

# **REMAJA &** **Kesihatan Mental**





Kesihatan mental berkait rapat dengan kehidupan remaja.





# Kesihatan Mental

## Remaja

ia melibatkan kehidupan harian yang merangkumi :

- Menjalin persahabatan.
- Menangani kemarahan.
- Kemahiran berkomunikasi.
- Penyelesaian masalah.
- Gaya daya tindak dan membuat keputusan.
- Mendapatkan bantuan.

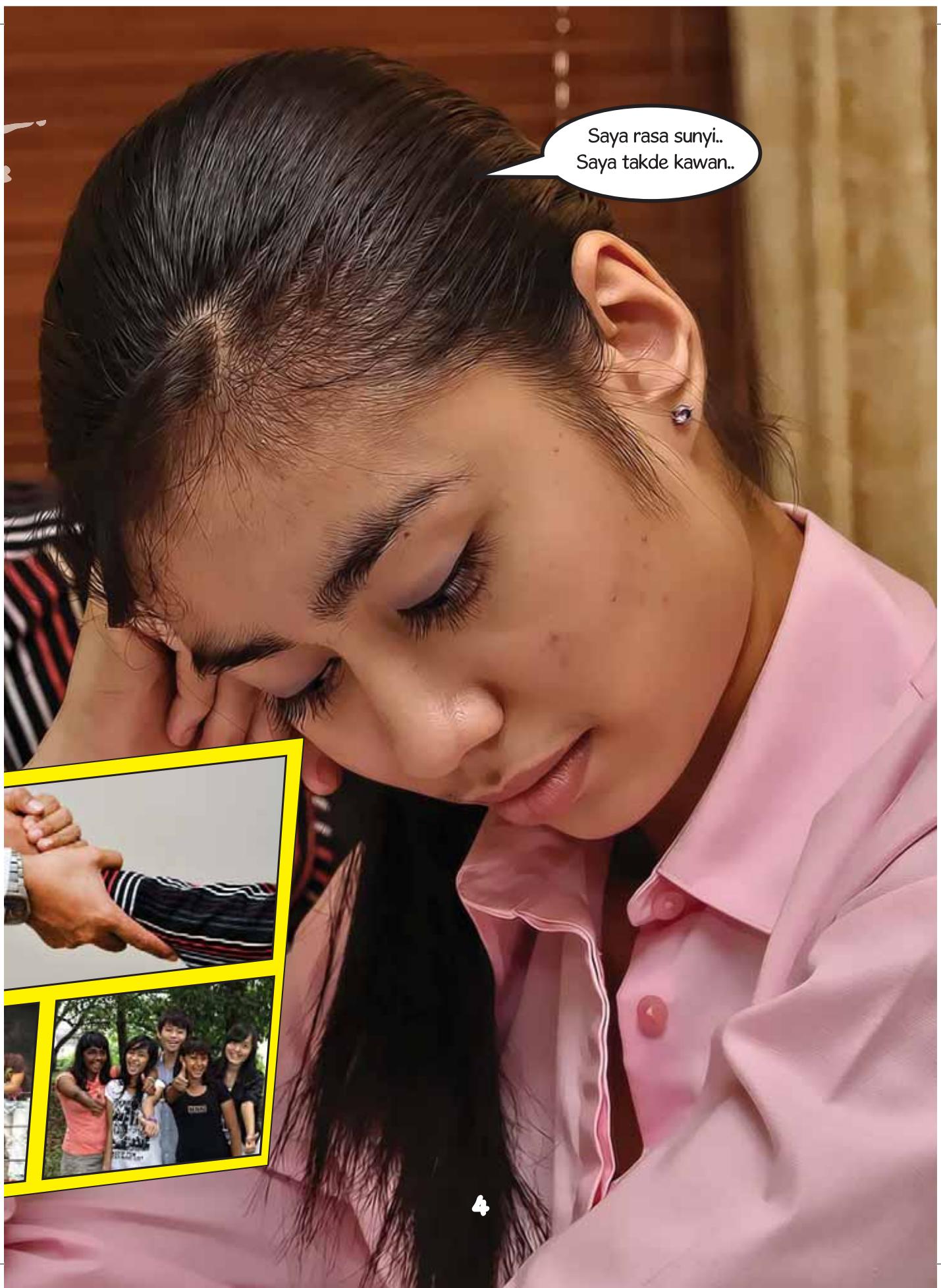
# Menjalin Persahabatan

Saya faham. Saya pun pernah mengalaminya.

