



# KESIHATAN MINDA & TIPS MINDA SIHAT

Dr Norfaridah binti Masiran  
Pakar Perubatan Keluarga

*Mental Health in Primary Care Subspecialty*

Program Sambutan Bulan Pendidik 2023 UPM - 30/10/2023



# ISI KANDUNGAN



1. DEFINISI
2. PREVALENS
3. MASALAH KESIHATAN MENTAL & PENYAKIT MENTAL
4. PUNCA
5. SARINGAN KESIHATAN
6. UJIAN
7. CARA MENGATASI
8. RAWATAN

# KESIHATAN MENTAL

Keadaan kesejahteraan di mana individu  
menyadari keupayaannya sendiri,  
dapat mengatasi tekanan normal kehidupan,  
dapat bekerja dengan produktif dan bermanfaat serta  
mampu memberi sumbangan kepada komuniti

WHO- Pertubuhan Kesihatan Sedunia

# PENYAKIT MENTAL



Gangguan pada fungsi otak yang boleh menyebabkan perubahan kepada proses pemikiran, perasaan dan tingkah-laku mengakibatkan aktiviti seharian tidak boleh dilakukan dengan baik.

Kecelaruan mental adalah sejenis penyakit perubatan sama seperti sakit jantung dan kencing manis

# SPEKTRUM KESIHATAN MENTAL

## Kesihatan mental

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

## Masalah kesihatan 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*)**

**Mental Illness**

STRESS

ANXIETY  
DEPRESSION

ADJUSTMENT  
DISORDER

PTSD

PHOBIA

DEPRESSIVE  
DISORDERS

ANXIETY  
DISORDERS

BIPOLAR

PERSONALITY  
DISORDER

SCHIZOPHRENIA

**Mental health is at one end of the spectrum - represented by feeling comfortable with oneself and functioning optimally - while mental illness at the other end of the spectrum is represented by symptoms that affect thoughts, feelings or behavior.**

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

# PREVALENS: Remaja

NHMS  
2017

## State of Adolescents' Mental Health in Malaysia

(Based on DASS-21 scoring)



NHMS  
2022

(Berdasarkan Penilaian PHQ-9 )



1 daripada 8  
pernah terfikir untuk  
membunuh diri

The infographic shows eight small human icons in a row, with the first one being a larger, dark red icon of a person, representing suicidal thoughts.

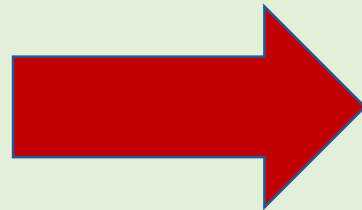
1 daripada 10  
pernah mencuba  
untuk membunuh diri

The infographic shows ten small human icons in a row, with the first one being a larger, dark red icon of a person, representing suicidal attempts.

# Dewasa - kemurungan

1.8 %

NHMS 2011



2.3 %

NHMS 2019



# **PENYAKIT MENTAL**

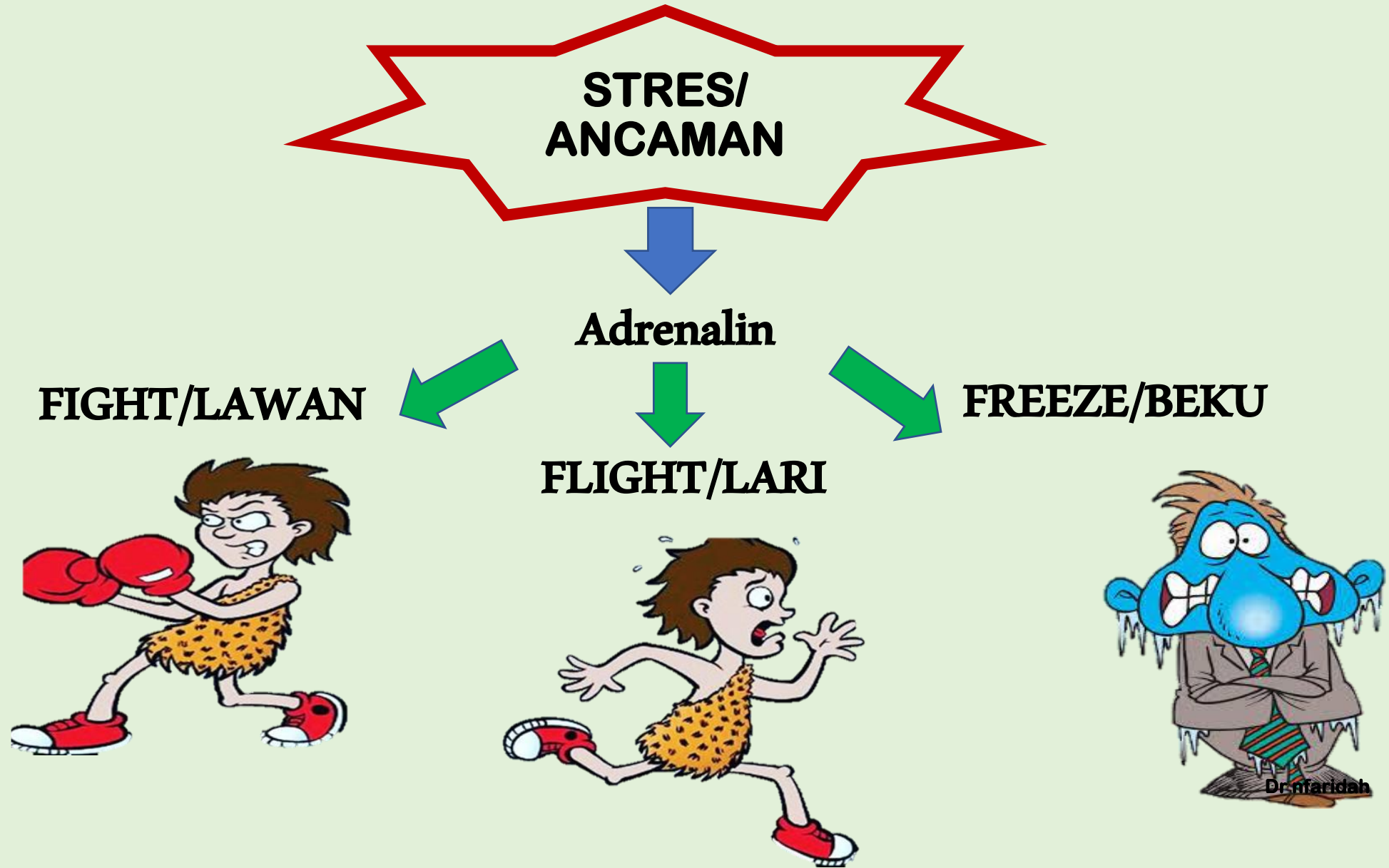
**GANGGUAN KERESAHAN (ANXIETY DISORDER)**

