



MODUL:

MODEL INTERVENSI PENCEGAHAN BUNUH DIRI

Versi Bahasa Malaysia

HAK MILIK TERPELIHARA © 2020

Dokumen Terkawal No: _____

Disediakan oleh:

Nor Syazwani binti Chamhuri (P96731)

Diselia oleh:

Prof. Madya Dr. Norhayati binti Ibrahim

ISI KANDUNGAN:

A) Ujian Saringan Ideasi Bunuh Diri *Yatt Suicide Attitude Scale (YSAS)*

B) Kontrak “Katakan Tidak Kepada Bunuh Diri”

C) Modul 1: Regulasi Emosi yang Bercelaru

- 1.1 Kesihatan Mental & Fenomena Bunuh Diri
- 1.2 Peringkat-Peringkat Tingkah Laku Bunuh Diri
- 1.3 Faktor Risiko kepada Ideasi Bunuh Diri
- 1.4 Emosi yang Bercelaru
- 1.5 Aktiviti: Termometer Emosi Anda
- 1.6 Teknik Relaksasi
- 1.7 Mesej E-Kad Peribadi

D) Modul 2: Kenal Pasti Corak Pemikiran Maladaptif

- 2.1 Model Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT)
- 2.2 Pendidikan Psikososial: Jenis-Jenis Pemikiran Maladaptif
- 2.3 Aktiviti: Kenal Pasti Fikiran Maladaptif Anda
- 2.4 Teknik Relaksasi
- 2.5 Mesej E-Kad Peribadi

E) Modul 3: Kenal Pasti Tingkah Laku Efektif dan Tidak Efektif

- 3.1 Aktiviti: Imbas Kembali Modul 1 & 2
- 3.2 Aktiviti: Fikiran Alternatif kepada Pemikiran Maladaptif
- 3.3 Aktiviti: Reaksi (Tingkah Laku) kepada Emosi Bercelaru dan Pemikiran Maladaptif
- 3.4 Pendidikan Psikososial: Ideasi Bunuh Diri
- 3.5 Aktiviti: Situasi yang mencetuskan rasa ingin bunuh diri
- 3.6 Mesej E-Kad Peribadi

F) Modul 4: Wajarkah Bunuh Diri dan Pencegahan Relaps – Kemahiran Daya Tindak Individu

- 4.1 Diskusi: Bolehkah Bunuh Diri Disifatkan sebagai Tindakan yang Wajar?
- 4.2 Pendidikan Psikososial: Tanda Amaran Bunuh Diri

4.3 Pendidikan Psikososial: Kenali 24 Kemahiran Daya Tindak yang Sihat

4.4 Aktiviti: Pelan Kecemasan Saya I

4.5 Mesej E-Kad Peribadi

G) Module 5: Pencegahan Relaps di dalam Komuniti

5.1 Pendidikan Psikososial: Faktor-Faktor Perlindungan daripada Kitaran Ideasi Bunuh Diri

5.2 Aktiviti: Pelan Kecemasan Saya II

5.3 Aktiviti: Surat Saya kepada Saya

5.4 Pendidikan Psikososial: Stigma Masyarakat

5.5 Mesej E-Kad Peribadi

H) Protokol Keselamatan

6.1 Komunikasi dengan terapis dalam talian

6.2 Senarai Bantuan Kesihatan Mental Berdekatan Anda

Aktiviti	Menjawab Ujian Saringan YSAS
Objektif	Menilai tahap ideasi bunuh diri dalam diri pengguna bagi menentukan kesesuaian pengguna untuk menjalani modul intervensi pencegahan bunuh diri
Masa	10 minit
Alatan	YSAS

YSAS

No	Item	Tidak Pernah (1)	Kadang-Kadang (2)	Selalu (3)	Kerap (4)	Sangat Kerap (5)
1	Saya tidak ada keinginan untuk meneruskan kehidupan ini					
2	Saya merasakan tidak ada sebab untuk saya terus hidup					
3	Terlintas dalam fikiran saya untuk menamatkan hidup ini apabila berhadapan dengan masalah yang besar					
4	Saya pernah terfikir untuk menamatkan hidup saya					
5	Terlintas dalam fikiran saya untuk menamatkan hidup saya namun saya takut untuk melakukannya					
6	Saya pernah mencederakan diri sendiri dengan tujuan untuk menamatkan hidup saya					
7	Saya pernah menggunakan kaedah tertentu untuk menamatkan hidup saya					
8	Saya pernah melakukan percubaan untuk menamatkan hidup saya tetapi menghentikannya apabila teringat tentang sesuatu (orang tersayang, dosa dll)					
9	Saya pernah cuba untuk menamatkan hidup ini tetapi tidak berhasil					
10	Saya pernah cuba untuk menamatkan hidup saya tetapi					

	sebenarnya saya tidak berkeinginan untuk mati					
--	---	--	--	--	--	--

Kriteria Pengguna yang dibolehkan untuk menjalani modul intervensi pencegahan bunuh diri:

- Jika pengguna mempunyai skor melebihi 7 bagi soalan 1 – 5:
 - Ujian saringan menunjukkan anda mempunyai ideasi bunuh diri yang ketara. Dengan menyertai modul intervensi kami bagi ideasi bunuh diri, kami sedia membantu anda dalam memberi pemahaman yang lebih mendalam mengenai ideasi bunuh diri serta merungkai pemikiran-pemikiran yang tidak sihat yang dapat mempengaruhi ideasi bunuh diri.

- Jika pengguna mempunyai skor melebihi 5 bagi soalan 6 – 10:
 - Ujian saringan menunjukkan anda mempunyai kelakuan percubaan bunuh diri yang ketara. Anda mungkin sedang melalui situasi yang memberi tekanan besar kepada anda. Adalah disarankan kepada anda untuk mendapatkan bantuan secepat mungkin di mana-mana jabatan kecemasan berhampiran lokasi anda. Pihak kami sedia membantu anda untuk mendapatkan lokasi hospital berdekatan anda.

Pengguna kemudian akan dibawa untuk melalui protocol keselamatan yang disediakan

Aktiviti	Mengisi Kontrak ‘Katakan Tidak Kepada Bunuh Diri’
Objektif	Memastikan keselamatan pengguna ketika menyertai model intervensi pencegahan bunuh diri
Masa	10 minit
Alatan	Kontrak
Tatacara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengguna membaca dengan teliti dan memahami kandungan kontrak tersebut 2. Pengguna mengisi butiran diri di tempat kosong yang disediakan di dalam kontrak

KONTRAK “KATAKAN TIDAK KEPADA BUNUH DIRI”

- Sebelum kita meneruskan perjalanan ke minggu pertama modul pencegahan bunuh diri, suka ingin diingatkan bahawa modul ini adalah berbentuk ‘*self-help*’ namun keselamatan anda adalah keutamaan kami
- Oleh yang demikian, kami telah menyediakan kontrak ‘katakan tidak kepada bunuh diri’ untuk diisi oleh anda

Kontrak 'Katakan Tidak kepada Bunuh Diri'

Saya _____ (nama penuh), berjanji untuk tidak melakukan percubaan untuk mencederakan diri sendiri atau percubaan bunuh diri sepanjang menjalani modul pencegahan bunuh diri selama 5 minggu ini.

