



Kerjasama antara



&



# KESEJAHTERAAN MENTAL

@Barat Laut

PANDUAN



# Kit panduan kesejahteraan mental ini untuk *anda*!

## BAGAIMANA SAYA BOLEH MENGGUNAKANNYA?

Kit panduan ini telah direka bentuk untuk menggambarkan kesejahteraan mental dalam masyarakat kita melalui kisah-kisah kehidupan sehari-hari warga Singapura. Selain itu, ia turut memaparkan sokongan dan penyedia kesejahteraan mental di Kawasan Barat Laut.

Terdapat **3** bahagian umum:



### KISAH KAMI

Bagi mereka yang ingin memahami kesejahteraan mental melalui kisah-kisah kami.



### SUMBER RUJUKAN PRAKTIKAL

Bagi mereka yang mencari panduan kesejahteraan mengenai isu-isu biasa yang kita kongsi.



### MAKLUMAT HUBUNGAN BERGUNA

Bagi mereka yang mencari penyedia penjagaan / agensi perkhidmatan sosial di Kawasan Barat Laut.

Projek ini merupakan hasil kerjasama antara **Majlis Pembangunan Masyarakat (CDC) Barat Laut** dan **Universiti Sains Sosial Singapura (SUSS)**. Kandungan ini telah dilakarkan oleh para pelajar daripada Kumpulan Minat Psikologi PsyConnect SUSS dengan sokongan anggota fakulti psikologi SUSS serta pelbagai anggota daripada Agensi Perkhidmatan Sosial (SSA).

# Mengapa bercakap tentang Kesejahteraan Mental

Kesihatan mental merupakan salah satu daripada pelbagai aspek penting yang mempengaruhi kesihatan kita secara keseluruhan, termasuk faktor fizikal dan sosial. Seringkali, kesihatan mental mudah diabaikan, kerana mereka mungkin tidak mempunyai tanda-tanda yang jelas kelihatan, seperti bagaimana selesa boleh menyebabkan hidung berhingus. Selain itu, tekanan mental juga menyumbang kepada banyak keadaan fizikal yang berkaitan dengan kesihatan kardiovaskular dan gastrousus.

## KESIHATAN MENTAL DI SELURUH DUNIA



Keadaan Kesihatan Mental telah meningkat sebanyak **13%**



**20%** daripada kanak-kanak/belia mengalami keadaan ini



Bunuh diri adalah punca kematian tertinggi bagi umur 15-29 tahun **ke-2**



Kemurungan/keresahan sahaja menelan kos **US1 Trilion** di seluruh dunia

## KESIHATAN MENTAL DI SINGAPURA



**3** keadaan utama

*Gangguan Emosi (Kemurungan dan Bipolar), Gangguan keresahan (OCD dan GAD) dan Gangguan Penggunaan Alkohol*



**1 dalam 7** warga Singapura mengalami salah satu keadaan di atas dalam hidup mereka



Lebih daripada **75%** yang mengalami gangguan tidak mendapatkan bantuan pakar.

## Kesejahteraan Mental adalah

- ✓ Komponen teras **kesejahteraan** dan kesihatan secara menyeluruh
- ✓ Mendayakan individu untuk **mengatasi tekanan hidup**
- ✓ Memperkasakan individu untuk **meningkatkan kesedaran diri** dan membangunkan **potensi penuh mereka**



Imbas kod QR atau [klik di sini](#) untuk penilaian kendiri tentang kesejahteraan mental anda di HealthHub

## Bukan Kesejahteraan Mental

- ✗ Ketidaaan keadaan kesihatan mental
- ✗ Keadaan kesejahteraan mental yang positif dan konsisten sepanjang hidup anda, kerana peringkat kehidupan yang berbeza menghadirkan cabaran yang berbeza
- ✗ Keadaan kesejahteraan mental yang sama untuk semua orang, kerana kita semua adalah unik dan memberi reaksi berbeza terhadap cabaran yang berlainan

# TEKANAN

## Bukan sekadar perkataan yang biasa dikenali

Dalam kajian kesejahteraan global 2019, **92%** (berbanding 84% di seluruh dunia) warga Singapura mengalami tekanan di tempat kerja, di mana **13%** mengalami keadaan yang terlalu membebankan.

### KESEIMBANGAN ANTARA KEHIDUPAN & PEKERJAAN

Pada tahun 2021, Channel NewsAsia telah melaporkan bahawa Singapura menduduki:

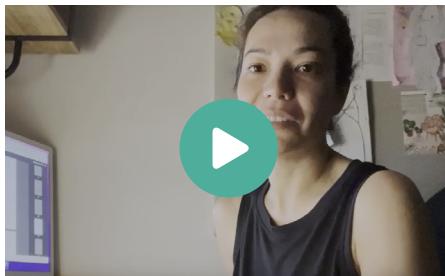


#### Tempat Pertama negara paling keletihan



#### 2 Tempat Teratas negara dengan waktu kerja paling banyak setiap tahun *Melebihi negara-negara seperti China dan Jepun*

Tidak menghairankan bahawa keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan adalah perjuangan lazim bagi warga Singapura.