**KEMURUNGAN (MAJOR DEPRESSIVE DISORDER)**

**SCHIZOPHRENIA**

**BIPOLAR DISORDER**

# 'Anxiety' adalah respons semulajadi terhadap



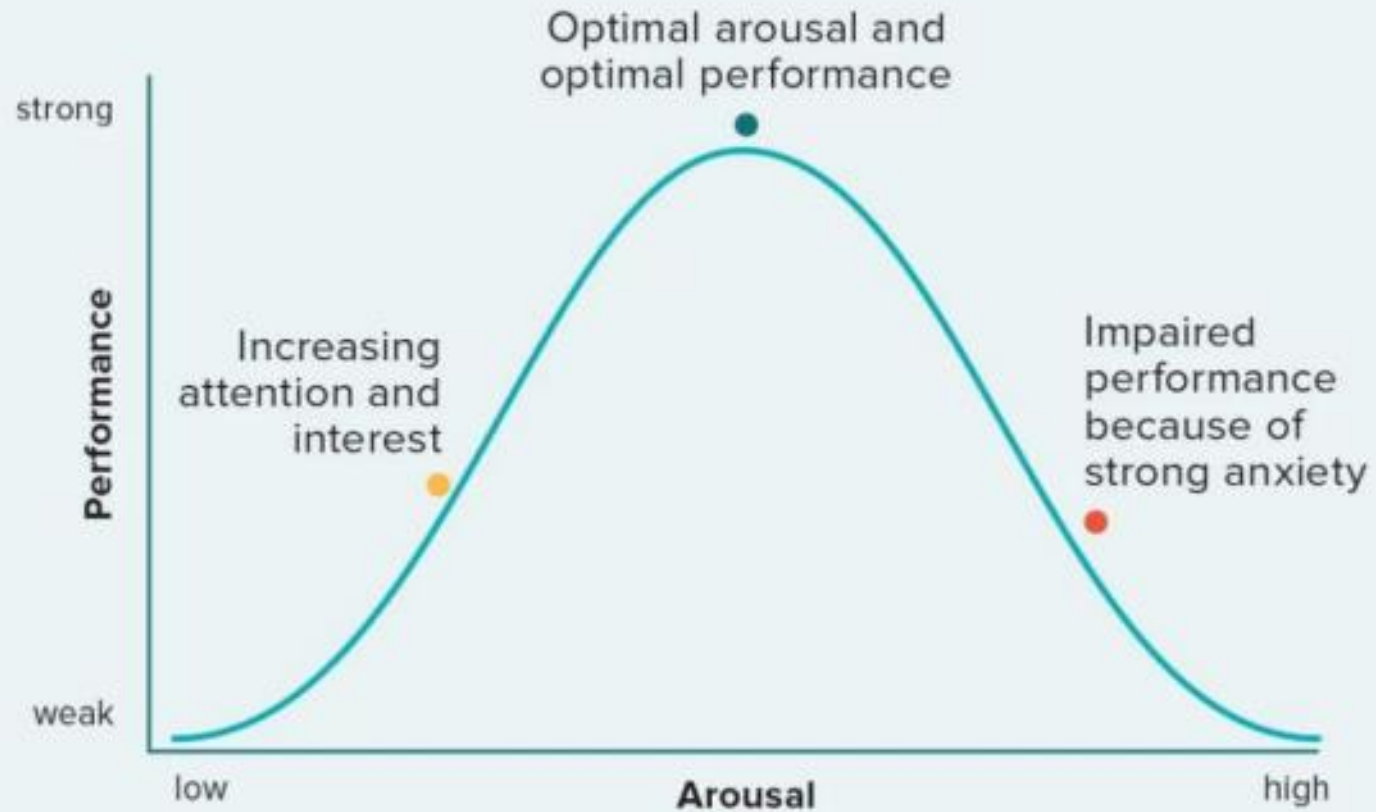
# ANXIETY (Keresahan)

## Emosi yang NORMAL

**Contoh?** **sitting an exam/ job interview/ before making an important decision.**

**Benefits?** **MOTIVATION, SAFETY**

## YERKES-DODSON LAW BELL CURVE



# **ANXIETY DISORDER**

## **(GANGGUAN KECELARUAN KERESAHAN)**



**Kerisauan/ kebimbangan/ ketakutan yang keterlaluan, berlaku berpanjangan dan mengganggu fungsi seseorang**

**Tidak dapat mengawal keresahan tersebut**

**Kebanyakan masa risau/ resah/ gelisah**

	<b>KERESAHAN (ANXIETY)</b>	<b>KECELARUAN KERESAHAN (ANXIETY DISORDER)</b>
<b>Respon semulajadi manusia?</b>	<b>YA.</b> Apabila berada dalam keadaan stres/ tidak selesa	<b>Bukan</b>
<b>Fungsi seseorang dalam kehidupan</b>	<b>Tidak terganggu</b>	<b>TERGANGGU</b>

# JENIS-JENIS KECELARUAN KERESAHAN



**Kecelaruan Keresahan Menyeluruh  
(Generalised Anxiety Disorder)**



**Fobia Sosial  
(Social Phobia)**



**Kecelaruan Panik  
(Panic Disorder)**



**Fobia spesifik (Specific Phobia)**

✓ Serangan panik

✓ Rasa resah

✓ Tangan atau kaki berasa sejuk dan kebas

✓ Sukar untuk bertenang

✓ Jantung berdegup laju

✓ Sesak nafas

✓ Mulut kering

✓ Otot berasa ketat

✓ Pening

✓ Bernafas dengan laju

✓ Berasa lesu dan letih

✓ Masalah tidur

✓ Sukar untuk fokus dan berfikir

✓ Sentiasa berasa bimbang tanpa sebab

✓ Sukar untuk mengawal rasa bimbang

✓ Sentiasa berasa terancam



# GEJALA

# ANXIETY DISORDER

Public Health Malaysia





# **GANGGUAN KEMURUNGAN (MAJOR DEPRESSIVE DISORDER)**



Malu akan  
Diagnosis  
kemurungan

Elak rasa  
membebankan  
orang lain

Bimbang  
disisihkan

Bergelut  
dengan  
rasa  
serba  
salah



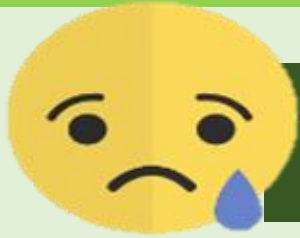
Bergelut  
dengan  
rasa  
kesempurnaan

Masih dalam  
fasa penafian

# SENYUM Tapi Murung

Public Health Malaysia

# TANDA-TANDA KEMURUNGAN



Perasaan sedih berpanjangan  
melebihi 2 minggu



Hilang minat terhadap hobi dan  
aktiviti harian



Perubahan selera makan,  
perubahan berat badan



Rasa diri tidak berguna, rasa  
bersalah pada diri

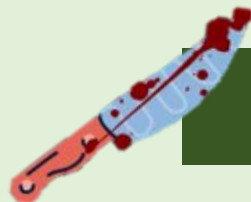


Masalah tidur



Kognitif: Tidak dapat fokus,  
pelupa, tidak dapat buat  
keputusan

Letih/ Tidak bermaya



Mahu/ Cubaan bunuh diri

# SKIZOFRENIA



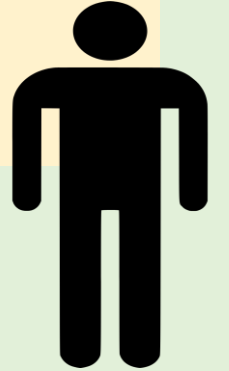


- Sejenis penyakit mental yang serius, kronik dan berulang
- melibatkan ketidakseimbangan bahan kimia di otak mengakibatkan pesakit hilang keupayaan untuk membezakan antara realiti dan fantasi
- seterusnya mengganggu fikiran, emosi dan tingkahlaku
- sehingga menjejaskan fungsi harian, pekerjaan dan interaksi sosial

