial KKM-Mercy Malaysia  
• 03-2935 9935

Untuk maklumat lanjut, layari: [www.moh.gov.my/anms](http://www.moh.gov.my/anms),  
[www.mindasihatkkm.com](http://www.mindasihatkkm.com), [www.reachout.my](http://www.reachout.my)



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



myhealthkkm



sihatmilikku



Talian  
bantuan

# Perkhidmatan Talian Bantuan Sokongan Psikososial COVID-19 oleh KKM, Agensi Kerajaan Lain, NGO

**COVID-19**

## Talian Sokongan Psikososial COVID-19

**03-2935 9935**  
**014-322 3392**  
**011-639 96482**  
**011-639 94236**

Waktu operasi terkini Isnin - Jumaat : 8 pagi sehingga 5 petang

Perkhidmatan ini dikendalikan oleh petugas psikologi KKM dan sukarelawan MERCY.

Kementerian Kesihatan Malaysia | myhealth.gov.my

Aduan Krisis Masyarakat

**TALIAN Kasih 15999**

Menjemput petugas klinik, hospital dan keluarga mangsa COVID-19 untuk anda berkongsi rasa dengan kami..

**TERIMA KASIH!** Kerana bertaring dengan Corona Virus untuk kami

Dengan ini, kami sedia membantu anda -  
 - kaunseling syarie  
 - terapi Psikospiritual Islam - Ilaq Syarie

#EmosiSihatKualitiMeningkat

AI Maksud: Dan hendaklah kamu bertolong-tolongan untuk membuat kebajikan dan bertaqwa, dan janganlah kamu bertolong-tolongan pada melakukan dosa (maksud) dan pencerobohan.

KITATUMPAKAN CORONA VIRUS BERSAMA!

**TALIAN BANTUAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING MRA COVID-19**

Perkhidmatan ini di kendalikan oleh:

**Ahli Psikologi & Kaunselor Bertauliah**

WAKTU OPERASI : 10 AM - 5 PM (SETIAP HARI)

**MyCareCoV19** Kami Pemula Anda

Menyediakan **KHIDMAT NASIHAT** untuk anda:

- Kerohanian
- Kekeluargaan
- Kemasyarakatan
- Nikah, Cerai dan Rujuk
- Remaja
- Ilaq Syarie
- Usrah Interaktif

Hubungi Kami :  
 03 - 8670 7519 / 7527 / 7528  
 03 8880 4300  
 Email : mycarecov19@islam.gov.my

Waktu Perkhidmatan :  
 8.30 pagi - 4.30 petang (Isnin - Jumaat)

Portal : <http://mycare.islam.gov.my>

Jom Ikuti MyCareCoV19 Interaktif di JAKIM-Jabatan Kemajuan Islam Malaysia

**MIASA PERKHIDMATAN ATAS TALIAN**

PERKHIDMATAN KAUNSELING	BAHAGIAN FEAR	PERKHIDMATAN PSYCHOLOGICAL	BAHAGIAN KAUNSELING ROMAH
AHLI RM 25 BUKAN AHLI RM 55	AHLI RM 25 BUKAN AHLI RM 45	AHLI RM 150 BUKAN AHLI RM 150	AHLI RM 65 BUKAN AHLI RM 75

MAKLUMAT:  
 - Terbuka kepada orang awam terutamanya peer dan penjaja.  
 - Sesi konsultasi adalah percuma.  
 - Secara perbualan, keci ka sesi di atas talian adalah peribadi dan sulit.  
 - PERCUMA bagi kumpulan B40.

Untuk Tempahan PERKHIDMATAN ATAS TALIAN, SILA HANTARKEP KAMI DI TALIAN membuat pembayaran sebelum membuat sesi.  
 miasa.malaysia@gmail.com

**BeFriends**

Panggilan percuma ke talian 24 jam  
 Free calls to 24-hour helpline  
**03-76272929**

RUANG SELAMAT

Kumpulan rakan sebaya bersedia untuk memberi sokongan komuniti dan emosi secara SULIT & PERCUMA

Sertailah kami, sekiranya anda adalah...

- Petugas Barisan Hadapan
- Keluarga Pesakit dan PUI
- Pesakit dan PUI
- Family of Losses

**SOKONGAN PSIKOSOSIAL COVID-19 SABAH**

**HOTLINE 088 338088**

**MASA OPERASI: Setiap Hari (8 pagi - 5 petang)**

Talian Hotline MHPSS ini adalah kerjasama di antara Kementerian Kesihatan Malaysia dan MERCY Malaysia

**MIASA PERKHIDMATAN ATAS TALIAN SECARA PERCUMA BAGI GOLONGAN B40**

SIAPA GOLONGAN B40  
 Warganegara Malaysia yang mempunyai pendapatan isi rumah tahunan < 4000.

KENAPA PERCUMA  
 Memihak kepada golongan yang kurang beruntung, setiap individu terutama kepada golongan berpendapatan rendah.