**Tonton video** untuk mengetahui lebih lanjut daripada pakar kami di SUSS serta beberapa pelajar tentang cara mereka menyepadukan kerja, pengajian dan kehidupan.



### Adakah semuanya negatif?

Penyelidikan telah menunjukkan tekanan dalam jumlah yang betul boleh:



Membina imuniti



Membina daya tahan



Memperbaiki pembelajaran dan ingatan



### TUBUH SIHAT, MINDA SIHAT

Selain daripada manfaat fizikal, senaman boleh:



Mengurangkan kemurungan dan keresahan



Membantu keyakinan diri



Meningkatkan kognisi



Mengurangkan pengasingan diri daripada masyarakat sosial



**Tonton video** untuk mengetahui lebih lanjut daripada pakar kami di SUSS serta seorang pelajar tentang cara beliau mengekalkan kesejahteraan fizikalnya.



### BAGAIMANA KESEJAHTERAAN MENTAL ANDA?



Imbas kod QR atau [klik di sini](#) untuk sumber rujukan mengenai Pengurusan Tekanan

# Apa itu PENYAKIT MENTAL

Pernahkah anda terjumpa video viral seseorang yang berkelakuan di luar kebiasaan dan dirakam? Pernahkah anda bergelut secara mental dan mendapati sukar untuk mencari seseorang untuk berkongsi? Itulah beberapa cabaran bagi mereka yang bergelut dengan penyakit mental atau menyokong orang tersayang yang bergelut dengan penyakit mental.

## CIRI-CIRI UTAMA



**Corak gangguan yang konsisten dalam pemikiran, perasaan, dan tingkah laku**



**Menunjukkan tingkah laku yang tidak dijangka dalam masyarakat dan budaya**



**Tugasan dan aktiviti harian terjejas oleh pemikiran dan tingkah laku**



Dengarkan **kisah Sabrina** dalam perjalannya untuk mendapatkan bantuan dan sokongan daripada orang-orang di sekelilingnya.



## MENGETAHUI LEBIH LANJUT TENTANG KESEJAHTERAAN MENTAL



**SHINE Resil!ence** [Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

- Menyediakan pendidikan psikologi kepada belia/penjaga melalui ceramah/aktiviti
- Perkhidmatan pemeriksaan kesihatan mental



**Care Corner RITE/INSIGHT** [Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

Capaian/Program untuk mendidik belia/penjaga untuk menyediakan sokongan kepada orang lain



**Kelab HEAL** [Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

Program untuk meningkatkan penerimaan diri, keyakinan diri, dan menghapuskan stigma diri

## DI MANA UNTUK MENDAPAT BANTUAN



**Clarity Singapore**

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

Kaunseling untuk Dewasa/Ibu baru/belia/kumpulan



**Pusat SAMH INsight**

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

Kaunseling untuk Individu/Keluarga



**Care Corner Singapore**

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

- Sesi bersemuka/Telefon/Zoom/Kaunseling
- Talian Kaunseling Mandarin Bebas Tol

## BETUL ATAU MITOS?



**Imbas kod QR atau klik di sini** untuk mempelajari lebih mendalam tentang penyakit mental lazim di SG dan mitos-mitos mereka

# Adakah anda seorang PENJAGA?

## SIAPAKAH SEORANG PENJAGA?

Sesiapa yang bertanggungjawab terhadap seseorang yang bergelut dengan keadaan perubatan mental/fizikal yang memerlukan sokongan dan penjagaan.

Tiada siapa yang mahu orang yang mereka sayangi menderita, justeru ramai penjaga memikul tanggungjawab yang berat untuk memberikan penjagaan dan sokongan. Namun, ramai yang mungkin tidak dilengkapi dengan baik atau menerima sokongan yang mencukupi.



## ADAKAH ANDA SEORANG PENJAGA?



Imbas kod QR atau [klik di sini](#) untuk mempelajari lebih mendalam tentang memberi penjagaan dan sokongan penjaga daripada Caregivers' Alliance

## MEMPELAJARI LEBIH MENDALAM TENTANG KESEJAHTERAAN MENTAL

**Panduan Am** [Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

(Oleh Persatuan Penjaga Pesakit Mental [CAMI])

Menyediakan maklumat mengenai penyakit mental dan cara untuk memberikan sokongan sebagai seorang penjaga

**Panduan untuk Belia** [Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

(Oleh Persatuan Kesihatan Mental Singapura [SAMH])

Sumber rujukan untuk ibu bapa dan penjaga yang lain. Menyediakan maklumat mengenai isu-isu lazim yang dihadapi para belia dan perkhidmatan yang tersedia untuk mereka

**Menguruskan Krisis Kesihatan Mental (Oleh SAMH)**

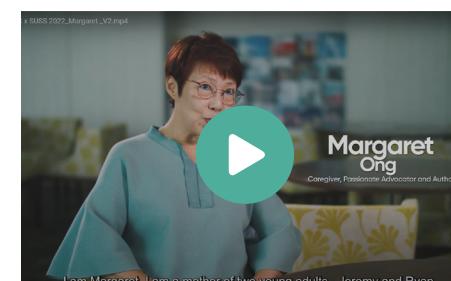
[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

Ketahui lebih lanjut tentang krisis kesihatan mental dan bagaimana untuk memberikan sokongan kepada seseorang yang mengalaminya

**Panduan Demensia (Oleh Kelab HEAL)**

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

Maklumat untuk memahami demensia dan memberikan sokongan



Dengarkan **kisah Margaret** daripada Caregivers Alliance, yang mengharungi pengalaman bersama suaminya yang menghidap Skizofrenia.