**1 dalam 300 orang menghidap skizofrenia seluruh**



**Biasanya bermula pada umur lewat remaja. Lebih awal berlaku di kalangan**



**Penyalahgunaan seperti Ganja, syabu, pil khayal juga boleh menyebabkan gejala skizofrenia**



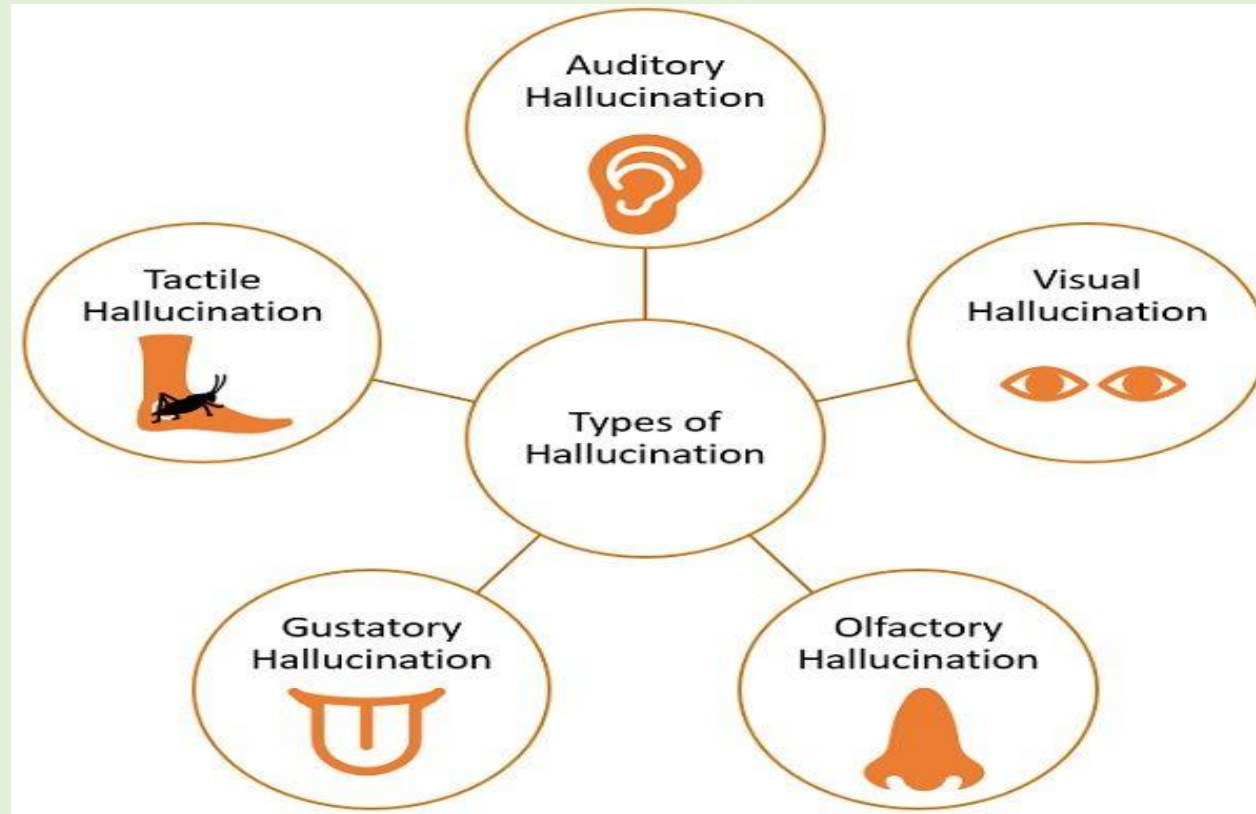
**Boleh dirawat, namun berisiko untuk berulang sekiranya tidak meneruskan rawatan**

# Gejala

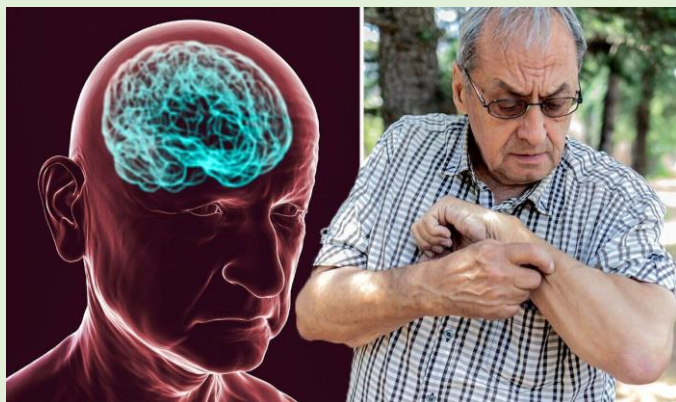
## 1. HALUSINASI-

-Persepsi atau salah tanggapan pancaindera terhadap ransangan yang tidak wujud

-Jenis-jenis;

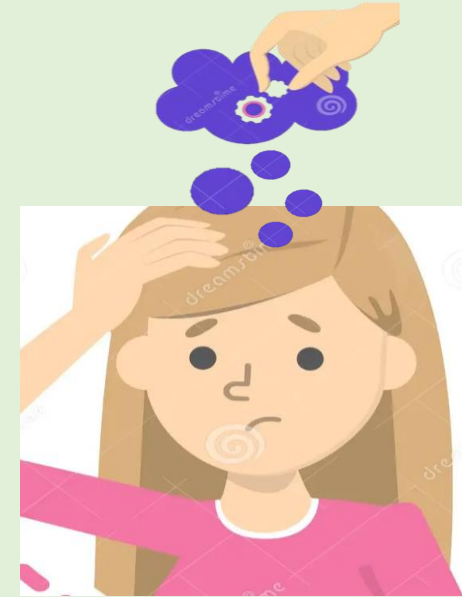
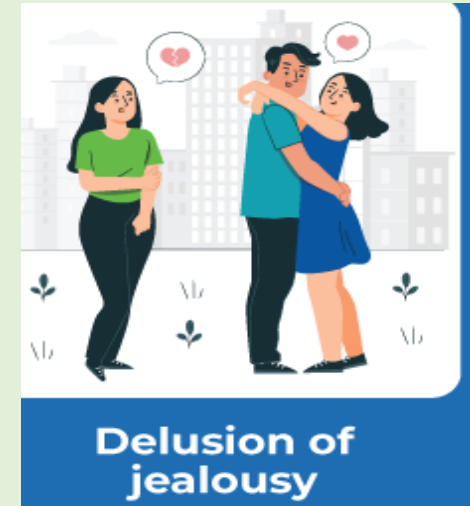
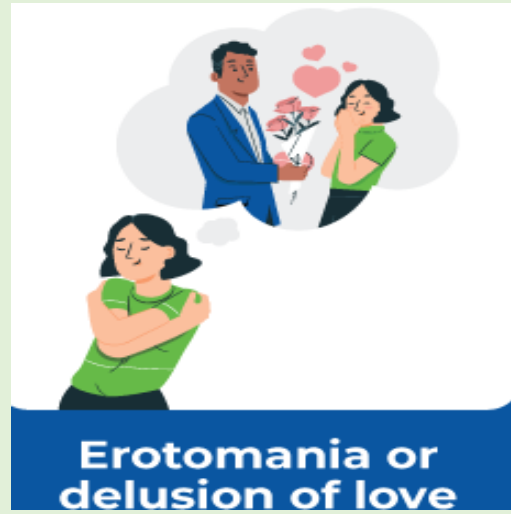
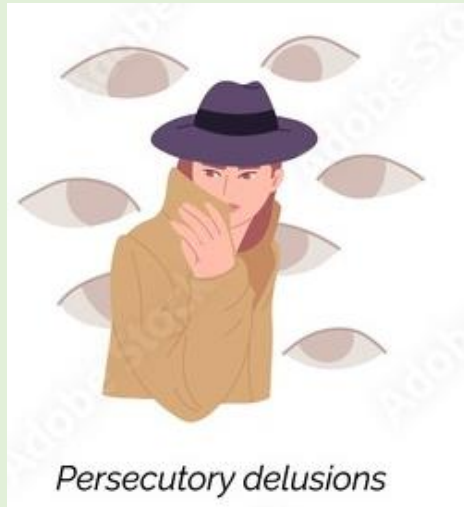






## 2. DELUSI

-Kepercayaan palsu & teguh yang tidak boleh dicabar meskipun terdapat bukti bertentangan