Sekiranya saya merasakan keselamatan saya terjejas disebabkan perasaan dan pemikiran yang bercelaru, saya akan:

- 1) Menghubungi talian kecemasan bernombor 999

ATAU

- 2) Menghubungi kenalan terdekat yang saya percayai:

- i. _____ (nama penuh)
_____ (nombor h/p)
- ii. _____ (nama penuh)
_____ (nombor h/p)

MODUL 1: REGULASI EMOSI YANG BERCELARU

**1.1 KESIHATAN MENTAL &
FENOMENA BUNUH DIRI**

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pengenalan awal kepada pengguna mengenai perkaitan antara masalah kesihatan mental dan fenomena bunuh diri
Masa	10 – 15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial akan didedahkan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan mendapat pemahaman mengenai perkaitan antara masalah kesihatan mental dan fenomena bunuh diri secara am

- Terdapat peningkatan ketara dalam kes bunuh diri dan penyakit mental sejak akhir-akhir ini. Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) melaporkan lebih 800,000 individu membunuh diri setiap tahun. Ini bermakna masyarakat dunia kehilangan kira-kira satu nyawa setiap saat akibat gejala bunuh diri. Peningkatan ketara dalam kes bunuh diri terutamanya seolah menjadi trend dalam kalangan masyarakat dunia khususnya Malaysia.
- Statistik yang dikeluarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) melaporkan sebanyak 5.5 kematian dalam 100,000 penduduk di Malaysia setiap tahun. Tambahan pula, daripada setiap seorang yang membunuh diri, 25 orang mempunyai percubaan membunuh diri atau mempunyai fikiran untuk membunuh diri.



- Apa itu fenomena bunuh diri? Ia adalah perilaku seseorang yang mengakibatkan kematian kepada diri sendiri.

- Fenomena bunuh diri sangat berkait rapat dengan penyakit kecelaruan mental (mental disorders) seperti:
 - Kemurungan
 - Penyakit Bipolar
 - Gangguan stres pasca trauma (PTSD)
 - Skizofrenia
 - Penyakit kecelaruan personaliti pinggiran (BPD)
 - Ketagihan kepada penggunaan dadah haram
- Setiap penyakit kecelaruan mental yang disebutkan di atas mempunyai ciri-ciri yang berbeza antara satu sama lain
- Walaubagaimanapun, apabila seseorang mengalami salah satu daripada penyakit kecelaruan mental tersebut, risiko bagi seseorang itu untuk mempunyai ideasi yang kuat untuk membunuh diri adalah tinggi.



- Kemurungan adalah kecelaruan emosi pada seseorang yang menyebabkan dia merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Ciri-ciri lain bagi kemurungan termasuklah:
 - Rasa diri tidak berguna
 - Perasaan bersalah, pesimistik dan mudah putus asa
 - Kehilangan minat atau keseronokan yang ketara dalam semua atau hampir semua aktiviti di kebanyakan masa dalam sehari dan hampir setiap hari
 - Keletihan dan hilang tenaga hampir setiap hari
 - Kurang daya tumpuan dan ingatan
 - Peningkatan atau pengurangan pergerakan psikomotor
 - Gangguan pada kualiti tidur (bangun terlalu awal atau berlebihan tidur)
 - Hilang selera makan dan penurunan berat badan atau selera makan yang bertambah
 - Pemikiran tentang kematian yang berulang-ulang

- Sekiranya anda mendapati ciri-ciri yang disebutkan di atas berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa 2 minggu, anda boleh lah mendapatkan rawatan sama ada di hospital atau klinik kesihatan
- Ini adalah kerana kemurungan boleh berlangsung berbulan-bulan atau bertahun-tahun

PENYAKIT GANGGUAN BIPOLAR

- Penyakit gangguan bipolar adalah kondisi gangguan mental di mana seseorang itu akan mengalami perubahan mood yang ekstrem. Perubahan mood yang dialami akan membuatkan seseorang itu berasa sama ada sangat bahagia (*mania*) atau sangat sedih (kemurungan).
- Antara ciri-ciri lanjut penyakit gangguan bipolar apabila seseorang berada dalam keadaan *mania* termasuklah:
 - Mempunyai banyak tenaga
 - Kenaikan selera makan dan pengurangan tidur
 - Mempunyai kecenderungan melakukan kegiatan-kegiatan berisiko
 - Bercakap dengan kadar yang sangat laju dan sering mengubah topik di dalam perbualan
- Manakala, antara ciri-ciri lanjut penyakit gangguan bipolar apabila seseorang berada di dalam keadaan kemurungan termasuklah:
 - Merasakan sangat sedih dan hilang harapan dalam jangka masa yang panjang
 - Keletihan
 - Hilang minat untuk melakukan aktiviti harian
 - Penyakit gangguan bipolar boleh dirawat. Antara rawatan-rawatan yang disediakan:
 - Penggunaan ubat penstabil mood
 - Psikoterapi

GANGGUAN STRES PASCA TRAUMA (PTSD)

- PTSD adalah penyakit yang mungkin dialami oleh seseorang selepas mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Contoh peristiwa traumatis yang mungkin menyebabkan penyakit gangguan ini termasuklah kemalangan jalan raya, bencana alam, kes rogal atau dirompak dan pengalaman di medan perang.
- Ciri-ciri penyakit gangguan ini adalah cebisan memori berkaitan dengan trauma yang tidak dapat dilupakan, kecenderungan untuk mengelak daripada berbicara atau berdepan dengan perkara yang berkaitan dengan peristiwa traumatis, mempunyai pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang sekeliling, mempunyai mimpi buruk dan imbas kembali (*flashbacks*)



- Skizofrenia adalah penyakit gangguan mental yang menyebabkan seseorang itu mengalami halusinasi, delusi, kecelaruan pemikiran dan perubahan tingkah laku.
- Halusinasi yang dialami seseorang yang mempunyai skizofrenia boleh terjadi dalam bentuk mendengar suara yang tidak didengari orang lain, atau melihat sesuatu yang tidak dapat dilihat oleh orang lain.
- Manakala perubahan tingkah laku pulak dapat dilihat dari sudut mempunyai ekspresi muka yang tidak selari dengan mood. Sebagai contoh, seseorang itu sedang menceritakan perkara yang menyedihkan namun ekspresi muka menunjukkan orang tersebut gembira atau ketawa.
- Perubahan tingkah laku yang lain termasuklah bercakap mengenai perkara yang tidak rasional dan tidak difahami oleh orang lain.