Memulakan persahabatan...  
Cara menjalin persahabatan:

- Mulakan dengan senyuman dan memberi salam.
- Bertanyakan tentang diri mereka.
- Dengar penjelasan mereka dengan ikhlas dan penuh minat.
- Cuba cari topik am yang boleh dibualkan.
- Elak bertanya soalan peribadi.
- Jangan kecil hati sekiranya mereka enggan berkongsi maklumat peribadi.





Saya rasa sunyi..  
Saya takde kawan..



## Yang boleh menghalang persahabatan:

- Suka berlagak dan sentiasa mengarah.
- Bercerita tentang diri sendiri sahaja.
- Memanggil nama gelaran negatif yang tidak disukai oleh kawan.
- Suka menyindir.
- Suka menunjuk-nunjuk dan bercakap besar.
- Kedekut.
- Bercakap bohong.



Kalau nak kekalkan persahabatan, jangan buat perkara yang orang tak suka.

Macamana?





## Menjalin persahabatan melalui internet... dan Tipsnya:

- Berwaspada. Kita tidak kenal hati budi teman maya sepenuhnya.
- Jangan dedahkan semua maklumat peribadi kepada orang yang tidak dikenali kerana ia boleh disalahgunakan untuk menipu, mendera atau memperalatkan kita.
- Jangan mudah tergoda dengan kata-kata manis teman maya.
- Pilih teman maya yang mempunyai pengaruh positif.
- Berkongsi perkara-perkara yang positif seperti pelajaran, kejayaan dan pengalaman yang manis.
- Elak berjumpa dengan teman maya secara bersendirian. Banyak kes penculikan, penderaan, rogol dan pembunuhan berlaku akibat kenalan di laman maya.







# Gaya Daya Tindak

Kesedaran  
kendiri...  
Kesan tidak kenal diri:

- Mudah keliru dengan peranan sebagai remaja.
- Ada konflik dalam sikap dan tingkah laku kita.
- Kurang perasaan empati dan penyayang.
- Suka buat keputusan terburu-buru.



Kebolehan kita mengatasi segala halangan dalam hidup untuk mencapai kejayaan, banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri sendiri. Ini bermakna, lebih yakin terhadap diri serta masa hadapan kita, lebih terbukalah kejayaan untuk kita.

## Keyakinan diri... Cara tingkatkan:

- Beri tumpuan pada kehendak dan kemauhan.
- Fokus dan tumpukan pada kejayaan.
- Bina jati diri.
- Dapatkan bahan bacaan yang positif atau membina.
- Fokus pada kekuatan diri.
- Pamerkan kehebatan dan keistimewaan diri.



## Nilai diri... Kesan kurang nilai diri:

- Memperkecilkan diri sendiri di hadapan rakan-rakan.
- Tidak mengendahkan keperluan fizikal, mental dan rohani.
- Sering memperkecilkan kebolehan diri sendiri.
- Tidak dapat menguruskan masa dan kemudahan yang ada dengan baik.
- Merasakan diri tidak diperlukan dan terpinggir serta hina dalam masyarakat.