**Jiran sebelah  
yang rompak duit  
aku**

**maid aku letak racun  
dalam makanan ni**

**Doktor ni  
menyamar.  
Dialah Agen Ali  
yang bersubahat  
dengan alien tu**



**There is a plot to kill  
me**

**My staff is reporting  
my schedule to the spy**

**The white cars outside  
are from the  
government & they are  
following me**

### **3. EMOSI**

- Tidak beremosi
- Sukar meluahkan emosi
- Reaksi muka tidak wajar

### **4. TINGKAH LAKU**

- Merayau-rayau
- Bercakap & ketawa sendiri
- Mengabaikan penjagaan diri

### **5. FIKIRAN**

- Percakapan yang tidak teratur/ tidak dapat difahami

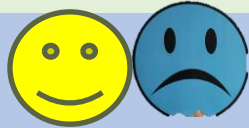
### **6. FIZIKAL**

- Postur tubuh yang pelik, kaku atau katatonik

# KECELARUAN BIPOLAR



**B**IPOLAR  
= DWIKUTUB  
= 2 KUTUB



**KUTUB UTARA**



**KUTUB SELATAN**





- Sejenis penyakit mental yang serius, kronik & berulang
- melibatkan ketidakseimbangan bahan kimia di otak
- menyebabkan perubahan emosi yang melampau iaitu fasa mania (sangat gembira) dan fasa kemurungan/depresi (sangat sedih)
- seterusnya mengganggu fikiran, emosi dan tingkahlaku
- sehingga menjejaskan fungsi harian, pekerjaan dan interaksi sosial

# GEJALA

- ❑ bergantung kepada fasa yang sedang pesakit lalui;
  - mania
  - kemurungan.
- ❑ Gejala semasa fasa kemurungan adalah sama seperti gejala penyakit kemurungan.



# GEJALA

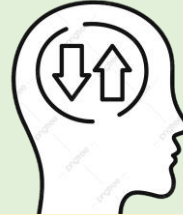
## FASA MANIA

- Fikiran mudah terganggu
- Fikiran terlalu banyak & pantas
- Percaya mereka istimewa & luar biasa

- Terlalu gembira
- Mudah marah

- Terlalu aktif, tenaga berlebihan
- Tindakan tergesa-gesa/buru-buru
- Bercakap banyak lebih dari biasa
- Terlibat dengan aktiviti berisiko tinggi

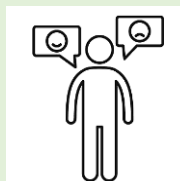
- Kurang keperluan untuk tidur
- Keinginan seksual meningkat



### FIKIRAN



### EMOSI



### TINGKAH LAKU



### FIZIKAL

## FASA KEMURUNGAN

- Hilang tumpuan/ sukar fokus
- Sering menyalahkan diri
- Sukar membuat keputusan
- Fikiran ingin bunuh diri

- Perasaan sedih berpanjangan
- Hilang minat terhadap perkara yang disukai
- Putus harapan, rasa tidak berguna

- Pergerakan perlahan
- Suka menyendiri, mengasingkan diri
- Merokok berlebihan
- Menyalahgunakan dadah

- Berubah corak tidur
- Berubah selera makan, berat badan
- Kelesuan, tiada tenaga

# PUNCA

1. Genetik/ Keturunan

2. Tekanan

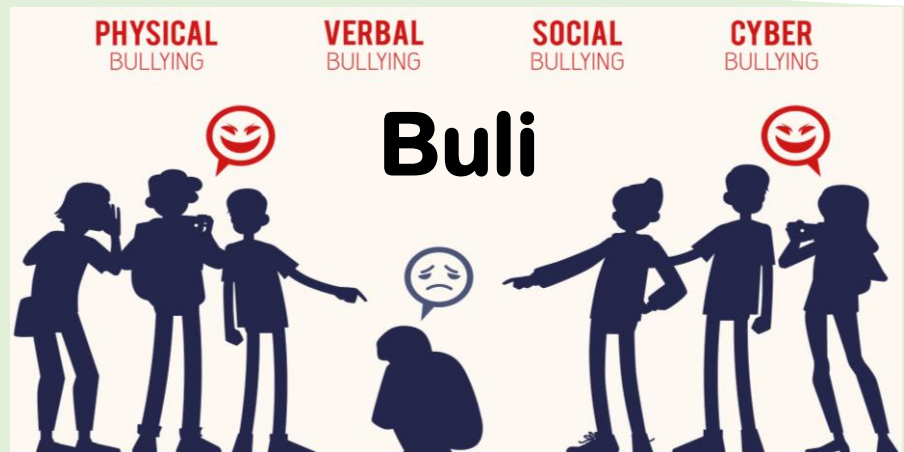


**Rumah**



**Tempat kerja**

# Persekutaran dan lain-lain



Masalah  
kewangan



Penderaan fizikal



Penderaan seksual



Penderaan emosi

### 3. Pengalaman pahit dalam kehidupan



Dibuli zaman kanak-kanak/ sekolah/  
remaja/ keluarga di masa yang lampau



Mangsa penderaan

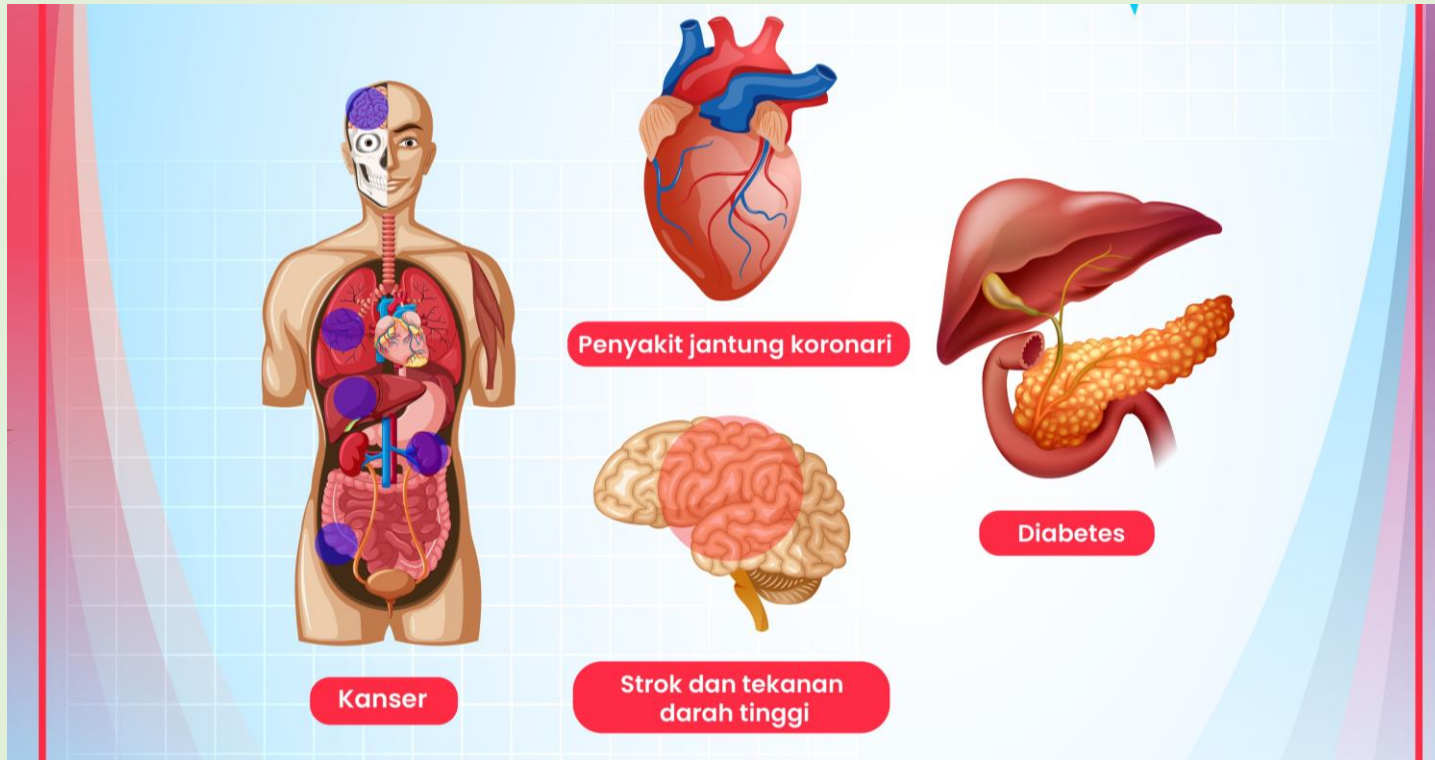


Kematian insan yang penting- kematian biasa atau possible ada 'unsettled issue'