# Apa itu TEKANAN

Tekanan berlaku apabila punca tekanan (situasi/objek) menyebabkan reaksi fizikal, emosi dan psikologi untuk membawa perhatian tentang potensi bahaya kepada minda anda. Sama ada sesuatu punca tekanan itu memberi tekanan bergantung kepada cara kita melihat kepentingannya (penilaian utama) dan keupayaan kita (penilaian kedua) dalam menguruskannya. Sebagai contoh, ketinggian boleh menggerunkan kebanyakan orang, tetapi bagi seorang ahli payung terjun, melompat keluar dari kapal terbang adalah sesuatu yang menyeronokkan.

## CARA MENGATASINYA

Adalah mustahil untuk bebas dari tekanan sepenuhnya, namun, terdapat **teknik** yang boleh membantu kita mengurangkan/mencegah daripada menjadi terlalu membebankan.

Memberi tumpuan kepada masalah bermakna memikirkan penyelesaian praktikal untuk masalah tersebut. Terdapat dua cara untuk mengatasi tekanan: (1) Memberi tumpuan kepada masalah; dan/atau (2) Memberi tumpuan kepada emosi yang dirasakan. Kadangkala menguruskan perasaan kita terlebih dahulu akan membantu kita berfungsi dengan lebih baik sebelum menyelesaikan sebarang tekanan yang mungkin dihadapi. Membina fleksibiliti kami untuk menggunakan strategi mengatasi yang berbeza untuk situasi yang berbeza akan membantu kami menjadi lebih berdaya tahan. Kedua-dua fokus berguna untuk situasi yang berbeza, berikut ialah beberapa teknik asas dengan tumpuan emosi yang boleh anda cuba:

### Teknik 'Grounding'

Sebuah teknik untuk **mengubah hala daripada fikiran dan perasaan yang tidak diingini**. Untuk menyambung semula dengan masa kini melalui lima deria, cuba kenal pasti:

- 5 perkara yang anda boleh **LIHAT**
- 4 perkara yang anda boleh **SENTUH**
- 3 perkara yang anda boleh **DENGAR**
- 2 perkara yang anda boleh **BAU**
- 1 perkara yang anda boleh **RASA** dengan lidah ATAU **RASA** dengan perasaan

### Latihan Pernafasan

Sebuah teknik untuk membantu kita **mengurangkan keresahan** yang dialami dalam keadaan tertekan.



**Imbas kod QR or klik di sini** untuk mempelajari lebih mendalam tentang latihan pernafasan



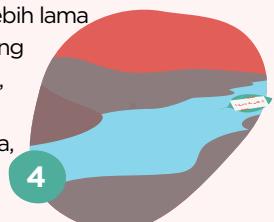
### Pembayangan (Daun-daun hanyut di Sungai)

Sebuah teknik untuk membantu kita **menangani fikiran degil yang tidak diingini dan melepaskannya pergi**. Penerimaan ini melindungi kita daripada mengelakkan emosi negatif melalui tingkah laku yang tidak sihat.

Tutup mata anda dan bayangkan anda berdekatan sebatang sungai, dengan daun-daun yang berjatuhan disekeliling anda.



Perhatikan daun itu hanyut sehingga hilang dari pandangan. Jika ia tersekat atau kekal lebih lama daripada yang dijangkakan, jangan tergesa-gesa, perhatikan sahaja.



Perhatikan fikiran yang ada, mungkin baik atau buruk (Bayangkan secara fizikal melampirkannya fikiran itu kepada daun - tempelkan, lekatkan, apa sahaja yang boleh!)



Teruskan mengulangi proses ini dengan setiap satu pemikiran baru yang anda perhatikan.



Letakkan daun itu bersama fikiran anda pada aliran sungai dan perhatikan ia perlahan-lahan hanyut dan menghilang.



Apabila anda sudah bersedia, tarik nafas panjang dan buka mata anda. Menggunakan teknik 'grounding' sebelumnya, perlahan-lahan bawa diri anda kembali ke masa kini. Luangkan masa untuk melihat persekitaran anda.

# Apa itu HUBUNGAN SIHAT

Dua atau lebih individu berkumpul untuk membentuk ikatan yang kuat, di mana terdapat peluang untuk semua orang berkembang dan berkongsi tentang diri mereka sendiri.

## HUBUNGAN & TABIAT KELUARGA YANG SIHAT



**Melakukan rutin biasa** seperti perkongsian makanan dan aktiviti riadah untuk membina perpaduan.



Untuk membina sokongan **antara generasi** memberikan kasih sayang, nasihat, dan penjagaan terhadap ahli keluarga dengan rentak masing-masing dalam kehidupan sehari-hari mereka.