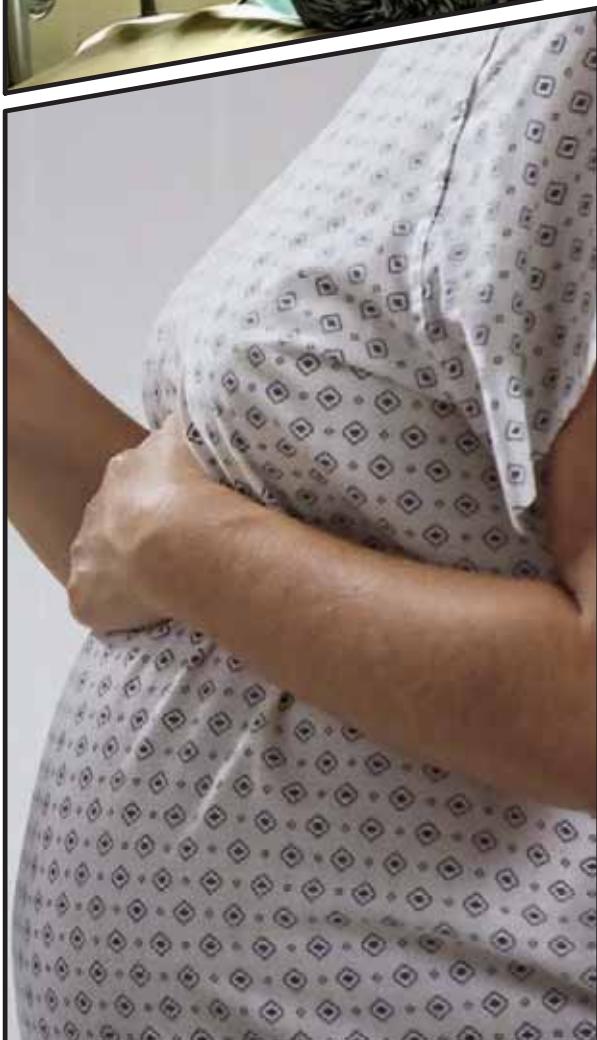
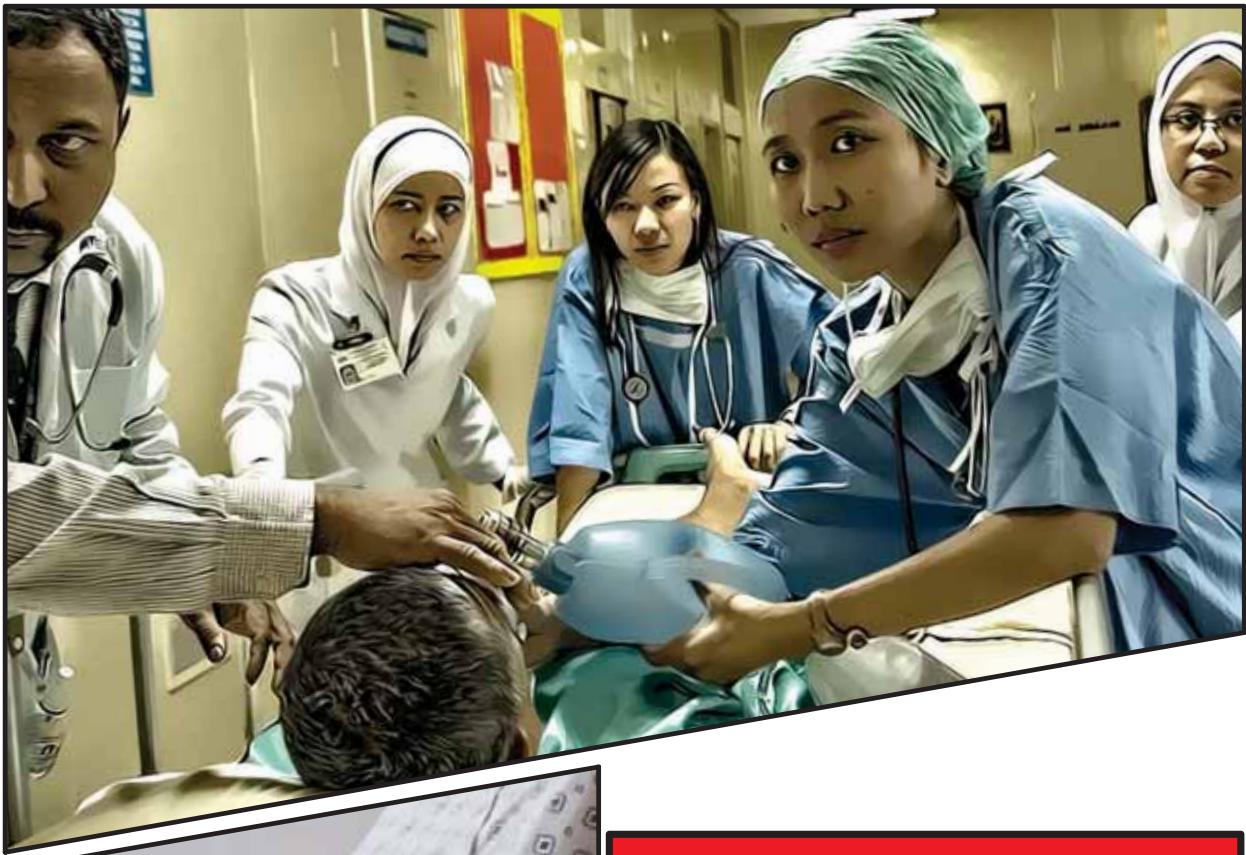
Aku rasa akulah orang yang paling malang kat dunia ni. Dah la rupa tak ada, pelajaran pun out. Aku tak tahu nak letak diri aku kat mana.