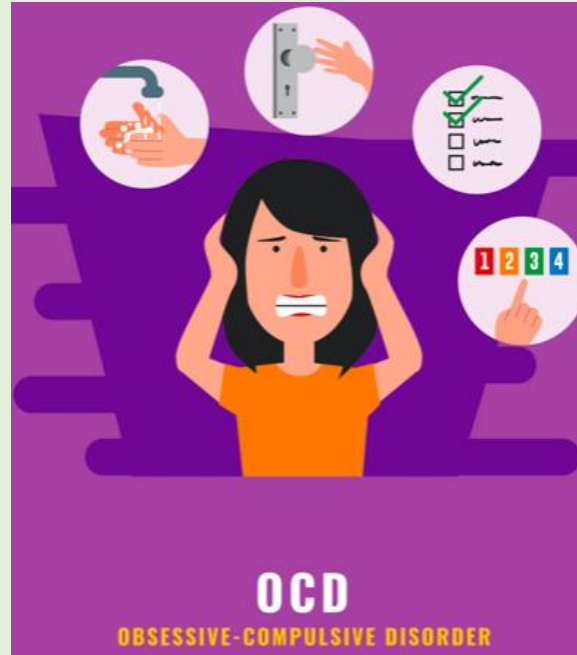
## 4. Penyalahgunaan bahan/ dadah



## 5. Masalah kesehatan



## 6. Personaliti



## 7. 'Low self-esteem'

1. **Genetik**

2. **Tekanan** -rumah/ persekitaran dll

3. **Pengalaman** dalam kehidupan

4. **Penyakit** -bahan/ dadah

5. **Motivasi**

6. **Kepercayaan**

7. **Kepercayaan diri**

**'MULTIFACTORIAL'**



# SARINGAN KESIHATAN MENTAL



**Klinik kesehatan**

**Klinik swasta**

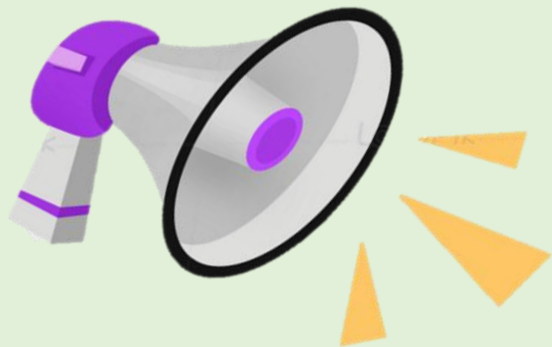
**Hospital swasta**

**Kaunselor**

# UJIAN

## DIAGNOSIS KLINIKAL

JIKA disyaki terdapat masalah kesehatan yang menyebabkan simptom-simptom sama maka ujian selanjutnya diperlukan



**Penyakit Mental BOLEH dirawat**



# JIKA PENYAKIT MENTAL TIDAK DIKENALPASTI & DIRAWAT



Reduced  
Performance



Family  
dysharmony

SUBSTANCE  
ABUSE



Suicide

# CARA MENGATASI



**BIO**

**PSIKOSOSIAL**

**SPIRITUAL**

# Di tempat kerja;

- 1** Tingkatkan sokongan sosial di tempat kerja
- 2** Elakkan andaian buruk semasa menghadapi masalah di tempat kerja. Lakukan penilaian yang wajar tentang masalah tersebut
- 3** Berkomunikasi secara berkesan. Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai
- 4** Tangani kritikan dengan baik
- 5** Tangani kemarahan dengan secara berkesan

# Kes Senario

Puan Dr A bekerja sebagai pegawai di Universiti X.  
Beliau mempunyai banyak kerja di pejabat.  
Kadangkala kerja tersebut dibawa balik ke rumah

Apabila habis waktu kerja, sebelum sampai ke rumah beliau akan singgah mengambil anak-anaknya di taska (8 tahun, 5 tahun, 3 tahun dan 2 tahun)

Setibanya di rumah, dia sudah sangat letih.  
Suaminya tiba dari tempat kerja beberapa minit selepas beliau tiba.

Selepas itu, Dr A terus bersiap-siap untuk menyediakan juadah makan malam.

Semasa sedang memasak, terdengar suara anaknya menangis.  
Beliau lantas ke hadapan iaitu ke ruang tamu.  
Didapati, rumah bersepah dengan mainan anak-anak.

Si kecil sedang menangis manakala 2 lagi sedang bergaduh.

Beliau berasa sangat \_\_\_\_\_



# **Langkah mengatasi:**

- 1. Kenalpasti emosi**
- 2. Bertenang- Tarik nafas, duduk dulu**
- 3. Meluahkan pada suami (jika sesuai)- validasi emosi**
- 4. Kenalpasti kesukaran/ 'struggling part' cth: memasak,**
- 5. Senaraikan 'option'/ pilihan**
- 6. Laksanakan pilihan yang dipilih**
- 7. Audit kebaikan dan keburukan pilihan**



