

# KESIHATAN MENTAL AM

---

## **Saya tidak menghidap sakit mental. Jadi adakah mental saya sihat?**

- Mental yang sihat tidak bermakna terlepas dari penyakit mental.
- Amat penting untuk kita memahami maksud sebenar mental yang sihat.
- Individu yang sihat mental berupaya mengekalkan perhubungan yang harmoni dengan orang lain, mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan dan boleh menyumbang di dalam masyarakat (Definisi Pertubuhan Kesihatan Sedunia - WHO)
- Menurut Polisi Kesihatan Mental Malaysia, - Kesihatan Mental merujuk kepada keupayaan individu, kumpulan dan persekitaran untuk berinteraksi di antara satu sama lain bagi menjana perasaan sejahtera dan fungsi yang optima dan penggunaan kebolehan kognitif / intelek, afektif / emosi dan perhubungan dalam mencapai matlamat individu dan kumpulan yang konsisten dengan keadilan.(Adaptasi dari Kanada)
- Secara amnya anda mempunyai kesihatan mental yang positif jika anda:
  - [Selesa dengan diri sendiri](#)
  - [Selesa dengan orang lain](#)
  - Selesa dengan persekitaran
  - [Dapat memenuhi tuntutan kehidupan](#)
- Individu yang sihat mental dapat mengekalkan fungsi **biologi, psikologi, sosial** dan **kerohanian** yang baik

## **Bagaimana saya boleh mencapai dan mengekalkan minda yang sihat?**

- Anda boleh mencapai serta mengekalkan kesihatan mental yang positif mengikut panduan dan tip yang diberikan.

## **Langkah-Langkah Mudah Untuk Mencapai Kesihatan Mental Yang Baik**

### **Mengamalkan cara hidup sihat**

- [Makan makanan seimbang](#)
- [Mengekalkan berat unggul](#)
- [Meluangkan masa untuk rehat dan riadah](#)
- Cukup tidur dan rehat

## **Berpandukan Kenyataan (Be Realistic)**

- Mengenal kekuatan dan kelemahan diri anda.
- Mensasarkan matlamat yang boleh dicapai.
- Belajar menerima apa yang anda tidak boleh tubah.

## **Berfikir dengan positif**

Mengamalkan bercakap positif pada diri sendiri seperti:

Saya akan, saya boleh, saya akan cuba, saya juara, saya disayangi, saya menarik dsb.

## **Buat keputusan secara bijak.**

- Ketahui fakta-fakta yang berkaitan.
- Buat pertimbangan antara kebaikan dan keburukan.
- Libatkan orang lain yang terlibat dalam membuat keputusan.

## **Cari kawan**

- Mempunyai kawan untuk berbual dan ketawa bersama.
- Menghormati pandangan mereka dan bersabar.

## **Dengar suara hati anda**

- Suara hati/perasaan memberitahu anda apa yang sedang berlaku, apa yang anda perlukan, juga apa yang penting untuk diri anda.
- Suara hati/perasaan akan memberitahu anda bila anda perlu menjaga diri anda seperti:
  - Mencari teman bila kesunyian.
  - Menangis bila bersedih.
  - Menyanyi dan tersenyum bila gembira.

Anda boleh berpura-pura untuk tidak berasa apa-apa namun anda tetap ada perasaan, berikut adalah beberapa perasaan yang kuat kita alami sesekali dalam hidup:

- Keseorangan
- Disayangi
- Ketakutan
- Kesedihan.

- Tiada upaya
- Malu

Tidak salah jika anda meluahkan perasaan anda sesuai dengan tempat dan keadaan kerana dengan memendam perasaan jauh di dalam hati akan lebih mengganggu perasaan anda.

## **Belajar menangani kritikan dengan baik.**

- Kritikan yang jujur dan membina memberi maklumbalas tentang diri anda bahawa anda:
  - Ambil tahu tentang orang lain atau
  - Menyebabkan orang lain tidak menyukai anda, atau
  - Anda didatangi masalah.

Anda boleh belajar menerima kritikan dan mengambil keputusan sama ada perlakuan itu yang anda pilih untuk diubah.

Bila anda dikritik, anda boleh:

- Berada dalam keadaan santai
  - tarik nafas panjang
  - nyatakan atau lafazkan perkataan "tenang" (relax).
  - bayangkan anda berada ditempat yang selamat untuk beberapa saat.

Buat keputusan apa yang patut diterima atau dipercayai. Anda tidak perlu menerima semua kenyataan yang dibuat mengenai diri anda, anda boleh memilih untuk menerima atau menolak kritikan tersebut, kerana anda sendiri yang lebih mengetahui tentang diri anda.