- BPD adalah penyakit di mana seseorang itu mempunyai masalah personaliti yang akan mempengaruhi pemikiran seseorang terhadap konsep diri. Selain itu juga, seseorang yang mengalami BPD mempunyai ciri-ciri ketidakstabilan pada kondisi mood serta hubungan interpersonal yang tidak kukuh dengan orang sekeliling.

- Melihatkan BPD adalah penyakit kecelaruan personaliti, kebiasaannya diagnosis akan dibuat hanya apabila seseorang itu telah menjangkau usia dewasa. Ini adalah kerana aspek personaliti semasa zaman kanak-kanak atau remaja masih belum sepenuhnya terbentuk.

KETAGIHAN DADAH HARAM

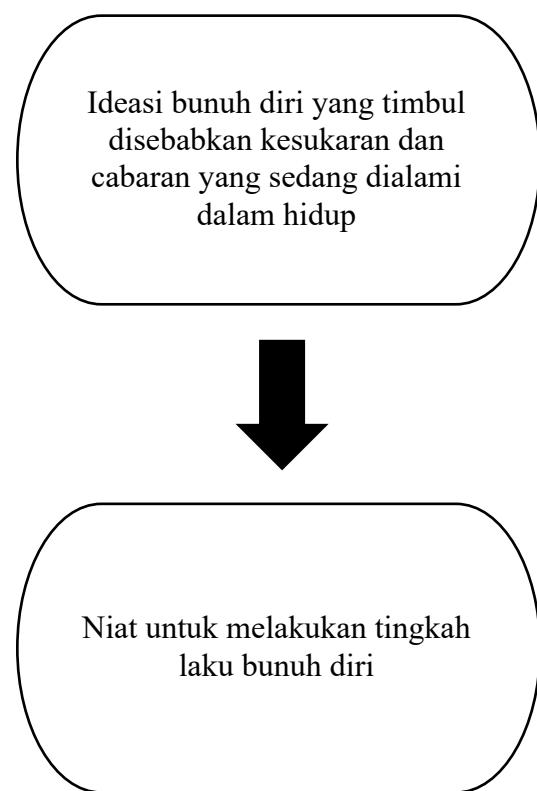
- Ketagihan dadah bermula dengan penyalahgunaan dadah di mana seseorang itu menggunakan dadah bukan atas tujuan perubatan. Apabila penyalahgunaan dadah berlaku serta kekerapan penggunaan dadah meningkat, ini akan menimbulkan fenomena toleran.
- Fenomena toleran adalah apabila seseorang perlu menambah dos/kuantiti dadah yang biasa diambil untuk mendapat kesan yang sama. Hal yang demikian akan menyebabkan kebergantungan yang tinggi kepada dadah dan akhirnya menyebabkan ketagihan
- Rawatan yang boleh diperolehi bagi masalah ketagihan dadah adalah:
 - Kaunseling
 - Detoksifikasi oleh ubat-ubatan
 - Pemulihan

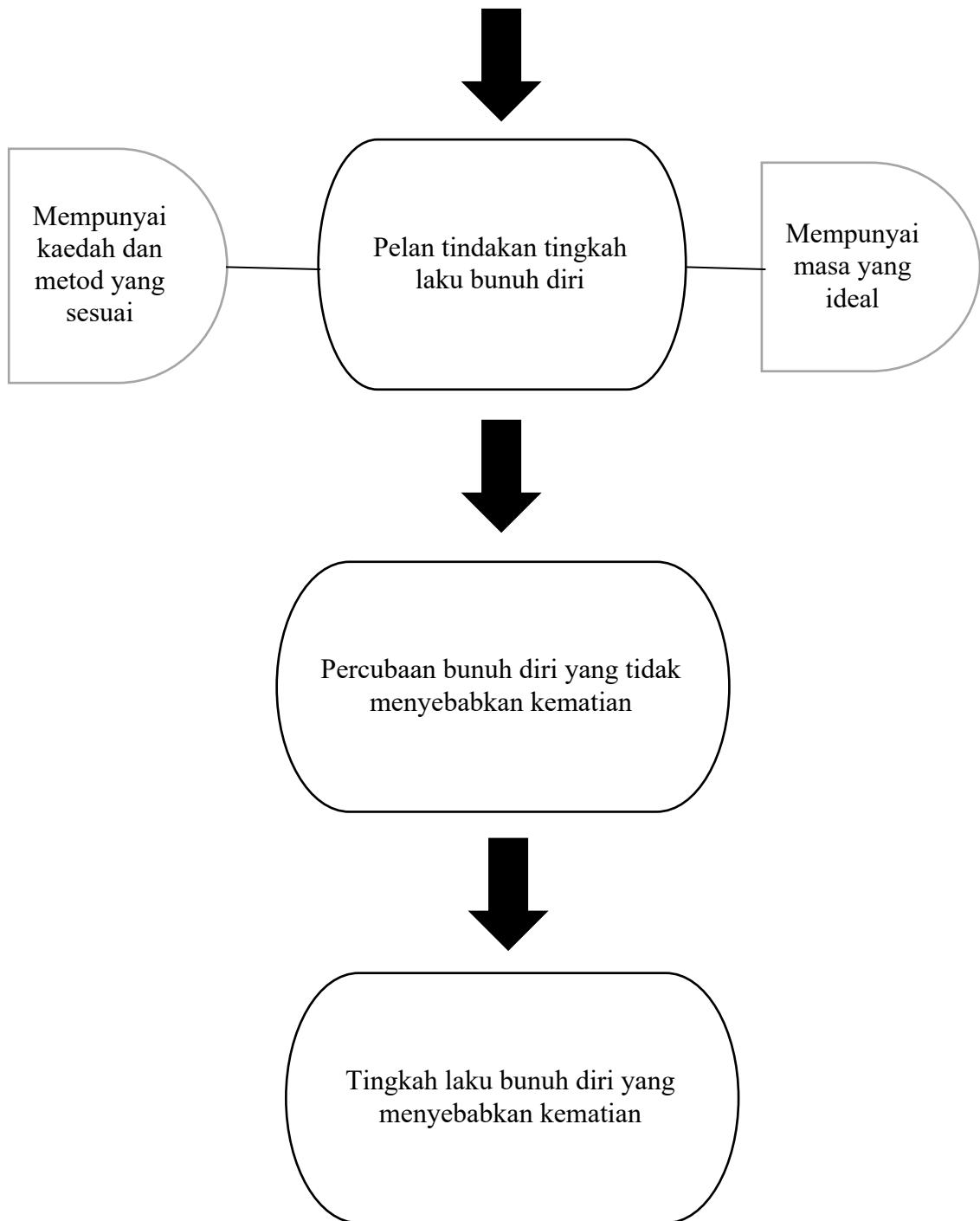


1.2 PERINGKAT-PERINGKAT BUNUH DIRI

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai peringkat-peringkat bunuh diri
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan menerima pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai peringkat-peringkat bunuh diri. Pendedahan ini akan membantu memberi kesedaran kepada pengguna bahawa ideasi bunuh diri masih berada pada peringkat pertama