Hish ! Teruk sangat engkau menilai diri tu. Setiap orang ada kekurangan dan kelebihan masing-masing.



dan Cara perbaikinya:

- Berfikiran positif.
- Terima diri seadanya.
- Bertanggungjawab untuk kebahagiaan diri sendiri.
- Belajar kemahiran baru untuk kepuasan diri.



## Peristiwa...

- Kematian ibubapa atau ahli keluarga.
- Penceraihan atau perpisahan ibubapa.
- Akil baligh.
- Kehamilan yang tidak dirancang.
- Masuk penjara.

## Bagaimana...?

- Yakin anda dapat mengawal keadaan.
- Hadapi rasa takut dengan cekal dan berani.
- Sentiasa berkomunikasi.
- Ambil kira segala sumber yang ada.
- Jangkakan tekanan.



**Kebolehan menghadapi  
perubahan hidup...**



## Pemikiran positif..

### Kesan-kesan:

- Kita akan merasa lebih bahagia.
- Akan disenangi dan dihormati.
- Mudah mendapat kawan.
- Akan dapat menjalinkan hubungan sosial yang baik.
- Berupaya menangani stres dengan menjadikan keadaan negatif sebagai peluang untuk kita belajar.
- Kita akan lebih cenderung melihat kebaikan orang lain dan ini dapat mengelakkan wujudnya permusuhan dengan orang lain.





## dan Panduannya:

- Tentukan matlamat yang mampu dicapai.
- Berkawan dengan orang yang berfikiran positif.
- Kerap mengamalkan senaman relaksasi.
- Amalkan jenaka dalam kehidupan harian – ketawa boleh membantu.
- Selalu berada di tempat-tempat pembinaan kerohanian.





**dan Panduannya:**

- Berterus terang dan bertindak bijak.
- Nyatakan pendirian anda tanpa menyenggung orang lain.
- Sentiasa ingatkan ketegasan dalam diri anda.



Didikan dan teguran baik yang diterima dari ibubapa, guru dan orang-orang di sekitar kita banyak membantu dalam membentuk peribadi saya.

## Keterampilan diri... Komponen:

- Penampilan secara fizikal.
- Pandangan terhadap diri sendiri dan pandangan orang lain terhadap diri anda.
- Perasaan harga diri dan keyakinan diri.