**Pendedahan diri**, proses berkongsi maklumat tentang diri anda dengan orang lain, membantu membina kepercayaan antara rakan.



**Saling memberi** dengan mereka di luar lingkungan keluarga anda dengan memberikan sokongan sosial dan emosi.



Berada dalam sebuah **hubungan berkualiti** memberikan pasangan pengalaman yang bermanfaat dari segi keintiman, kasih sayang, dan penjagaan.



Untuk mempunyai **fungsi pasangan yang positif**, pasangan mesti komited dengan perhubungan, contohnya sanggup berkorban untuk satu sama lain.

✗ Beberapa contoh interaksi negatif termasuk hujah yang berterusan, menjadi kritikal dan membuat terlalu banyak tuntutan.

## HUBUNGAN & TABIAT ROMANTIK TIDAK SIHAT

✗ Elakkan terlibat dalam Tingkah Laku toksik yang membawa kepada penamatkan hubungan.

✗ Pastikan untuk mencapai keseimbangan antara komunikasi maya dan bersemuka untuk mengelakkan pergantungan pada rangkaian sosial dalam talian dan komunikasi pengantaraan komputer.

✗ Punca tekanan dalam perhubungan berpotensi menyebabkan gangguan mental yang berkaitan dengan keresahan, pemakanan, penyalahgunaan bahan terlarang dan idea untuk membunuh diri.

✗ Jadi diri anda sebenar! Keinginan untuk menggembirakan pasangan anda dengan menyembunyikan diri anda sebenar dan memaparkan tingkah laku yang mengganggu boleh menjelaskan prestasi identiti peranan seseorang.

✗ Hubungan yang tegang boleh berlaku apabila ahli keluarga mula meletakkan keperluan dan kewajipan mereka sendiri berbanding keperluan keluarga.

# Apa itu KETAGIHAN

Ketagihan dicirikan oleh dorongan yang berterusan dan kuat untuk terlibat dalam aktiviti tertentu. Orang yang mengalami ketagihan berkelakuan berbahaya meskipun ada akibat yang dialaminya demi untuk memuaskan keinginan tersebut.

## JENIS-JENIS KETAGIHAN

### BAHAN TERLARANG

Ketagihan bahan terlarang bermula dengan **penyalahgunaan bahan terlarang**, diikuti dengan **ketergantungan kepada bahan terlarang**, dan akhir sekali menjadi **ketagihan**.

Dengan penyalahgunaan bahan terlarang, pendera secara kompulsif menggunakan dalam kuantiti yang tinggi dan menggunakan untuk merasakan cara tertentu, contohnya, meminum alkohol untuk berasa yakin. Ketergantungan bahan ialah apabila tubuh memperdayakan seseorang untuk menganggap yang mereka perlu mengambil bahan terlarang tersebut untuk melakukan aktiviti harian, menyebabkan simptom seperti sakit kepala dan memaksa seseorang untuk mempunyai keinginan yang melumpuhkan dan pemikiran yang obsesif.

#### Faktor-faktor risiko

- Pengalaman Masa Kanak-Kanak yang Buruk (ACE)
- Pendedahan tekanan yang berpanjangan
- Penyakit mental
- Sejarah genetik

#### Akibatnya

- Kemerosotan/perkembangan penyakit mental
- Peningkatan peluang untuk ketagihan lain
- Komorbiditi penyakit mental dan fizikal

### Penyeliaan yang Dipertingkatkan untuk Belia SHINE (YES)

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

#### Kelab HEAL

[Klik di sini](#) untuk buku-buku yang disarankan

#### Lain-lain sumber rujukan

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut



Imbas kod QR atau [klik di sini](#) untuk mengetahui lebih lanjut tentang ketagihan bahan terlarang



### PERMAINAN

Ketagihan permainan didefinisikan sebagai **corak tingkah laku permainan yang berterusan atau berulang** yang nyata dalam

- gangguan kawalan ke atas permainan,
- memberi keutamaan yang lebih tinggi kepada permainan berbanding aktiviti lain,
- dan penerusan dan peningkatan permainan walaupun timbul kesan negatif/memudaratkan.

#### Akibatnya

- Kualiti tidur dan kesihatan keseluruhan yang lemah
- Interaksi sosial dengan orang tersayang merosot
- Simptom mengasingkan diri
- Memburukkan lagi penyakit mental yang sedia ada
- Mengabaikan tanggungjawab dan kepentingan lain



Imbas kod QR atau [klik di sini](#) untuk mengetahui lebih lanjut tentang ketagihan permainan

### Apa yang membuatkan permainan begitu menagihkan?

Permainan mempunyai ciri-ciri menguasai yang menyokong ketekunan dan berpotensi menyebabkan ketagihan:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Skor tinggi</li> <li>Permainan peranan</li> <li>Menjalin (atau terjalin)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menewaskan/menyesuaikan permainan itu</li> <li>Penemuan hubungan</li> </ul> |
|--|--|

### Campur Tangan bagi Belia TOUCH (TYI)

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut

#### WE CARE

[Klik di sini](#) untuk maklumat lanjut



# Apa itu KEKURANGAN TIDUR

Kita semua telah mendengar tentang kepentingan tidur 8 jam, namun nampaknya warga Singapura tidak pernah mendapat tidur yang cukup. Dalam banyak kajian yang dijalankan di seluruh dunia, warga Singapura didapati antara yang paling kurang tidur di seluruh dunia, dengan satu kajian menyebut Singapura sebagai menduduki **tempat ke-3 paling kurang tidur** daripada 43 bandar. Malah, trend membimbangkan telah muncul dengan purata jumlah jam tidur warga Singapura berkurangan daripada 7 jam pada tahun 2020 kepada 6.8 jam pada tahun 2021.