**KENALPASTI EMOSI  
DIRI**

**TEKNIK RELAKSASI/  
LATIHAN PERNAFASAN**

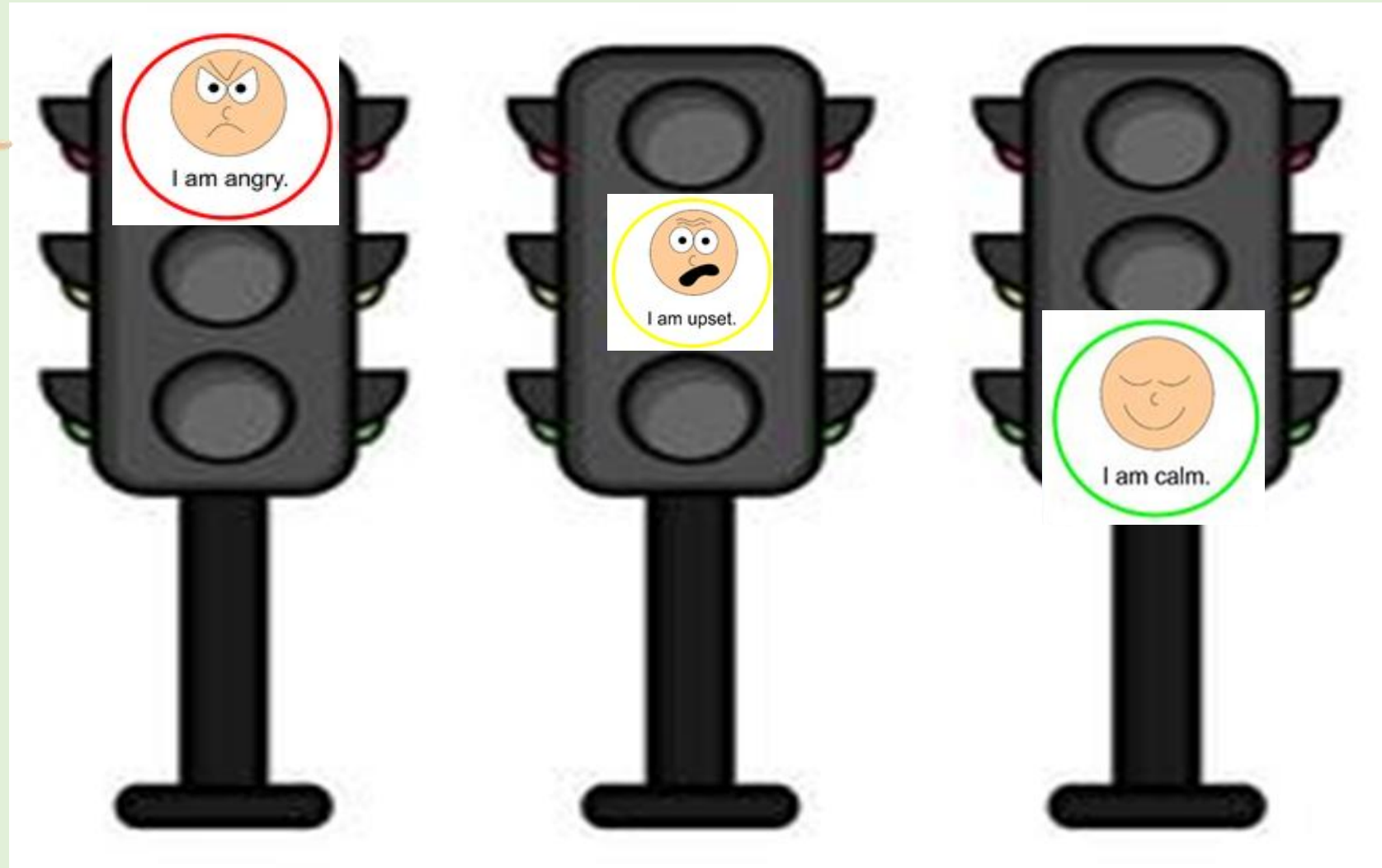
**PROBLEM  
SOLVING**

**VALIDASI EMOSI**

**TIME MANAGEMENT**

**PRIORITIZATION**

# KENALPASTI EMOSI DIRI



# RAWATAN



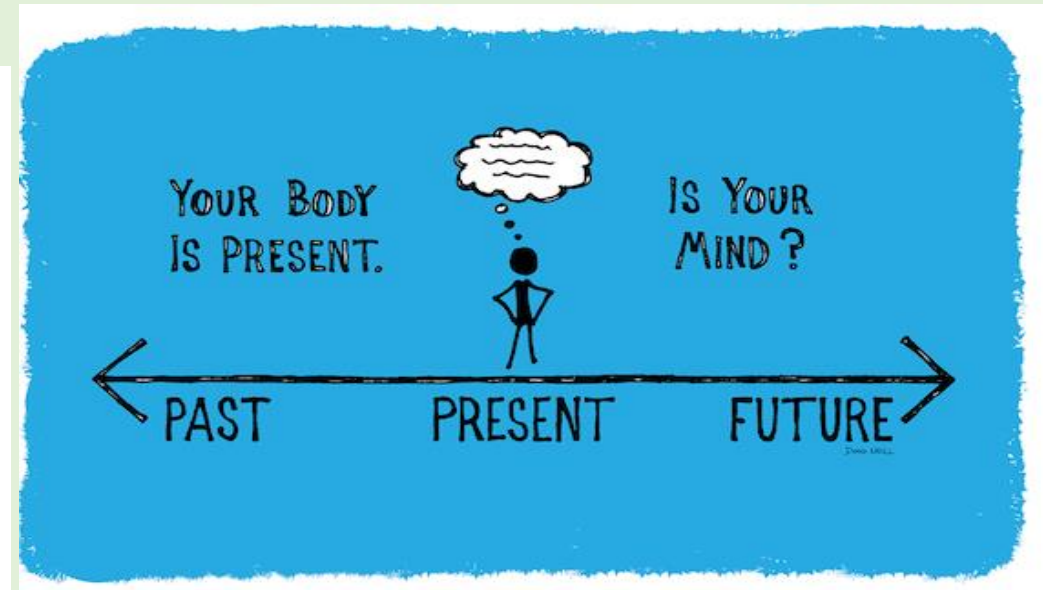
Bergantung kepada keterukan

# RAWATAN BUKAN UBATAN



# MINDFULNESS

# Mind Full, or Mindful?



# Kes Senario

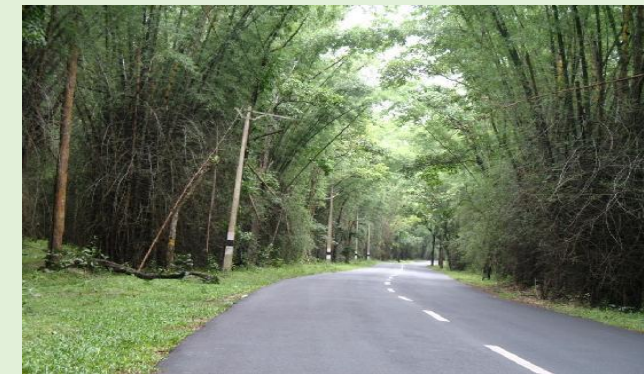
Puan B bekerja sebagai pegawai di Universiti XYZ.

Beliau memandu kereta Myvi ke tempat kerja setiap pagi.

Beliau berasa stres kerana perjalanan ke tempat kerja yang sangat jauh dan terpaksa melalui highway dan jalan biasa yang mempunyai hampir 15 traffic light satu hala, serta memakan masa hampir 1 jam 30 minit.

Sebagai kawan baik, anda selalu menjadi tempat beliau meluahkan perasaan. Apa yang boleh anda lakukan?

Selain itu, apa yang boleh Puan B lakukan?





**VALIDASI EMOSI**



# HOW TO VALIDATE SOMEONE'S FEELINGS



## Listen

When someone is hurting, listen to them properly when they come to you



## Body language

Show support and that you are present through body language, hold their hand



## Empathize

Tell them you understand their feelings, normalize reactions and emotions



## Validate properly

Avoid toxic positivity or statements that try to minimize their hurting



## Avoid blame

Blaming someone for their hurt can harm, like saying 'Don't dwell on it'



## Stop fixing

Don't provide advice if not asked for, sometimes people just want to be heard

# EMOTIONAL VALIDATION LOOKS LIKE...

## INVALIDATING

### Statements

- ✘ "Just let it go"
- ✘ "Everyone suffers"
- ✘ "Yeah I have it even worse"
- ✘ "I bet they did not mean it"
- ✘ "You seem fine"
- ✘ "You are always so sensitive"