- Bunuh diri adalah satu fenomena yang tidak boleh terus-terusan dipandang remeh dan dibiarkan tidak dirawat
- Penilaian tahap risiko bunuh diri bermula dengan mengenal pasti tahap ideasi bunuh diri dalam diri individu. Diagram seterusnya akan memberikan anda gambaran yang lebih baik mengenai peringkat-peringkat yang terdapat di dalam tingkah laku bunuh diri





- Langkah pertama pencegahan bunuh diri bermula daripada peringkat pertama tingkah laku bunuh diri iaitu ideasi atau pemikiran bunuh diri
- Fokus modul ini akan memberi sasaran terhadap ideasi atau pemikiran bunuh diri



1.3 FAKTOR RISIKO KEPADA IDEASI BUNUH DIRI

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai faktor risiko kepada ideasi bunuh diri
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial secara interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan menerima pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai faktor risiko kepada ideasi bunuh diri. Pendedahan ini akan membantu memberi kesedaran kepada pengguna perkaitan antara faktor risiko dan perasaan/emosi yang pengguna sedang lalui

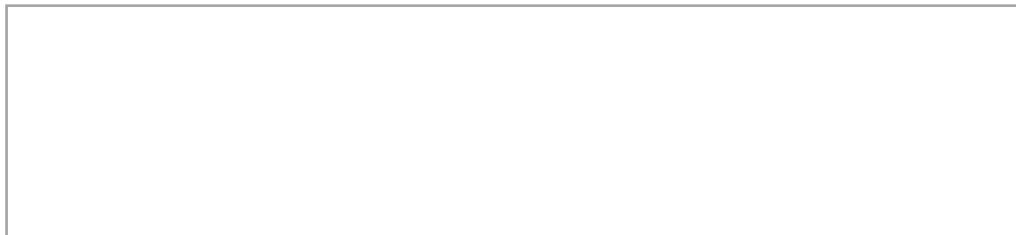
Faktor Risiko kepada Ideasi Bunuh Diri:

- Penyakit Fizikal – sebagai contoh penyakit kanser dan penyakit kronik
- Penyakit Kecelaruan Mental
- Ketagihan kepada alkohol dan dadah
- Perasaan putus harapan
- Mengalami kegagalan dalam hidup seperti gagal dalam pelajaran, dan sebarang insiden yang mengakibatkan trauma
- Mengalami kegagalan dalam perhubungan
- Kehilangan pekerjaan
- Mengalami masalah kewangan
- Pengaruh media massa
- Faktor budaya dan keagamaan

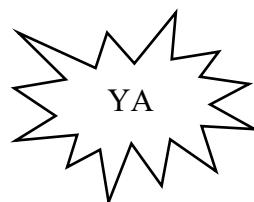
Masalah yang dialami yang menyebabkan ideasi bunuh diri adalah pelbagai bagi setiap individu. Anda mungkin sedang mengalami masalah yang berpunca daripada salah satu faktor risiko-faktor risiko yang disebutkan di atas. Pilih salah satu faktor di atas dan tuliskan di ruangan bawah yang disediakan. Anda boleh memilih lebih daripada satu faktor:

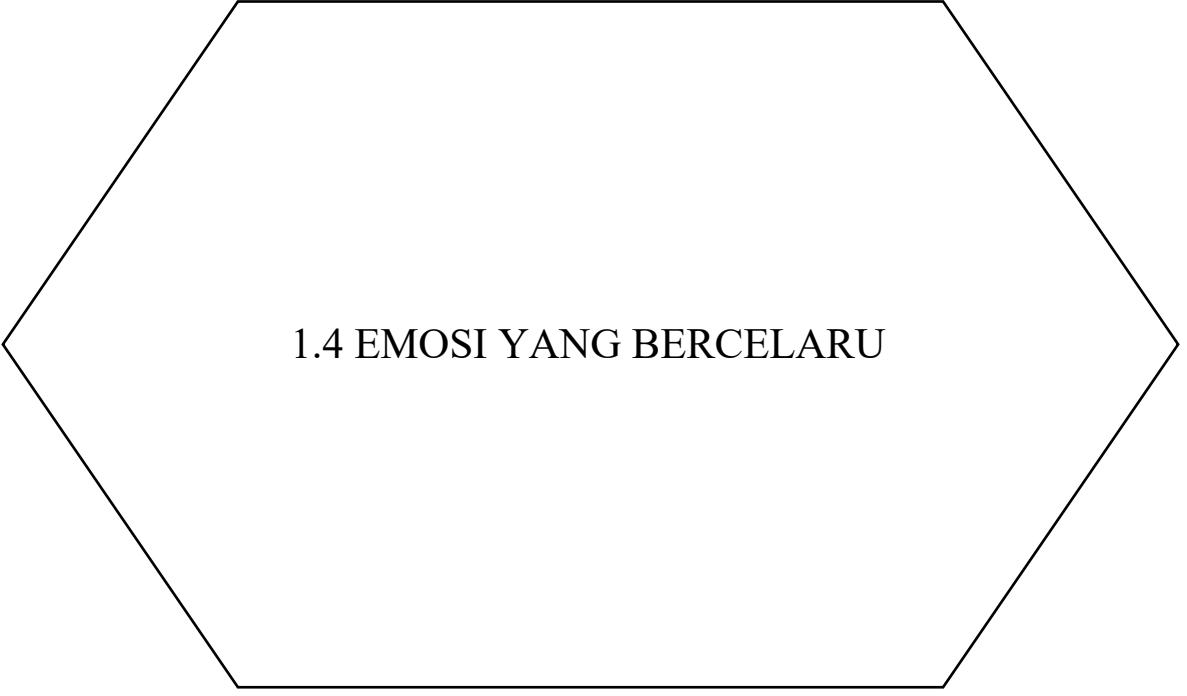


- Melihatkan faktor risiko yang anda telah pilih di atas, cuba anda bayangkan sejenak - bagaimanakah perasaan anda sewaktu menghadapi masalah tersebut?



- Mungkinkah anda merasakan emosi dan pemikiran anda bercelaru? Anda merasakan tidak didengari dan difahami oleh orang sekeliling?