## KESAN KEKURANGAN TIDUR

Kekurangan tidur yang dihadapi ramai warga Singapura hari ini mempunyai banyak akibat, mari kita lihat beberapa daripadanya di bawah!

### Jangka Pendek



Mengurangkan keupayaan untuk berbilang tugas dengan cekap



Kepakaan yang lebih tinggi kepada peristiwa yang menimbulkan tekanan

### Jangka Panjang



Sifat impulsif yang lebih besar, pemprosesan kognitif yang lebih perlakan dan fungsi eksekutif terjejas



Disfungsi metabolismik dan kehilangan jisim dan fungsi otot



Bagi belia, ia boleh membawa kepada peningkatan tingkah laku mengambil risiko, kerapuhan keadaan perasaan dan keresahan yang lebih besar

## CARA PRAKTIKAL UNTUK MEMPERBAIKI TIDUR



Kurangkan pengambilan kafein dan alkohol sebelum tidur



Mengambil mikronutrien (cth. kalsium, magnesium dan vitamin D)



Cuba lakukan meditasi kesedaran untuk berehat sebelum tidur!



Kekalkan jadual tidur yang konsisten, pastikan tidur dan bangun pada masa yang sama setiap hari (termasuk hujung minggu!)



Lakukan senaman ringan seperti regangan



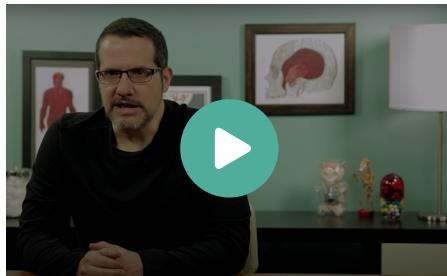
Ambil makanan dan minuman seperti ikan berlemak dan jus ceri tart



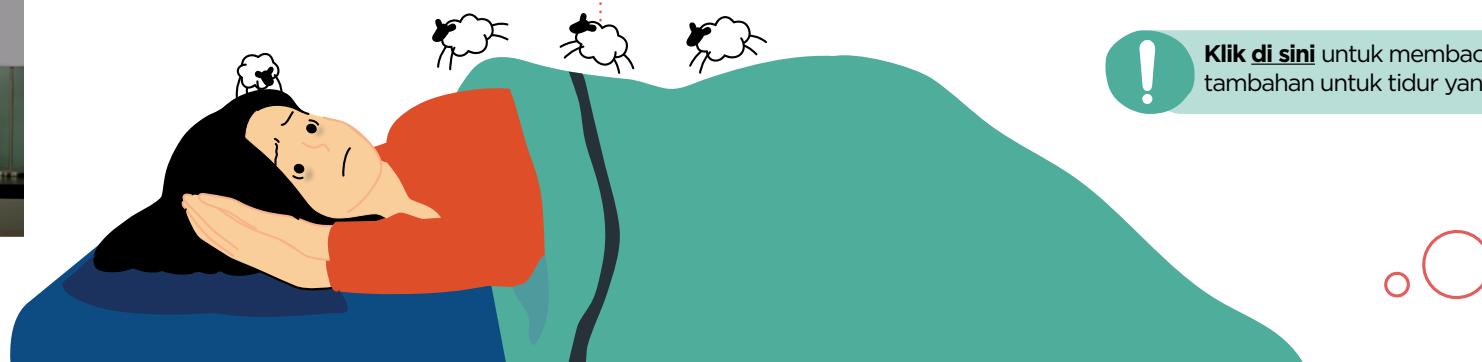
Elakkan menggunakan peranti elektronik (seperti telefon dan komputer) sebelum tidur



Elakkan tidur siang kerana ia mungkin akan menyukarkan untuk tidur malam, dan mengganggu jadual tidur anda



Pelajari lebih lanjut tentang **kesan kekurangan tidur**.



**Klik di sini** untuk membaca petua tambahan untuk tidur yang lebih lena!

# SENAMAN & PEMAKANAN

## sebagai penyelaras emosi yang penting

Badan kita diprogramkan untuk makan dan bergerak untuk terus hidup. Melakukan kedua-duanya memberikan ganjaran kepada kita dengan perasaan keseronokan, meningkatkan keadaan perasaan kita. Walau bagaimanapun, terlalu banyak perkara yang baik boleh menjadi buruk, jadi penting untuk makan dan bersenam dengan baik. Tabiat pemakanan yang buruk boleh membawa kepada kesihatan usus yang buruk, yang menjelaskan otak dan imuniti anda.