## VALIDATING

### Statements

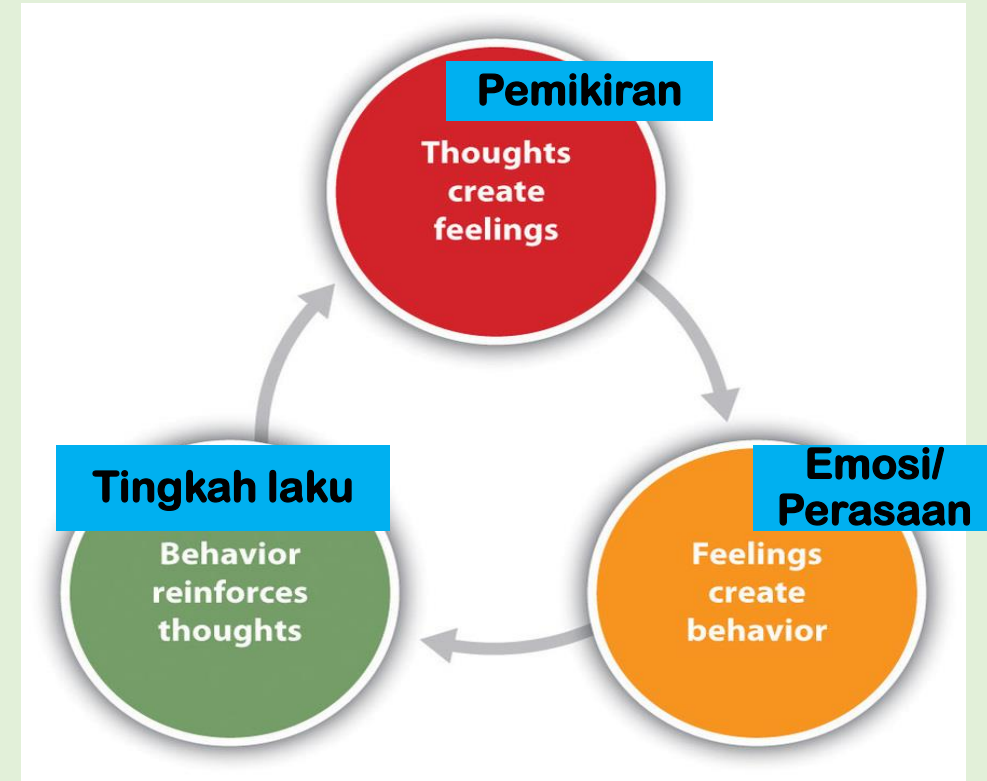
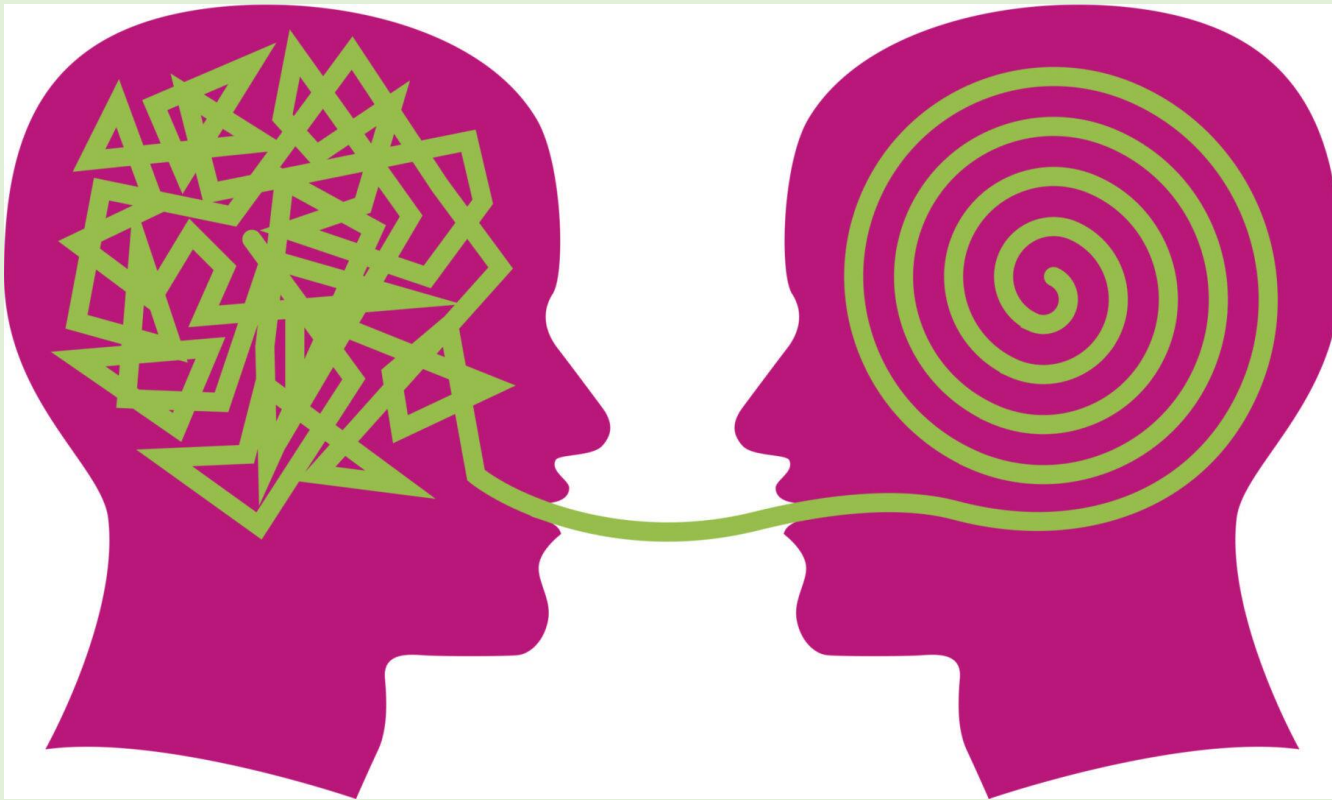
- ✔ "I am here to listen"
- ✔ "I can see you are upset"
- ✔ "If you want to talk, you can"
- ✔ "How can I support you?"
- ✔ "What do you need?"
- ✔ "That must have been difficult"





# TERAPI INTERPERSONAL

*a form of psychotherapy that helps to develop strong self-esteem and communication skills in patients*



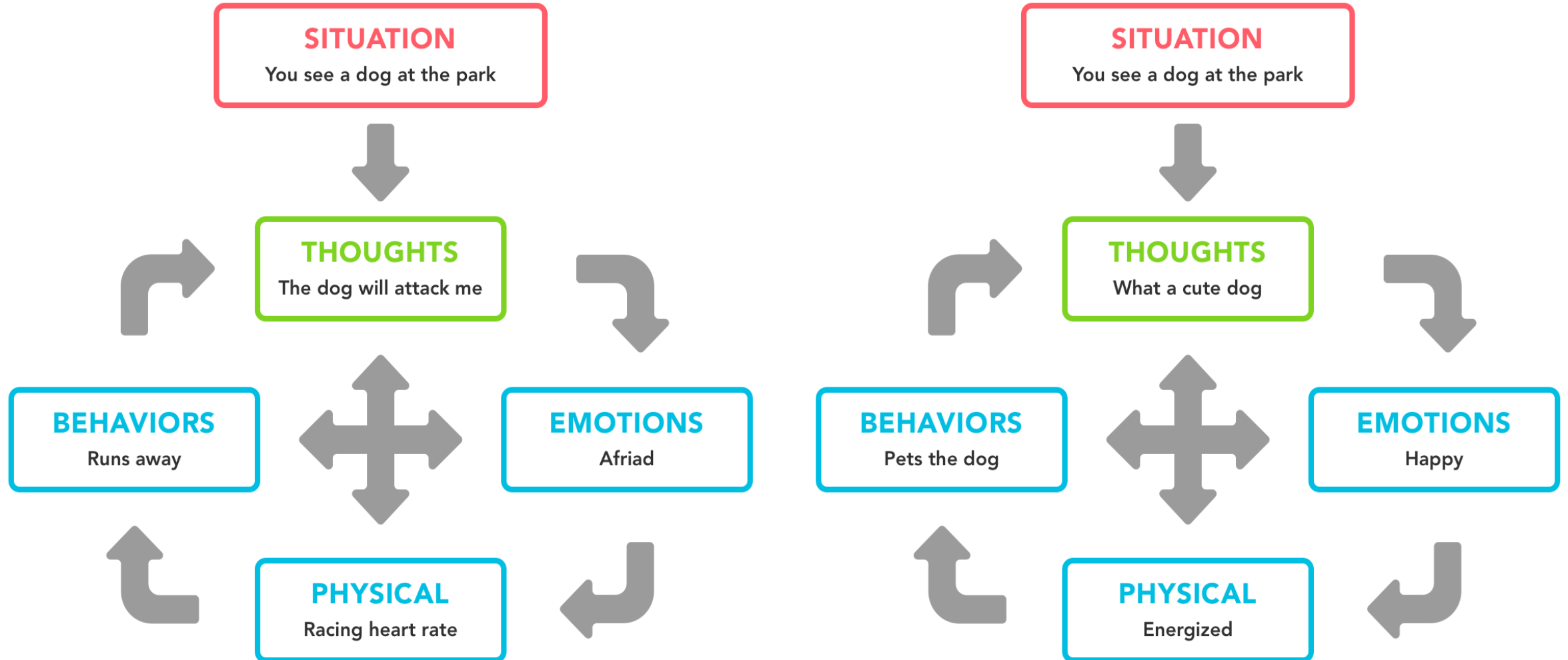
# Terapi kognitif tingkah laku/ COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT)

*talk therapy to help you manage your problems by changing the way you think and behave*

## With Anxiety

VS

## Without Anxiety



# Kes Senario

Menjelang sahaja Ramadhan tahun 2023, Dr C mulai **RISAU** jika raya mengejut lagi pada tahun ini. Setiap hari dia asyik berfikir sempat tak nak masak ketupat, sambal kacang, lemang dan rendang.

