

# KESIHATAN MENTAL



Kesihatan mental berkait rapat dengan kehidupan kita. Orang ramai sering mengaitkan kesihatan mental dengan penyakit mental, tetapi kenyataan ini adalah kurang tepat.

Ia melibatkan kehidupan harian yang merangkumi :

- Memupuk perasaan, fikiran dan tingkahlaku yang positif dalam diri sendiri.
- Kemampuan untuk berinteraksi secara sihat dengan orang lain, kumpulan dan persekitarannya.
- Bagaimana seseorang itu mengendalikan tanggungjawab, masalah dan tekanan yang timbul dari kehidupan harian.

## Ciri-ciri kesihatan mental yang positif

### *Terhadap diri sendiri*

- Menyedari kelemahan dan kekuatan diri sendiri.
- Berupaya mengawal perasaan.
- Sanggup menerima kegagalan.
- Mampu menghindari kegiatan yang tidak bermoral.
- Menghargai diri sendiri.



### *Terhadap orang lain*

- Mampu berkomunikasi secara berkesan dengan orang lain.
- Mampu memberi dan menerima kasih sayang.
- Tahu menghargai dan mempercayai orang lain.
- Dapat menerima pendapat orang lain secara terbuka.



### *Terhadap cabaran*

- Berupaya menghadapi dan menyelesaikan masalah.
- Mampu mengatasi konflik dengan bijak.
- Mampu membuat keputusan untuk diri sendiri.
- Bersedia mendapatkan pertolongan sekiranya gagal menyelesaikan masalah harian.



# 10

## langkah ke arah kesihatan mental yang positif

1. Menerima kenyataan diri secara realistik.
2. Mengendali masa dengan baik (time management).
3. Merancang perubahan dalam kehidupan secara bijak.
4. Memupuk hubungan harmoni dan kasih sayang dengan ahli keluarga dan orang lain.
5. Menjaga kesihatan fizikal.
6. Menyediakan masa untuk aktiviti fizikal dan riadah.
7. Memastikan rehat dan tidur yang cukup.
8. Mengendalikan tekanan mental secara berkesan.
9. Mengamalkan asas-asas kerohanian yang baik.
10. Berkongsi masalah dengan orang lain dan mendapat pertolongan profesional sekiranya perlu.



## Akibat kesihatan mental yang diabaikan seseorang itu mungkin mengalami ....

- Perasaan rendah diri.
- Tekanan dalam hidup.
- Pertelingkahan dan keruntuhan rumahtangga / keluarga.
- Kecenderungan melakukan kegiatan tidak bermoral (minum arak, bohsia, penyalahgunaan najis dadah, sumbang muhrim dan perzinaan).
- Suasana tempat kerja yang tidak menyenangkan.
- Kecenderungan menggunakan keganasan untuk menyelesaikan masalah (penderaan kanak-kanak / pasangan, buli jalanraya, buli sekolah ).
- Peningkatan risiko penyakit mental.