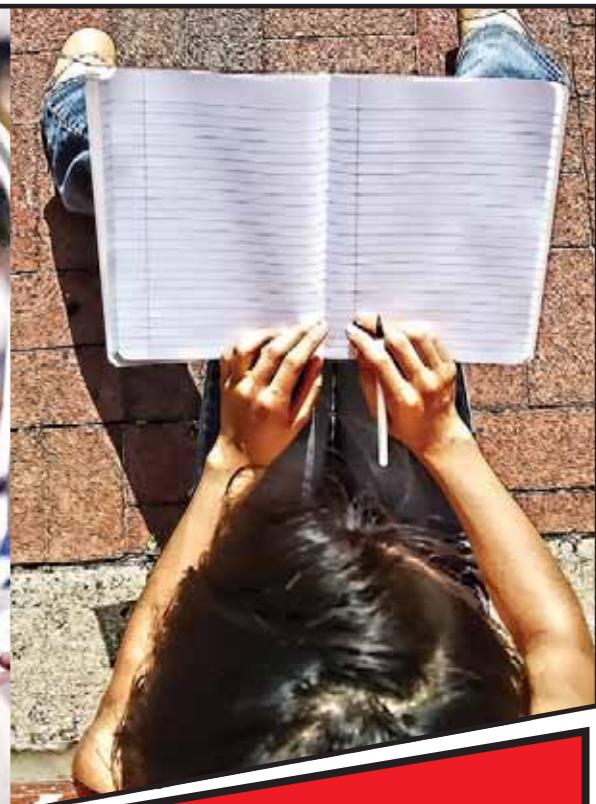
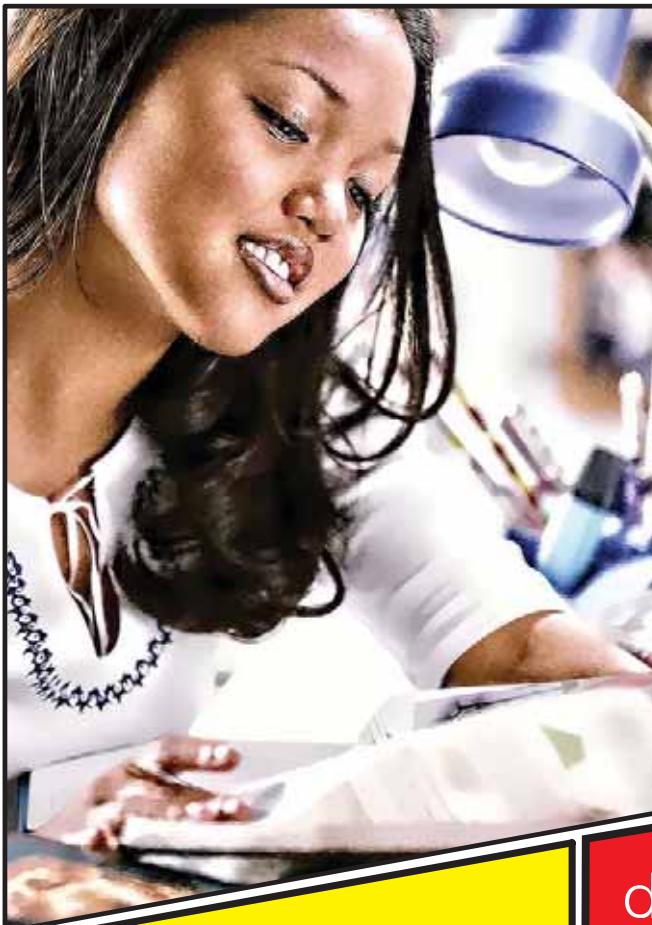


## Kesannya...

- Mengenal dan menerima bentuk tubuh anda.
- Mempunyai harga diri.
- Berkeyakinan diri.



Saya rasa masa 24 jam dalam satu hari berlalu dengan cepat, tak sempat nak buat apa-apa pun.



## Pengurusan Masa... Kesan kurang bijak:

- Membazir banyak masa yang berfaedah.
- Menjadi tidak produktif.
- Mudah mendapat stres.
- Menjadi cemas dan bimbang.
- Bertambah gusar dan mudah marah.
- Gagal menyiapkan apa-apa tugasan pada masa yang ditetapkan.

## dan Panduannya:

- Buat jadual harian. Kita dapat tentukan masa lapang dan susun jadual masa supaya semua aktiviti dapat disempurnakan.
- Buat senarai mengenai perkara yang ingin dilakukan.
- Tetapkan matlamat tentang apa yang ingin dicapai.
- Bahagikan aktiviti harian mengikut kategori.
- Tetapkan had masa.
- Gunakan diari.
- Kekalkan rutin harian sebaik mungkin.
- Simpan tugasan atau kerja sekolah di satu tempat.
- Jangan lengah-lengahkan kerja anda.
- Siapkan tugasan dengan betul semasa kali pertama dilakukan.



## Menangani Kemarahan

### Semasa marah:

- Degupan jantung meningkat.
- Pernafasan menjadi cepat dan pendek.
- Tekanan darah meningkat.
- Otot-otot menjadi tegang.
- Paras hormon adrenalin dan nonadrenalin meningkat menyebabkan pergerakan menjadi kuat dan pantas.