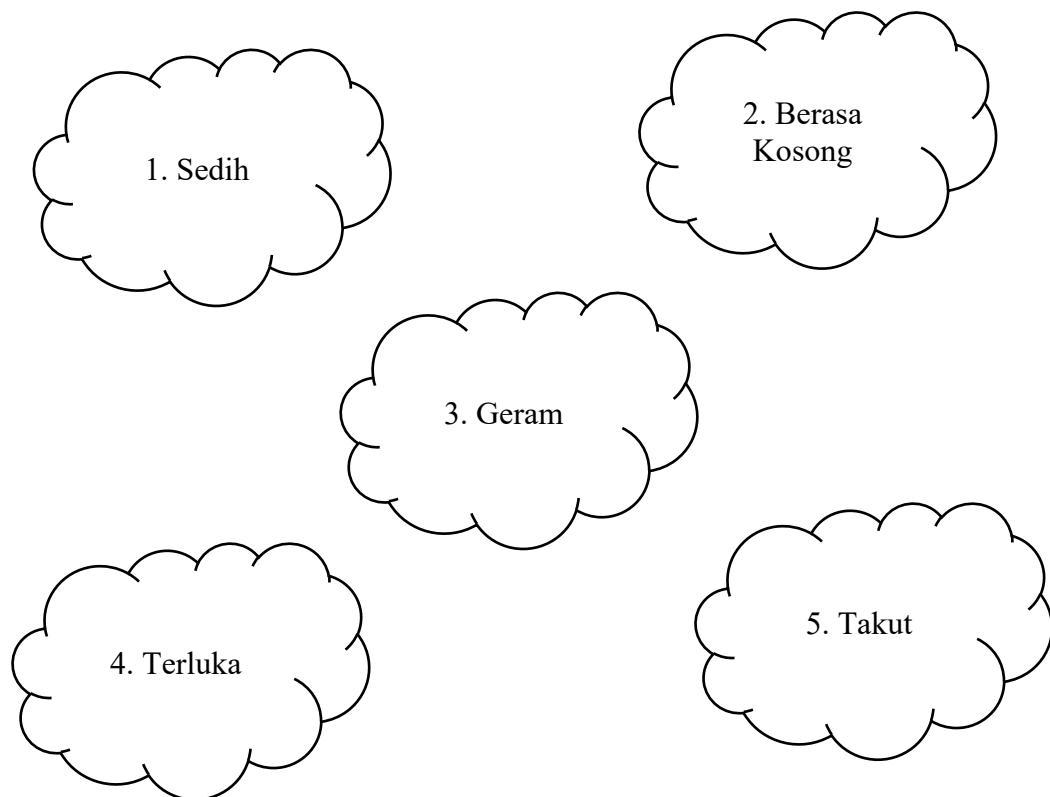


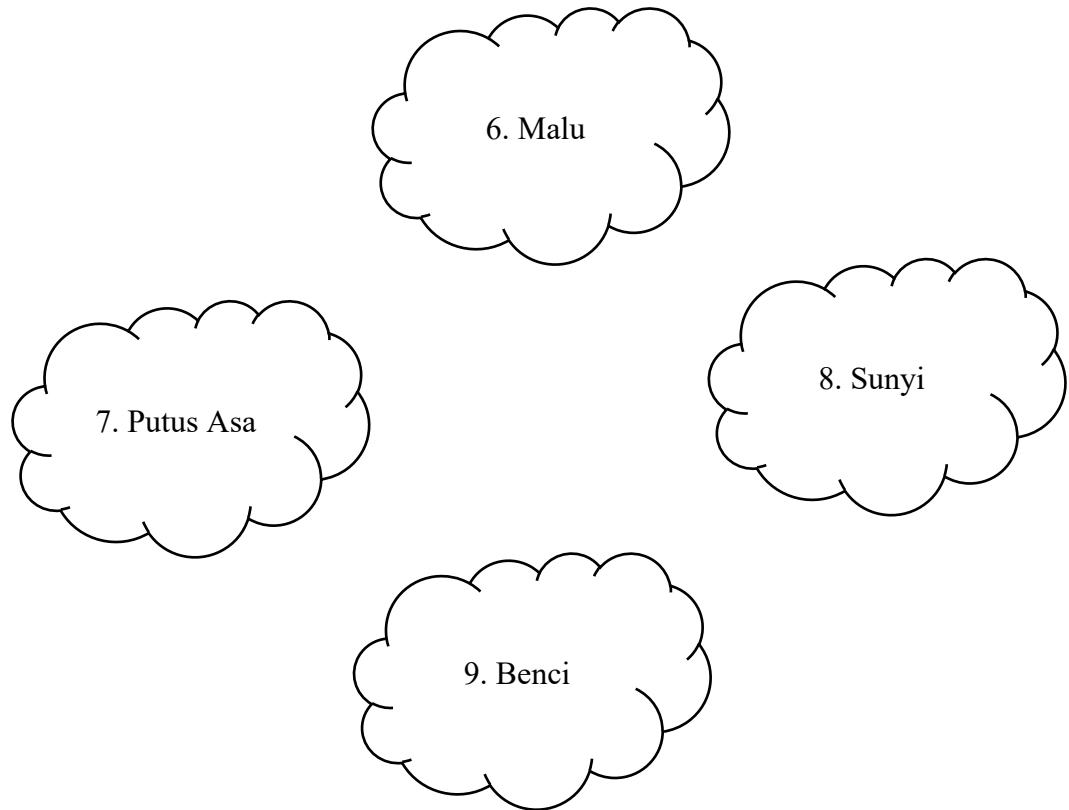


1.4 EMOSI YANG BERCELARU

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai variasi emosi negatif yang berkait rapat dengan ideasi bunuh diri
Masa	5 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial secara interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna menerima pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai variasi emosi negatif yang berkait rapat dengan ideasi bunuh diri

- Apabila seseorang terdedah kepada sebarang faktor risiko yang diterangkan tadi langsung menimbulkan ideasi bunuh diri, secara amnya orang tersebut juga sedang mengalami emosi yang bercelaru.
- Apabila seseorang mengalami sebarang kesukaran atau cabaran dalam hidup, ia akan membangkitkan perasaan atau emosi tertentu.
- Emosi yang seringkali berkait rapat dengan ideasi bunuh diri:





- Apabila emosi-emosi tersebut berada pada intensiti yang tinggi, kebarangkalian bahawa emosi-emosi ini sukar dikawal adalah sangat tinggi. Emosi pada intensiti tinggi yang sukar dikawal akan menyebabkan kecelaruan pada pemikiran, sekaligus mendorong kita untuk mempunyai ideasi bunuh diri.
- Ini adalah kerana percubaan untuk mencederakan diri mahupun ideasi bunuh diri adalah sebahagian daripada kemahiran daya tindak (*coping skills*), namun kemahiran daya tindak ini dikategorikan sebagai kemahiran daya tindak yang tidak sihat.
- Langkah pertama untuk mengurangkan ideasi bunuh diri adalah dengan mengenal pasti emosi yang intens dan becelaru