APA PERKHIDMATAN YANG DITAWARKAN  
 Kaunseling sokongan peer, perkhidmatan psikologi (CBT & Pembedaan), ditawarkan oleh Kaunselor dan Ahli Psikologi Klinikal yang bertauliah.

HUBUNGI KAMI DI TALIAN  
 024 233 6938 / 012 247 9561 / 012 272 12399  
 ATAU EMAL: miasa@miassa.gov.my

**心灯 心理咨询组**  
 YAM PELITA PSYCHOLOGICAL GUIDANCE UNIT

行管期间咨询服务  
 03-2022 5505

星期二 至 四 | 周六 SAT  
 8PM - 10PM | 8PM - 6PM

电邮咨询 Email Consultation  
 pelita@yam.org.my

**WAO**

Anda didera? Ada masalah keganasan rumahtangga?

WAO Hotline +603 7956 3488  
 TINA Whatsapp +6018 988 8058

#KomunitiSelamat

**Do You Feel ANXIOUS? WORRIED?**

Mental Health and Psychosocial Support Services

03-20225525  
 Monday-Friday  
 (9.00 am - 6.00 pm)

#notfearcovid19

**PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN COVID-19**

PERKHIDMATAN ATAS TALIAN

**TELE-KAUNSELING**

KAUNSELOR PSYCHOLOGIST MELALUI TELEFON

**RAHMAH SUPPORT TEAM**

Perlukan **SOKONGAN MENTAL & EMOSI?**

**Talian RAHMAH**

**Talian Sokongan: 011-5773 1036**

Waktu Operasi: 10.00 pg - 4.00 ptg SETIAP HARI

\* PENTING!  
 Setiap sesi adalah sulit dan bersifat peribadi (private and confidential). Sukarelawan terlatih yang melayan memegang etika kerahsiaan.

#Itajagika #vntajagawattika #RahmahSupportTeam

**COVID-19**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

# Talian Sokongan Psikososial



## COVID-19



- 03-2935 9935
- 014-322 3392
- 011-639 96482
- 011-639 94236

Waktu operasi terkini Isnin - Jumaat : 8 pagi sehingga 5 petang

Perkhidmatan ini dikendalikan oleh petugas psikologi KKM dan sukarelawan MERCY.

Kementerian Kesihatan Malaysia



myhealthkkm



www.myhealth.gov.my



SCAN ME

COVID-19

#KitaTeguhKitaMenang

## PERKHIDMATAN KESIHATAN MENTAL DAN SOKONGAN PSIKOSOSIAL (MHPSS)



ADAKAH ANDA MENGALAMI SITUASI BERIKUT?

?

Stress

?

Burn out

?

Emosi terganggu

?