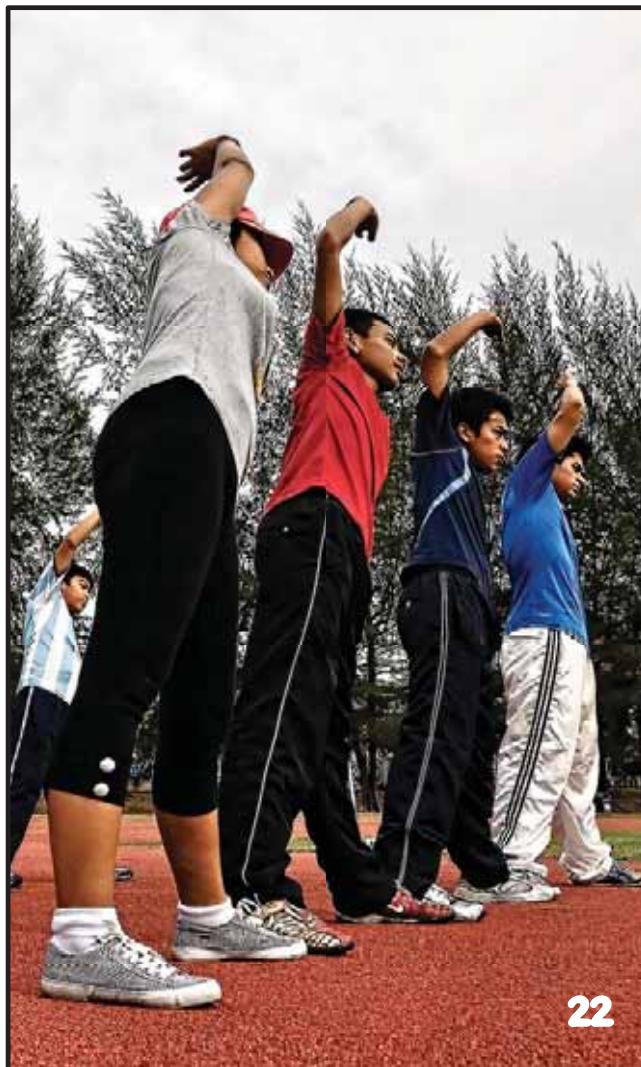
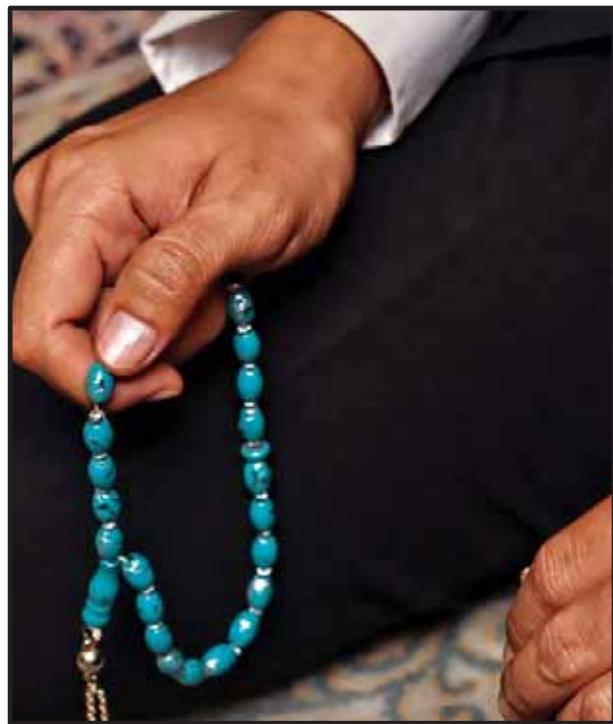
### Sebab marah:

- Faktor luaran – apabila sesuatu atau seseorang membuat kita rasa gelisah dan terancam.
- Faktor dalam diri – apabila kita memikirkan atau mengingati sesuatu yang membangkitkan rasa marah.



## Bagaimana...?

- **Meluahkannya**  
Cara yang wajar: tegas, yakin dan terkawal tanpa menyakiti orang lain.
- **Menahannya**  
Jangan fikirkan perkara berkaitan dan alih perhatian kepada hal lain.
- **Menenangkan diri**  
Mengawal perilaku luaran dan tindakbalas dalaman diri kita dengan teknik relaksasi.