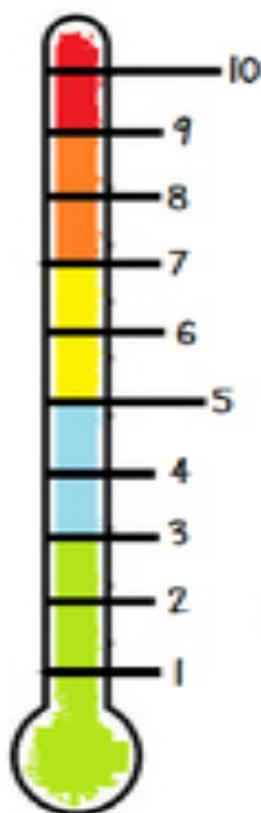


1.5 AKTIVITI: TERMOMETER EMOSI

Aktiviti	Termometer Emosi
Objektif	Memberi pendedahan kepada pengguna mengenai konsep termometer emosi sekaligus menilai tahap intensiti emosi yang dirasai oleh pengguna.
Masa	20 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna menerima pendedahan mengenai konsep termometer emosi dan dapat menilai tahap intensiti emosi sendiri

- Hmm dah dengar kan penjelasan tadi? Sebab itu lah, sangat penting untuk kita kenal pasti terlebih dahulu emosi tertentu yang boleh membangkitkan kecelaruan dalam diri kita sekaligus mendorong kita untuk berfikir tentang tingkah laku bunuh diri.
- Mari kita lihat termometer emosi yang tertera berikutnya:

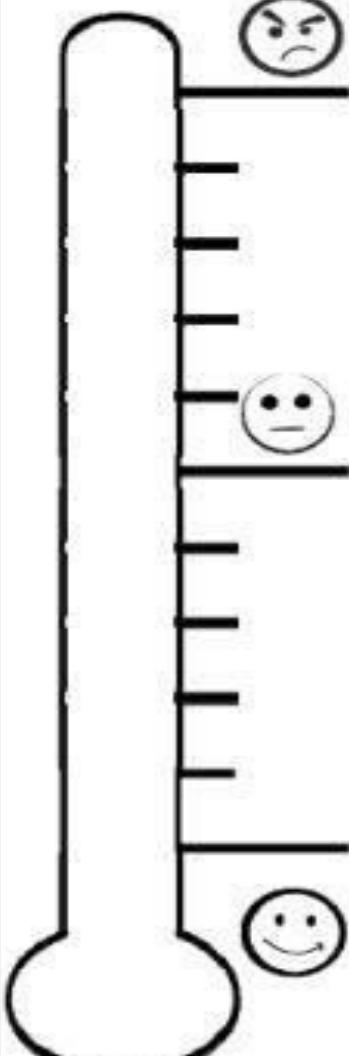
Termometer Emosi



- Perasaan saya sedang meledak dan saya tidak boleh mengawal diri saya
- Saya rasa bersedia untuk meledak
- Perasaan saya terasa seperti sedang mendidih
- Saya berasa panas dan tidak senang duduk
- Saya mula berasa tidak selesa
- Keadaan terasa susah namun saya dapat mengawalnya
- Saya okay
- Saya berasa tenang dan terkawal
- Saya berasa tenang dan gembira
- Saya berasa hebat!

- Sekarang, mari kita cuba kenal pasti termometer emosi anda sepanjang seminggu ini.

Termometer Emosi Anda



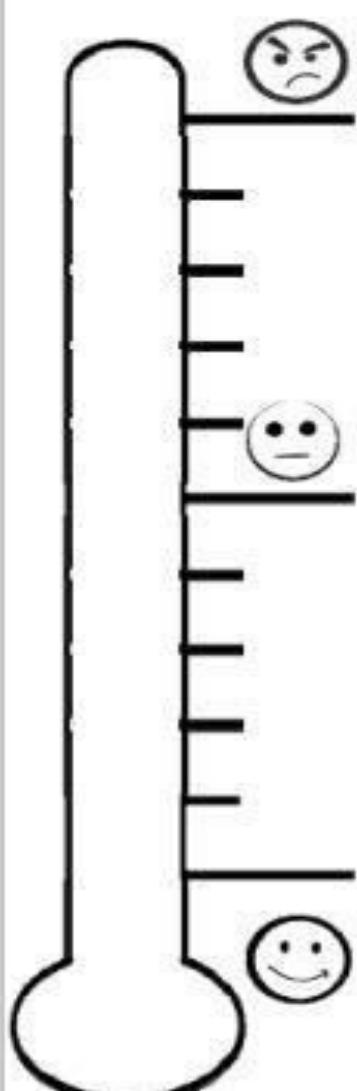
1. Tuliskan 3 perasaan atau emosi yang sedang anda alami

2. _____

3. Tuliskan 3 perkara yang anda akan lakukan apabila anda merasai perasaan tersebut?

Apabila emosi telah ditulis, termometer akan menyala dan berwarna merah

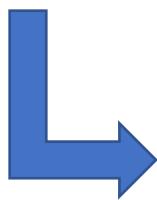
Temper-ature



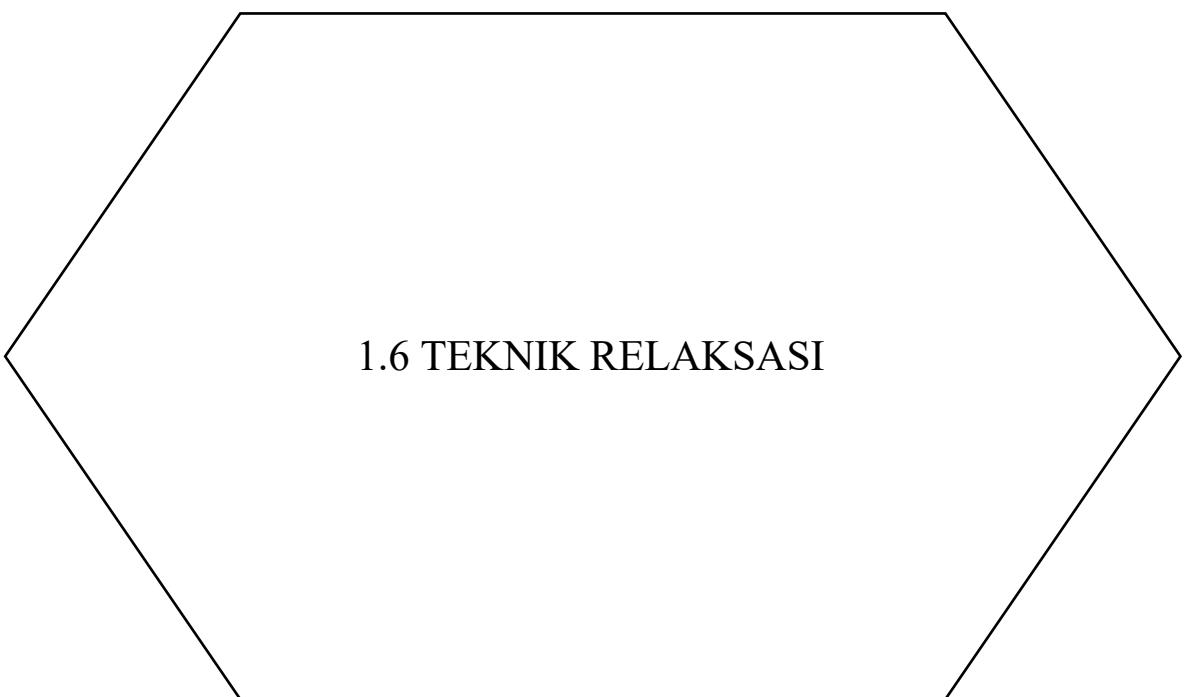
© http://www.worksheetplace.com

3. Sekarang, tuliskan 3 perkara yang boleh anda lakukan tetapi dengan niat untuk merasa lebih baik selepas mengalami perasaan di atas

