

APAKAH YANG ANDA BOLEH LAKUKAN BILA MENYEDARI SESEORANG MENGALAMI PENYAKIT MENTAL



Terima kenyataan

Jangan biarkan orang lain memberi gelaran negatif seperti gila, tiga suku



Bersikap terbuka, memahami, menyayangi dan menyokong

Belajar fakta sebenar mengenai penyakit mental melalui bacaan dan perbincangan



Membantu mereka mendapatkan pekerjaan yang sesuai

Dapatkan bantuan profesional

Bantu pesakit untuk hidup lebih sempurna



Menyokong organisasi dan agensi yang menyediakan perkhidmatan untuk pesakit

Penyakit MENTAL dan Anda



Kenapa Anda Perlu Mengetahuinya

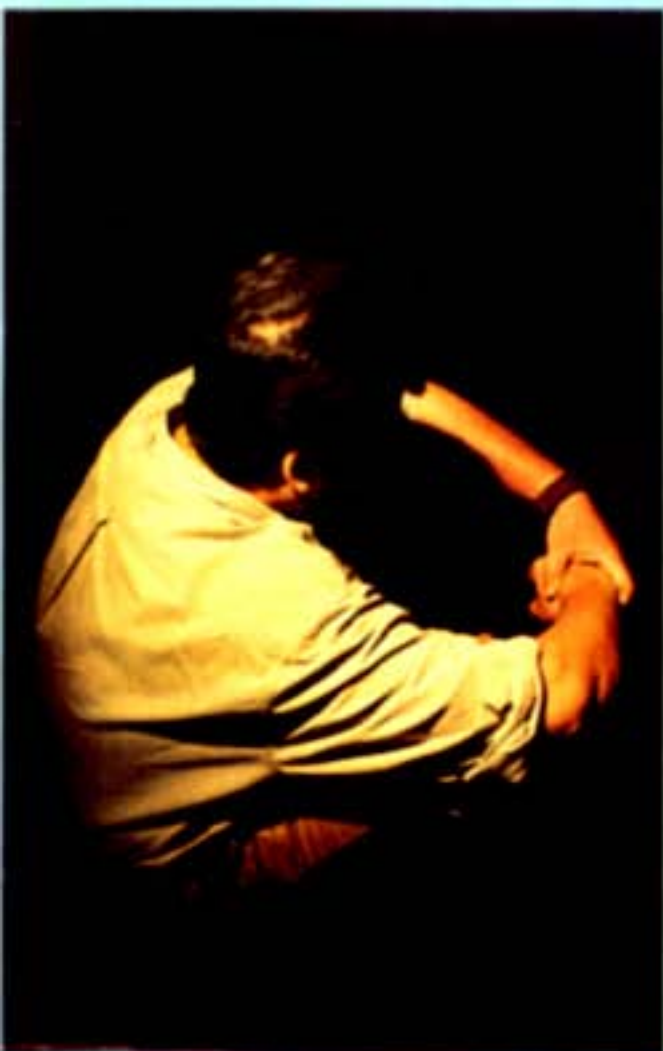


APAKAH PENYAKIT MENTAL

PENYAKIT MENTAL adalah gangguan yang melibatkan **perubahan pemikiran, emosi dan tingkah laku** yang menjadikan kehidupan seharian lebih sukar.

Diantara jenis penyakit mental adalah **skizofrenia, kemurungan, keresahan, gangguan otak organik, was-was yang keterlaluan** dan sebagainya

TANDA-TANDA AWAL PENYAKIT MENTAL



Menyepi, menyendiri, selalu murung dan bersedih tanpa alasan

Berprasangka tanpa sebab serta sentiasa dalam ketakutan

Kerisauan atas masalah-masalah yang diimajinasikan

Perubahan penampilan diri

Kemerosotan pencapaian kerja

Tidak berupaya membuat keputusan

Halusinasi (terbayang atau terdengar perkara yang diimajinasikan)

Kemerosotan fizikal, sakit kepala dan insomnia

Hilang tumpuan kepada diri, pekerjaan dan keluarga

KESAN PENYAKIT MENTAL KE ATAS KELUARGA

Ia adalah **masalah keluarga** - ia mendatangkan kesan samada secara langsung atau tidak langsung.

Ia mencetuskan masalah **emosi, sosial dan kewangan**.

Ahli keluarga mengalami pelbagai perasaan seperti :

- Tidak dapat menerima kenyataan (penafian)
- Pesakit sebagai beban kepada keluarga
- Salah faham ke atas perubahan pesakit
- Perasaan kehilangan
- Malu
- Takut
- Marah
- Rasa bersalah
- Rasa terasing
- Mengabaikan pesakit
- Rasa tertekan
- Putus asa

DI MANA ANDA BOLEH MENDAPATKAN PERTOLONGAN

- Hospital
- Klinik Kesihatan
- Persatuan Kesihatan Mental Setempat
- Sekolah, Kolej atau Pusat Perkhidmatan Kaunseling