### MAKAN MENGIKUT EMOSI ADALAH KENYATAAN

Hanya merasa makanan yang lazat boleh membawa kepada keadaan perasaan yang lebih baik. Makanan manis dan berlemak yang kita gemari juga boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan tenaga buat sementara waktu. Makan mempengaruhi keadaan perasaan anda dan keadaan perasaan anda juga boleh menjelas tabiat makan.

Begini cara tabiat pemakanan anda boleh berubah berdasarkan emosi:



Gangguan dalam jadual makan kerana keadaan perasaan yang rendah



Makan untuk membendung tekanan, keresahan atau kemurungan



Pilihan makanan berpandukan emosi



Makan berdasarkan perasaan (diet tidak konsisten)

#### Amalan Berterusan adalah Kunci

Jika anda mendapati diri anda bergelut dengan pemakanan yang sihat, **pemakanan intuitif** mungkin merupakan cara untuk membantu anda membina hubungan yang sihat dengan makanan. Fokus pada perasaan anda dan bukan nombor pada skala.

Selain makan, **senaman** juga bagus untuk meningkatkan keadaan perasaan. Adalah penting untuk mencari aktiviti fizikal yang anda gemari untuk memastikan anda bermotivasi. Menggabungkan pergerakan ke dalam rutin harian anda juga merupakan cara mudah untuk lebih banyak bersenam. Sekat masa untuk bersenam seperti yang anda lakukan untuk acara lain.



[Klik di sini](#) untuk mengetahui bagaimana usus dan otak anda terkait!

#### Mengetahui Had Anda

Apabila anda terbiasa dengan tabiat bersenam dengan baik, adalah penting untuk mengambil kira had anda. Walaupun memang bagus untuk menetapkan matlamat untuk diri sendiri, namun jangan mengejar matlamat ini dengan mengorbankan kesihatan fizikal dan mental anda.

Satu cara untuk mengambil kira had anda adalah dengan mengambil perhatian tentang intensiti senaman anda. Aktiviti fizikal yang sengit boleh memburukkan keadaan perasaan seseorang berbanding dengan aktiviti fizikal sederhana.



[Klik di sini](#) untuk mengetahui beberapa cara mudah untuk meningkatkan tahap aktiviti harian anda!



# Hidup dengan PANDEMIK & CABARAN LAIN DI LUAR JANGKAAN

Penyelidik telah mendapati bahawa kelaziman gangguan kesihatan mental telah meningkat dalam kalangan orang dewasa yang bekerja dan pelajar di Singapura. Kajian yang dijalankan mengkaji cabaran COVID-19 terhadap kesihatan mental kanak-kanak dan belia dan mendapati mereka daripada keluarga berpendapatan rendah dan mereka yang tersisih mempunyai risiko yang lebih tinggi.

## FAKTOR RISIKO & KESIHATAN MENTAL

### Faktor-faktor berkaitan komuniti

- Akses terhad kepada perkhidmatan asas (tadika, sekolah, penjagaan perubatan, dsb.)
- Aktiviti riadah terhad kerana kawasan awam ditutup
- Kehilangan masa pendidikan, akses terhad kepada rakan-rakan dan kehilangan rutin harian akibat penutupan sekolah

### Faktor-faktor berkaitan keluarga

- Ibu bapa bergelut untuk menyesuaikan diri antara bekerja dari rumah dan kanak-kanak bersekolah di rumah
- Gangguan kepada hubungan dan sokongan keluarga

### Faktor-faktor berkaitan kuarantin

- Peningkatan gejala tekanan selepas trauma semasa dan selepas kuarantin
- Peningkatan risiko eksloitasi seksual dalam talian



**Klik di sini** untuk mengetahui lebih maklumat tentang perasaan seseorang apabila mengalami gangguan mental.



### Strategi-strategi

- Mengenal pasti bahawa keresahan adalah perkara biasa
- Cari sesuatu untuk mengalihkan tumpuan
- Cari cara baharu untuk mengekalkan persahabatan sedia ada
- Tumpukan pada diri sendiri
- Berhubung dengan emosi anda sendiri
- Bersikap belas kasihan kepada semua orang

### Perancangan Keselamatan

- Rancangan untuk menyokong diri anda padamasa sukar harus terdiri daripada:
- Bagaimana untuk mengenali tanda amaran
  - Perkara yang membantu anda untuk mengatasi keadaan sebelumnya
  - Nama-nama dan butiran hubungan bagi orang-orang yang boleh anda hubungi untuk pertolongan
  - Talian bantuan dan perkhidmatan sokongan yang berkaitan
  - Langkah-langkah untuk memastikan persekitaran terdekat adalah selamat

### Mencipta Rutin Baharu

Walaupun sukar untuk menikmati aktiviti tertentu, mempunyai rutin baharu yang menggabungkan aktiviti ini dengan aktiviti menyeronokkan yang lain boleh dirancang.