► Jika kritikan itu membina dan bertepatan dengan diri anda :

- Terima kesilapan dan akui kritikan itu betul.
- Memohon maaf.
- Ambil langkah untuk membetulkan keadaan tersebut.

► Jika kritikan tepat tetapi tidak membina :

- Akui kesilapan
- Beri jawapan yang tegas terhadap kritikan yang menyinggung perasaan.
- Ambil langkah pembetulan.

► Jika kritikan tidak tepat :

- Dapatkan maklumat lanjut
- Betulkan kesilapan maklumat yang dibangkitkan.

► Jika kritikan tidak mesra, dan ketepatannya merupakan hanya satu pandangan :

- Cari jalan persetujuan.

- Minta pendapat dan cadangan.

Fikirkan untuk menggunakan komponen bahasa tanpa lisan bagi komunikasi yang asertif contohnya duduk dengan tegak dan meyakinkan, nada suara yang terang dan tegas serta pandang tepat ke mata pendengaran. Langkah-langkah ini juga akan membantu anda memberi jawapan dan dihormati.

## **Belajar menjadi diri sendiri**

- Buang keinginan supaya semua orang menyukai anda.
- Buangkan fikiran jika seseorang tidak menyukai anda, anda perlu bersedih atau anda telah gagal.
- Buangkan fikiran jika ingin disukai orang, anda perlu melakukan apa yang orang suruh buat.

Jika anda meluangkan semua masa anda membuat apa yang orang lain suruh buat, anda tidak akan berpeluang menjadi diri anda sendiri.

## **Belajar untuk menyukai diri sendiri.**

- Adalah BOLEH untuk menyukai diri anda dan menjadikan anda sahabat kepada diri anda.
- Buatlah satu perkara baik setiap hari sebagai hadiah istimewa untuk diri anda.
- Anda boleh bercakap perkara yang baik-baik tentang diri anda.
- Anda boleh berhenti dari membuat perkara yang anda tidak sukai.
- Anda tidak perlu menyukai semua orang dan semua orang tidak perlu menyukai anda.

## **Belajarlah berkata "TIDAK"**

Berkata "TIDAK" seumpama memberi hadiah kepada diri sendiri. Ia memberi masa, hak, ruang peribadi dan menghormati diri sendiri.

Anda berhak untuk berkata tidak bila anda disuruh membuat perkara yang menyalahi undang-undang, tidak jujur atau yang bertentangan dengan kepercayaan anda dan ada kalanya anda perlu bertindak tegas.

## **Rancang masa anda dengan baik.**

- Buat satu senarai semua perkara yang perlu dibuat dan amalkan.
- Beri peruntukan masa yang bersesuaian dan laksanakan.

## **Jarakkan perubahan-perubahan dalam hidup.**

Beri diri anda masa untuk menyelaraskan dari satu perubahan ke perubahan yang lain. Contohnya jangan membeli kereta, rumah, berkahwin dan bertukar kerja dalam satu masa.

## **Bina keluarga bahagia.**

- Mesra, kasih, sayang, dan berbudi bahasa kepada ahli keluarga anda.
- Beri mereka sokongan sewaktu diperlukan.
- Luangkan sedikit masa untuk berbual, bermain dan bersantai bersama keluarga.
- Rumah kami syurga kami - Jadikan rumah anda tempat yang aman dan menyeronokkan untuk kembali setelah penat sehari suntuk bekerja.

## **Kongsi masalah anda dan mendapat bantuan dari professional bila diperlukan.**

Jangan simpan semua masalah dan kebimbangan diri anda.

Anda tidak bersendirian dan anda boleh berbincang dengan orang yang anda percayai. Mungkin mereka mengalami pengalaman yang serupa dan boleh memberi cadangan penyelesaian untuk anda.

## **Amalkan nilai-nilai keagamaan dan moral yang baik.**

- Sentiasa pasrah
- Sentiasa jujur tanpa prasangka.
- Berhati mulia.
  
- Mengamalkan cara hidup sihat
- Berpandukan Kenyataan (Be Realistic)
- Berfikir dengan positif
- Buat keputusan secara bijak
- Cari kawan
- Dengar suara hati anda
- Belajar menangani kritikan dengan baik
- Belajar menjadi diri sendiri
- Belajar untuk menyukai diri sendiri

- Belajarlah berkata "TIDAK"
- Rancang masa anda dengan baik
- Jarakkan perubahan-perubahan dalam hidup
- Bina keluarga bahagia
- Kongsi masalah anda dan mendapat bantuan dari professional bila diperlukan.
- Amalkan nilai-nilai keagamaan dan moral yang baik.