4. Selepas anda memikirkan tentang 3 perkara yang anda boleh lakukan untuk merasa lebih baik, bagaimanakah perasaan anda sekarang? Adakah terdapat perubahan pada variasi dan tahap perasaan anda?



Jika jawapan pengguna melihatkan perubahan pada variasi dan tahap perasaan, termometer yang merah tadi akan bertukar warna kepada oren dan lain-lain



1.6 TEKNIK RELAKSASI

Aktiviti	Teknik Relaksasi
Objektif	Memperkenalkan pengguna kepada teknik relaksasi yang betul sebagai kemahiran daya tindak jangka masa yang pendek yang efektif
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Visual imej orang melakukan teknik pernafasan dalaman serta audio rakaman akan memberi panduan kepada pengguna mengenai cara yang betul untuk membuat teknik pernafasan dalaman
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat membuat teknik pernafasan dalaman sebagai salah satu teknik relaksasi dengan betul mengikut panduan visual dan audio yang disediakan

Teknik relaksasi merupakan salah satu kemahiran daya tindak jangka masa pendek untuk menangani emosi yang tegang dan bercelaru

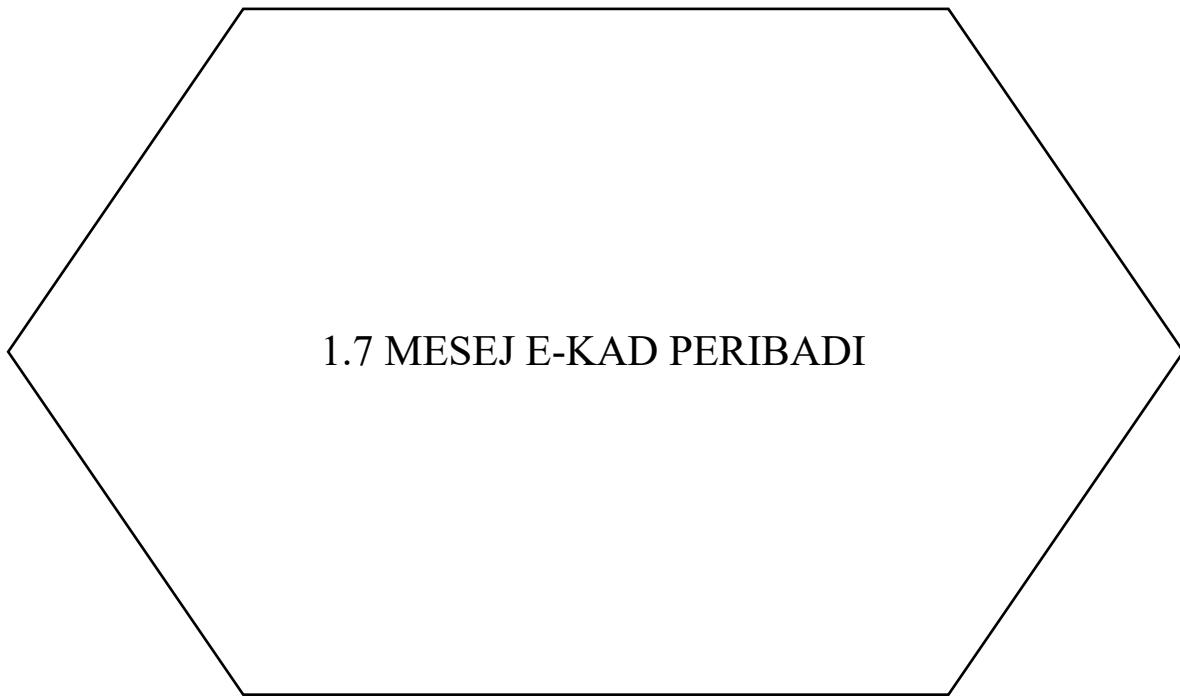
- Apabila anda telah mengenal pasti jenis emosi yang tegang dan bercelaru, kemahiran daya tindak yang boleh dilakukan serta merta untuk meredakan atau mengurangkan intensiti emosi yang sedang dirasai adalah teknik relaksasi
- Antara faedah-faedah mengamalkan teknik relaksasi termasuklah:
 - Mengurangkan kadar tekanan darah
 - Mengurangkan kadar pernafasan laju
 - Mengurangkan aktiviti hormon stress di dalam badan
 - Menambah baik kualiti mood dan konsentrasi
 - Mengurangkan rasa letih dan lesu
- Mari Berlatih!
 - Salah satu teknik relaksasi yang paling popular digunakan adalah teknik pernafasan dalam
 - Teknik pernafasan dalam terbahagi kepada dua bahagian, iaitu
 - 1) cara menarik nafas dengan betul
 - 2) cara menghembuskan nafas

- **Cara-cara menarik nafas yang betul ialah:**

- Duduk dalam keadaan relaks dan selesa, tangan kanan anda di atas perut.
- Pastikan otot perut dalam keadaan rehat.
- Tarik nafas perlahan-lahan dan dalam-dalam melalui hidung dan pastikan perut mengembang seberapa yang boleh.
- Tangan kanan yang diletakkan di atas perut akan terasa mengembang
- Tahan pernafasan dalam kiraan 1, 2, 3 untuk beberapa saat sebelum menghembusnya

