

KESIHATAN MENTAL



APA ITU KESIHATAN MENTAL?

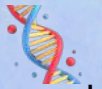
Kesihatan mental adalah situasi dimana seorang individu menyedari potensinya boleh berdaya tindak terhadap stres kehidupan, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat

- Kementerian Kesihatan Malaysia -

FAKTA PENYAKIT MENTAL



Penyakit mental tidak berjangkit



Penyakit mental boleh berlaku tanpa ada faktor warisan dalam keluarga



Pesakit mental boleh hidup normal dengan rawatan yang mencukupi



Penyakit mental boleh berlaku kepada sesiapa sahaja



Pesakit mental pada peringkat awal cenderung sensitif dan hilang motivasi

STATISTIK MENGENAI KESIHATAN MENTAL

Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS)

2015	2023
hampir 30% rakyat Malaysia mengalami gangguan mental	meningkat dua kali ganda, daripada 7.9% (424,000 orang) pada 2019 kepada 16.5% (922,318 orang) pada 2023

Berdasarkan statistik dari Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS), dapat disimpulkan bahawa masalah kesihatan mental semakin meningkat setiap tahun.

STATISTIK MASALAH KESIHATAN MENTAL KANAK KANAK

46% Mempunyai masalah dengan rakan sebaya	25% Mempunyai masalah tingkah laku
17% Mempunyai masalah emosi	8% Mempunyai masalah hiperaktif

- Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi -



KESIHATAN MENTAL



HAK ASASI MANUSIA DALAM KESIHATAN MENTAL

Hak dan kebebasan orang-orang yang mengalami masalah kesihatan mental dan gangguan mental mesti diberi jaminan dan perlindungan melalui perundangan

- Dasar Kesihatan Mental Negara -

Menghentikan penggunaan bahasa negatif untuk menggambarkan penyakit mental seperti "psiko", "terencat akal" atau "mental" kerana ia menimbulkan rasa takut, kurang percaya dan juga keganasan terhadap individu yang mempunyai penyakit mental serta keluarga mereka

- Suruhanjaya Hak Asasi Manusia Malaysia -

Akses yang saksama kepada jagaan dan bantuan yang tepat pada masanya harus diberikan kepada mereka yang paling rentan, termasuk kanak-kanak, orang miskin, tertindas dan terpinggir, kerana ia seharusnya tersedia untuk masyarakat Malaysia

- Suruhanjaya Hak Asasi Manusia Malaysia -



TANDA-TANDA DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL



Kesedihan yang berpanjangan



Perasaan cemas yang berlebihan



Mudah marah tanpa sebab



Memikir tentang bunuh diri

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT MENTAL



Berkongsi masalah dengan keluarga atau kawan rapat



Melakukan aktiviti kegemaran yang bermanfaat



Makan makanan yang berkhasiat



Segera berjumpa doktor sekiranya mengalami gejala



Berfikiran positif



Elak pengambilan rokok, arak dan dadah