Beliau tiada masalah tidur, selera makan atau tumpuan. Beliau rasa seronok bershopping di bazar Ramadhan setiap petang seperti Ramadhan tahun lepas. Tugasannya di pejabat juga tip top seperti biasa.

**Adakah beliau mengalami anxiety disorder atau depressive disorder?**



# UBATAN

- Anxiety disorder
  - Antidepressants +/- anxiolytic
- Kemurungan
  - Antidepressant +/- anxiolytic
- Skizofrenia
  - Antipsychotic
- Bipolar disorder
  - Mood stabilizer



## **Psychoeducation/ pengetahuan tentang ubatan**

- ❖ **Cara tindak**
- ❖ **Tempoh**
- ❖ **kesan samping**
- ❖ **bila nak makan**
- ❖ **dll**



*Dapatkan Bantuan jika memerlukan*



TALIAN KRISIS  
PUSAT KECEMERLANGAN KESEHATAN MENTAL KEBANGSAAN

Skop Talian Krisis:

- Kemurungan
- Stress
- Keresahan/Panic Attack
- Tingkah Laku Bunuh Diri
- Khidmat Nasihat kepada Keluarga/Penjaga Pesakit Mental
- Sokongan Post-Vention

Pengendali talian:  
Pegawai Psikologi (Kaunseling), KKM

Kami sedia membantu, sila hubungi kami

**TALIAN  
HEAL 15555**

Beroperasi setiap hari  
termasuk cuti am  
8 pagi hingga 12 tengah malam

"Help with Empathy  
and Love"

PUSAT KECEMERLANGAN KESEHATAN MENTAL KEBANGSAAN



1-800-82-0066

**Talian Kasih 24-hour hotline**  
Call 15999 or Whatsapp  
019-2615999



awas4malaysia@gmail.com  
010-234 4808

**DIREKTORI BANTUAN KESEHATAN MENTAL**

**AGENSI  
KERAJAAN**

- Talian Kasih (KPWK)**  
☎ 15999 (24 Jam)
- KSK Centre (JAKIM)**  
☎ 03-8870 7515



- T** Tell someone you trust about your problem (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)



**NGO**

- Befrienders**  
Kuala Lumpur ☎ 03 7956 8144/8145 (24 jam)  
Pulau Pinang ☎ 04-2810 5161/1108  
Ipoh ☎ 05-547 7933/7955  
✉ sam@befrienders.org.my
- Women's Aid Organisation (WAO)**  
☎ 03-7956 3488 (Hotline 24 jam)  
☎ 018-9888 058 (SMS/WhatsApp 24 jam)
- Helpline MIASA**  
☎ 014-2236 938/019-2362 423
- SNEHAM Malaysia**  
☎ 1 800 22 5757
- Talian Rahmah**  
☎ 019-832 3189/013-238 8408
- P.S The Children**  
☎ 016-721 3065 (Whatsapp 24 jam)
- Malaysian Mental Health Association (MMHA)**  
☎ 017-613 3039/03-2780 6803



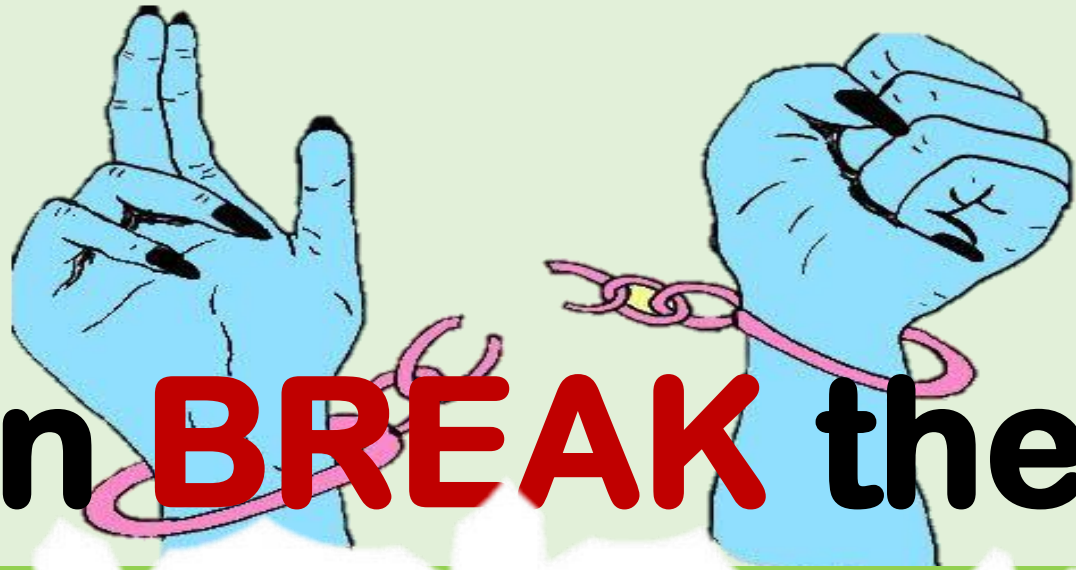
**buddybear**  
is a phone line for children and teens to share their stress and worries

**1800-18-BEAR**  
**1800-18-2327**  
Mon-Sun. 6pm-12am

Children Talk. We Listen.

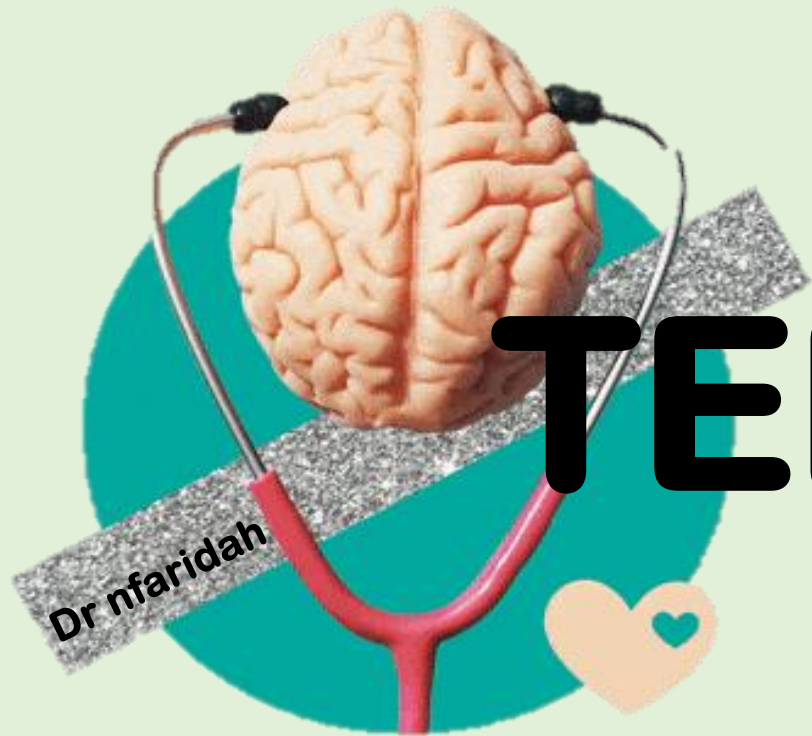
- 6-18 years old
  - Mon-Sun 12 pm-12 am (call)
  - Mon-Sun. 6 pm-12 am (message)
- <http://www.instagram.com/buddybear.humankind>  
FB: Buddy Bear Childline, msg FB messenger  
Phone: 03-9779 5550





**WE can BREAK the STIGMA**





# TERIMA KASIH