Aktiviti seperti:

- Membaca
- Mendengar muzik atau podcast
- Panggilan suara atau video dengan orang lain
- Memulakan hobi baharu

### Menjaga kesihatan fizikal

- Menetapkan rutin waktu tidur dan corak tidur yang tetap
- makan secara teratur dan minum air yang banyak
- Jaga kebersihan diri anda

## SOKONGAN PSIKOLOGI/EMOSI

### CLARITY SINGAPORE

Menawarkan **perkhidmatan penilaian dan kaunseling untuk pelbagai masalah psikologi**, termasuk keresahan, kemurungan dan tekanan. Pasukan profesional kami terdiri daripada Kaunselor sepenuh masa, Pakar Psikologi dan Pakar Psikologi Bersekutu. Kami juga mempunyai pakar Terapi pro-bono yang dilatih untuk menyampaikan penilaian dan/atau rawatan.

Kami memberi perkhidmatan kepada pelanggan yang mengalami masalah psikologi dan emosi yang ringan hingga sederhana, termasuk:

- Gangguan Keresahan
- Gangguan Kemurungan
- Gangguan Obsesif-Kompulsif
- Gangguan Traumatik
- Kesihatan Mental Ibu

Hantar borang prapendaftaran dalam talian untuk perkhidmatan

<https://www.clarity-singapore.org/contact-us>



#### Lokasi

- Blok 854 Yishun Ring Road, #01-3511 Singapura 760854
- 7A Lorong 8 Toa Payoh, #04-01 Singapura 319264

**Telefon**  
6757 7990

**E-mel**  
ask@clarity-singapore.org

@ClaritySG

@clarity\_sg

t.me/claritysg



## BANTUAN WARGA

### MONTFORT CARE - GOODLIFE! YISHUN

Montfort Care ialah rangkaian program yang komited untuk meningkatkan kehidupan individu, keluarga dan komuniti yang menghadapi cabaran peralihan. Kami adalah sekumpulan pekerja sosial yang komited untuk **menyampaikan perkhidmatan sosial berdasarkan komuniti untuk memperkasakan kehidupan dan mengukuhkan komuniti**.

GoodLife! ialah cabang penjagaan warga emas Montfort Care. GoodLife! bertujuan untuk menyediakan yang terbaik untuk para warga emas kita. Pusat ini mengambil pendekatan holistik untuk penuaan aktif dengan **menganjurkan aktiviti yang menangani kesejahteraan fizikal dan mental** warga emas kami.

Perkhidmatan yang disediakan:

- Aktiviti Penuaan Aktif (cth seni, senaman, ceramah pendidikan)
- Perkhidmatan berkawan
- Kerja kes dan Pengurusan
- Kerja berkumpulan dan Kaunseling



#### Lokasi

838 Yishun Street 81 #01-322, Singapura 760838

**Telefon**  
6484 8040

**E-mel**  
GoodLife-Yishun@montfortcare.org.sg



A Programme by **MontfortCare**

## PROGRAM-PROGRAM KESEJAHTERAAN MENTAL UNTUK BELIA & PENJAGA BELIA

### PERSATUAN KESIHATAN MENTAL SINGAPURA (SAMH)

SAMH telah meningkatkan kehidupan dan mempromosikan kesejahteraan mental untuk semua sejak 1968. Kami meningkatkan kehidupan mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental **melalui pemulihan dan penyepaduan semula**. Golongan yang menerima manfaat kami termasuk belia dan dewasa. Kami ada pada setiap langkah perjalanan pemulihan mereka, sambil turut memberikan sokongan emosi dan praktikal kepada keluarga dan penjaga mereka.

**SAMH C'SAY** singkatan untuk Sukan, Kesenian dan Belia, bergema kepercayaan kami bahawa belia harus mempunyai suara dalam kehidupan mereka. Memandangkan kesihatan fizikal dan kesihatan mental berkait rapat, pusat kami ini **menawarkan aktiviti seni, sukan, luar dan seni interaktif untuk membantu mencetuskan perbualan, menggalakkan kesejahteraan umum, memupuk daya tahan dan mencegah timbulnya penyakit mental**. SAMH C'SAY memberi khidmat kepada belia berumur 12 hingga 25 tahun di Kawasan Utara, dan peserta baharu akan dihubungi untuk kemasukan bagi memastikan kelayakan mereka untuk menyertai aktiviti. Aktiviti ini adalah percuma untuk peserta yang layak.

Perkhidmatan termasuk:

- Kesedaran kesihatan mental dan pendidikan meluas
- Pemeriksaan kesejahteraan mental: pengecaman tanda-tanda dan simptom awal keadaan kesihatan mental
- Sokongan penjaga
- Sokongan emosi asas
- Terapi seni perseorangan.