## Mencegah perasaan marah:

- **Kenali diri kita**
  - Catatkan bila dan bagaimana kita akan marah.
  - Fahami cara kita mengatasi kemarahan.
- **Berlatih tangani kemarahan dengan kawan atau ahli keluarga**
- **Kerap bersenam kerana:**
  - Dapat melepaskan tekanan.
  - Membina daya tahan diri terhadap stres.

## Menangani kemarahan orang lain:

- Kenalpasti perasaan marah mereka dan bila ia berlaku.
- Tenangkan diri kita.
- Tinggalkan tempat tersebut jika terasa terancam.



Setiap masalah mesti ada jalan penyelesaiannya. Awak perlu memutuskan cara yang terbaik dan lakukanya.

## Penyelesaian Masalah dan Membuat Keputusan

### Kepentingan:

- Mengenalpasti dan memberi keutamaan kepada masalah dengan lebih baik.
- Mengurangkan tekanan.
- Dapat cara yang terbaik mengatasi masalah dengan hasil yang lebih baik.
- Mengurangkan penggunaan masa, tenaga kerja dan kewangan.



24

## Kaedah:

- **I (Identify)** – kenalpasti apa masalah/penyebab
  - Apa sebenarnya yang terjadi?
  - Siapakah yang terlibat?
  - Apakah ciri-ciri masalah tersebut?
  - Bilakah perkara itu terjadi?
  - Di manakah perkara itu berlaku?
- **D (Describe)** – senaraikan pilihan yang ada untuk menyelesaikan masalah.
- **E (Evaluate)** – Nilaikan setiap pilihan itu (kebaikan dan keburukan).
- **A (Act)** – Bertindak. Pilihlah satu pilihan yang boleh diambil tindakan.
- **L (Learn)** – Kaji semula samada tindakan yang baik telah diambil.



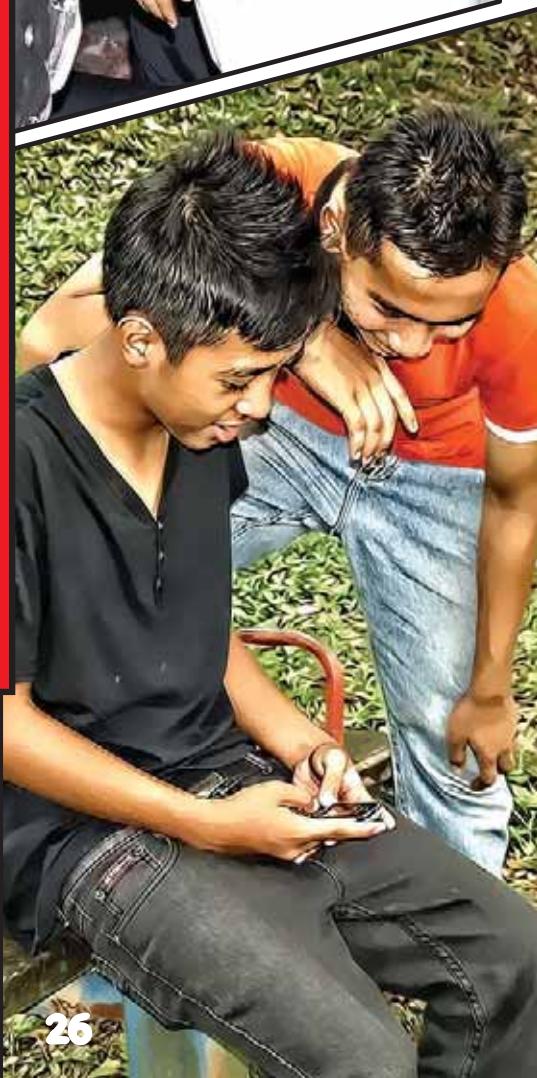
Mendapatkan Bantuan





Jika remaja memerlukan bantuan atau khidmat nasihat; dapatkan bantuan tersebut daripada:

- Ahli keluarga.
- Kawan-kawan yang dipercayai dan boleh membantu.
- Guru.
- Kaunselor.
- Ahli psikologi.
- Anggota kesihatan (perkhidmatan kesihatan remaja).
- Badan-badan bukan kerajaan seperti Befrienders.





## KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) <http://fh.moh.gov.my> [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

KKM/20,000/2011