Perlukan seseorang untuk berkongsi

Kami sedia membantu berkaitan masalah emosi anda

Sila hubungi talian: **03-29359935** atau

**Scan QR Code**

Pasukan Kesihatan Mental & Sokongan Psikososial (MHPSS) berhampiran anda



atau layari

<https://tinyurl.com/MHPSSKKM>



<https://tinyurl.com/MHPSSHOTLINE>



MHPSS CPRC KEBANGSAAN  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



MYHEALTHKKM



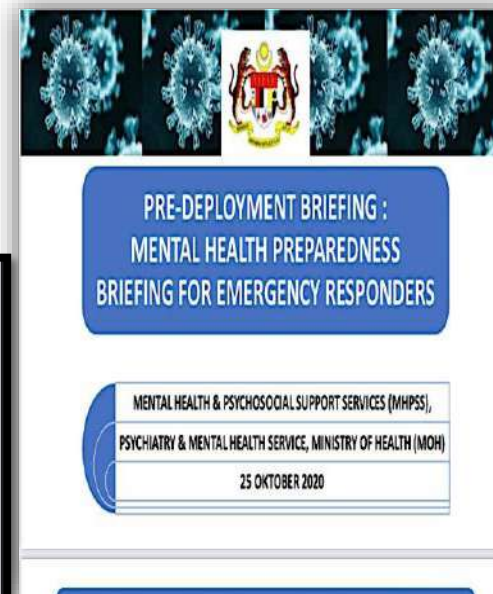
SCAN ME

# Perkhidmatan MHPSS : Dokumen untuk Implementasi

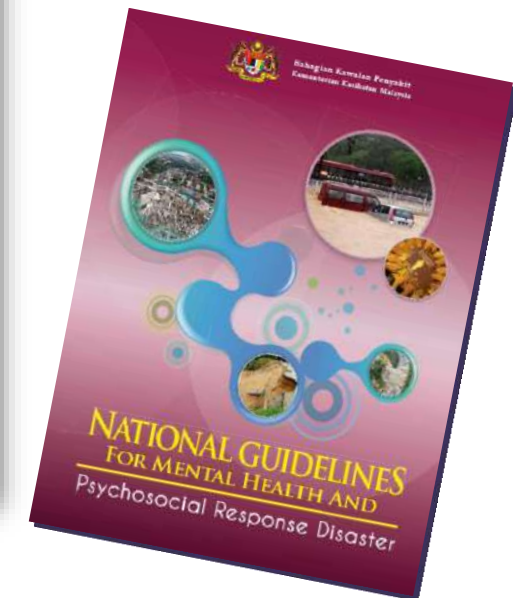
Briefing Notes

SOP Quarantine Stations

COVID-19 Mental Health Kit



61



Modul Latihan  
MHPSS

STANDARD OPERATING  
PROCEDURE (SOP)  
IN PROVIDING  
MENTAL HEALTH  
AND PSYCHOSOCIAL  
SUPPORT SERVICES  
(MHPSS) FOR COVID-19  
RESPONSE IN  
QUARANTINE STATIONS

PATIENT LOUNGE

MINISTRY OF HEALTH  
MALAYSIA

**COVID-19**  
**MENTAL HEALTH KIT**

*(To be used by healthcare personnel)*

PSYCHIATRY & MENTAL HEALTH SERVICE  
AND PATIENT SAFETY UNIT, MEDICAL CARE QUALITY SECTION  
MEDICAL DEVELOPMENT DIVISION  
MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA  
APRIL 2020





SESI PERBINCANGAN BERSAMA PASUKAN MHPSS DAERAH SEPANG



PASUKAN MHPSS KKM DI PPS SMK DENGKIL BERSAMA AGENSI LAIN - JAKIM,USIM DAN JKM



PENYERAHAN FACE MASK OLEH PASUKAN MHPSS KEPADA MANGSA DI PPS SMK DENGKIL, SEPANG



SESI PFA KEPADA ANGGOTA KESIHATAN DI KK PELABUHAN KLANG



PASUKAN MHPSS DAERAH HULU LANGAT DIKETUI OLEH DR NURZAWANI, PEGAWAI EPID NCD PKD HULU LANGAT BERSAMA TEAM DARI NGO IAITU ME CARE DAN NCMW DALAM SESI BERSAMA KANAK-KANAK DI PPS SK SG SERAI, HULU LANGAT



PENYERAHAN HEALTH ALERT FLYERS DI KUALA LANGAT



SESI PFA KEPADA ANGGOTA KESIHATAN DI PKD KLANG



SESI TERAPI SENI KEPADA KANAK-KANAK DI TASKA DI HULU LANGAT



AKTIVITI TERAPI SENI BERSAMA KANAK-KANAK DI PPS DENGKIL, SEPANG



PENYERAHAN RISALAH AMARAN KESIHATAN SEMASA BANJIR



PERBINCANGAN BERSAMA PAKAR PSIKIATRI HTAR DAN WAKIL NCMW TENTANG PERANCANGAN AKTIVITI MHPSS BAGI NGO DI DAERAH KLANG



ANGGOTA AKRAB IPPKKM MELAWAT KE RUMAH ANGGOTA KKM YANG TERJEJAS BANJIR





SESI PFA DAN TERAPI SENI DI PPS DI DAERAH RAUB



SESI PFA KKM BERSAMA JKM DI DAERAH JERANTUT



AKTIVITI RELAKSASI BERSAMA KANAK-KANAK DI PPS DEWAN PADANG RUMBIA, PAHANG



SESI PFA DI PPS GEMAS, NEGERI SEMBILAN



SESI PFA OLEH PASUKAN MHPSS PKD SEGAMAT BERSAMA JKM, MINDX DI PPS SEKOLAH KEBANGSAAN BATU ANAM, SEGAMAT





PASUKAN PERUBATAN DAN PFA KE DAERAH BELURAN, SABAH



AKTIVITI PFA DAN TERAPI SENI OLEH NGO MECARE DI DAERAH HULU LANGAT




AKTIVITI PERMULAAN PFA OLEH VCEE19 DI NEGERI PAHANG DGN BANTUAN PEMBERSIHAN RUMAH-RUMAH MANGSA YG TERJEJAS BANJIR



PFA MOBILE TEAM MERCY, HUKM DAN ME CARE KE KG SG LUI BATU 20 DAN 23





Moderate level  
is motivational

Normal part of life  
And  
normal part of any job

Excessive stress at workplace  
results in  
anxiety and depression



# WHO guidelines on mental health at work

# Take Home Messages

While the strategies and initiatives listed in the National Strategic Plan for Mental Health 2020 – 2025 are commendable, more needs to be done

Each stakeholder has its strengths and shortcomings

It is essential for all stakeholders in this mental health field to collaborate and work together to sustain the mental health care

Mental health should be a key part of every public health strategy

# TERIMA



**SEKTOR KESIHATAN MENTAL, PENCEGAHAN  
KEGANASAN & KECEDEeraan DAN  
PENYALAHGUNAAN SUBSTANS  
CAWANGAN NCD  
BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**