Lokasi  
Blk 317 Woodlands Street 31 #01-196 Singapura 730317



Telefon  
6362 4845



E-mel  
csay@samhealth.org.sg



[www.samhealth.org.sg](http://www.samhealth.org.sg)



[@singaporeassociationformentalhealth](#)



[@samhsingapore](#)



[@Singapore Association for Mental Health](#)



[@samhsingapore](#)

## PROGRAM KESEJAHTERAAN MENTAL UNTUK BELIA & PENJAGA BELIA

### SIL!ENCE @ SHINE (CREST SHINE BELIA @ BARAT)

Pasukan Jangkauan Komuniti Belia (CREST-Belia) **meningkatkan kesedaran tentang kesihatan mental dan menggalakkan pengenalan awal dengan menganjurkan acara jangkauan**, yang melibatkan ibu bapa dan rakan sebaya dalam perjalanan pemuliharan dan menghubungkan mereka dengan rangkaian sokongan kesihatan dan sosial yang sesuai. Kami memberi khidmat kepada belia berumur 12 hingga 25 tahun yang berisiko atau mempunyai keadaan kesihatan mental dan penjaga mereka.



#### Lokasi

SHINE Children and Youth Services, 329 Clementi Ave 2, #01-248



#### Telefon

67786867 / 8788 3171 (Whatsapp)



#### E-mel

resilience@shine.org.sg

#### Pemeriksaan Kesihatan Mental

Khas untuk belia yang berada dalam kesusahan dan ingin memahami keadaan mental mereka. Ia dilakukan dalam temu bual separa berstruktur 1-2-1 oleh pasukan profesional kesihatan mental kami yang berkelayakan. Sesi pemeriksaan adalah antara 30 – 90 minit dan dilakukan mengikut keselesaan pengguna perkhidmatan sama ada secara bersemuka atau dalam talian.

Pemeriksaan berbeza daripada penilaian kesihatan mental kerana tujuan dan tumpuan pemeriksaan adalah untuk pengenalan awal keperluan dan risiko kesihatan mental supaya belia tersebut boleh diarahkan kepada perkhidmatan yang sesuai dan relevan untuk mendapatkan bantuan yang mereka perlukan dan dibantu dalam mengakses perkhidmatan dalam landskap luas yang mungkin mengelirukan bagi orang awam, manakala penilaian kesihatan mental ialah penilaian mendalam terhadap simptom tertekan yang ditunjukkan oleh belia itu.

#### Untuk pemeriksaan kesihatan mental:

Isnin hingga Jumaat: 9pg hingga 6ptg (aturan boleh dibuat untuk mereka yang mungkin memerlukan perkhidmatan selepas waktu pejabat)

#### Kaedah penyampaian perkhidmatan:

Dalam talian (Zoom) / Secara bersemuka (di Pusat SHINE – Clementi) / Lawatan ke rumah (jika mana-mana perkara di atas tidak boleh dilaksanakan)

#### Penglibatan dan Sokongan Penjaga

Tujuan penglibatan dan sokongan pengasuh adalah untuk membantu penjaga memahami khusus kesukaran dan keperluan kesihatan mental belia mereka dengan melengkapkan mereka dengan pengetahuan dan kemahiran untuk membantu dalam pengurusan belia yang sedang menghadapi tekanan, membantu mereka untuk bertindak balas dengan cara yang sesuai untuk menyokong belia yang mencari bantuan. Jika perlu, merujuk penjaga kepada perkhidmatan yang berkaitan untuk meningkatkan daya tahan mereka dan mencegah kelelahan penjaga.

#### Sokongan Asas Emosi (BES)

Bertujuan untuk melengkapkan belia dan penjaga mereka dengan kemahiran mengurus kesihatan mental mereka melalui peningkatan faktor perlindungan seperti pengukuhkan kemahiran pengukuhkan pengawalan kendiri emosi dan rangkaian sosial yang diperluaskan. BES hanya boleh disarankan dan diberikan selepas belia telah diperiksa.

## BIBLIOGRAFI



Untuk senarai penuh bibliografi dan bacaan lanjut sila imbas di sini atau rujuk pautan ini  
<https://psyconnect.github.io/resources/nwcdc-mental-health-toolkit/> untuk maklumat lanjut

## PENGIKTIRAFAN

**Penyunting Umum**  
Chan Yu Xiu Bryan

**Penyunting Fakulti**  
A/P Emily Ortega

**Penyelaras SSA**  
Leong Weng Yee

**Penyunting Kandungan**  
Chan Yu Xiu Bryan  
Leong Wei Ren Darren

**Penyumbang Kandungan**  
Ms 1-6 | Chan Yu Xiu Bryan  
Ms 7 Tekanan | Ho Han Sheng  
Ms 8 Hubungan Sihat | Gan June Tee  
Ms 9 Ketagihan | Bernice Sidik dan Sabrina Tang Seng Ooi  
Ms 10 Kekurangan Tidur | Leong Wei Ren Darren  
Ms 11 Senaman dan Pemakanan | Rainy Mak  
Ms 12 Pandemik & Cabaran| Leong Weng Yee

**Penyunting Video/Penemubual**  
Serene Goh Qin En  
Chan Yu Xiu Bryan  
Rainy Mak

**Video Wawancara**  
Emma Chiau  
Ajevan Jegathisan  
Jayalakshmy Aarthi Ananthanrayanan  
Sabrina Tang Seng Ooi  
Margaret Ong

**Penghargaan khas kepada Pasukan CDC Barat Laut & Kakitangan SUSS:**  
Pejabat Perkhidmatan-Pembelajaran, SUSS