- **Kemudian cara-cara menghembuskan nafas:**

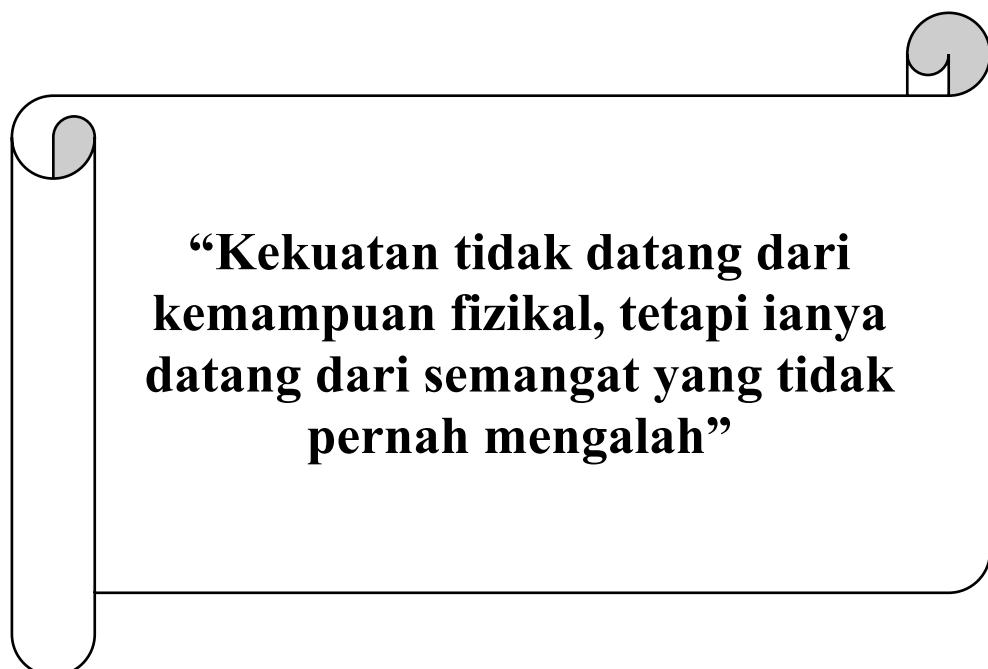
- Menghembus nafas perlahan-lahan dalam kiraan 1, 2, 3 melalui mulut di mana kedua belah tangan masih di atas perut
- Semasa anda menghembus nafas, pastikan diafram (Otot besar di bahagian bawah paru-paru) dalam keadaan relaks dan anda merasai seperti dada anda kosong.
- Bayangkan angin yang keluar dari badan anda membawa sekali stres yang ada di dalam badan
- Ulangi semula pusingan pernafasan tersebut selama 2 minit



1.7 MESEJ E-KAD PERIBADI

Aktiviti	Mesej E-Kad Peribadi
Objektif	Memupuk semangat dalam diri pengguna untuk meneruskan kehidupan melalui kata-kata hikmah
Masa	-
Alatan	Penghantaran emel
Tatacara	Ini adalah aktiviti penutup bagi modul minggu ini di mana pengguna akan menerima emel personal yang mengandungi E-Kad. E-Kad tersebut berbentuk kata-kata hikmah tentang kehidupan yang diharapkan akan memupuk semangat dalam diri pengguna

Antara cadangan kata-kata hikmah yang boleh diberi kepada pengguna:



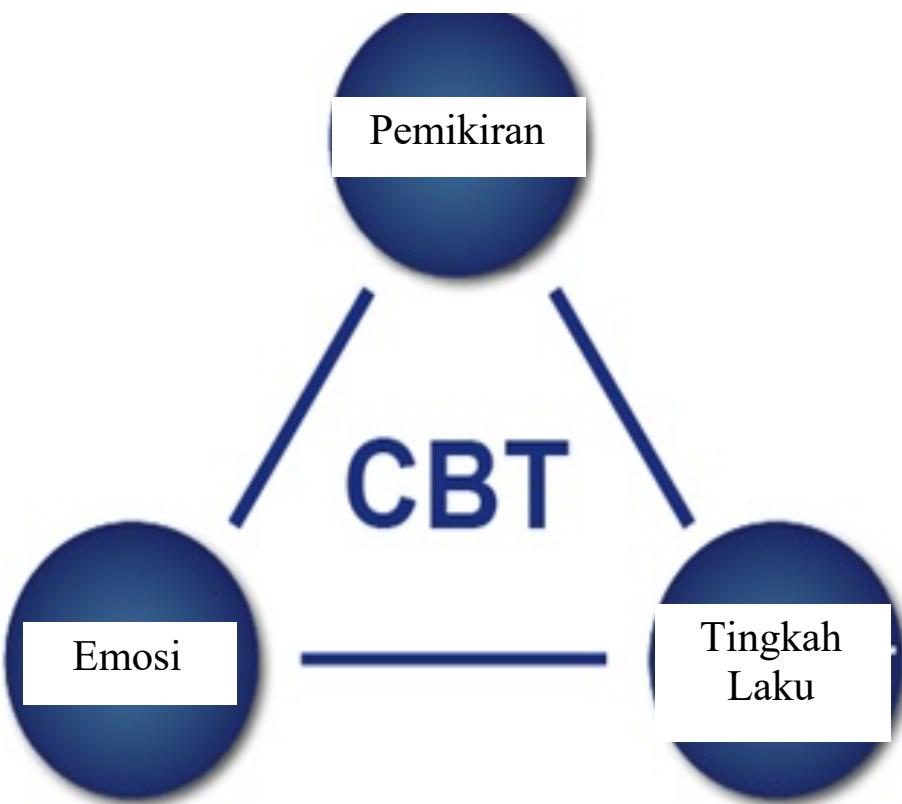
MODUL 2: KENAL PASTI PEMIKIRAN MALADAPTIF

2.2 MODEL TERAPI TINGKAH LAKU KOGNITIF (CBT)

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai model terapi tingkah laku kognitif (CBT)
Masa	15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna menerima pendedahan mengenai model terapi tingkah laku kognitif (CBT) sebagai intervensi pencegahan bunuh diri

- Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) merupakan salah satu terapi yang digunakan sebagai intervensi pencegahan bunuh diri. Terapi ini memberi fokus kepada cara pemikiran seseorang yang menyebabkan timbulnya ideasi bunuh diri. Terapi ini adalah berdasarkan teori oleh Aaron Beck
- Salah satu teori yang menjelaskan fenomena bunuh diri adalah daripada seorang tokoh bernama Aaron Beck. Di dalam teorinya, beliau menjelaskan bahawa pemikiran adalah penyumbang utama kepada sebarang kondisi gangguan mental terutamanya kemurungan, di mana pemikiran yang maladaptif dan tidak rasional akan menjelaskan perasaan dan tingkah laku seseorang.
- Apakah yang sebenarnya dimaksudkan dengan pemikiran maladaptif? Ia adalah cara seseorang berfikir, di mana cara pemikiran terhadap sesuatu yang terjadi di dalam hidup anda itu tidak sihat akan mendatangkan lebih mudarat kepada anda.
- Gambar Rajah di bawah menunjukkan model Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) menerangkan perkaitan antara pemikiran, emosi, dan juga tingkah laku yang membuatkan seseorang itu cenderung kepada ideasi bunuh diri

Apa yang kita fikir akan memberi kesan kepada apa yang kita rasa dan buat



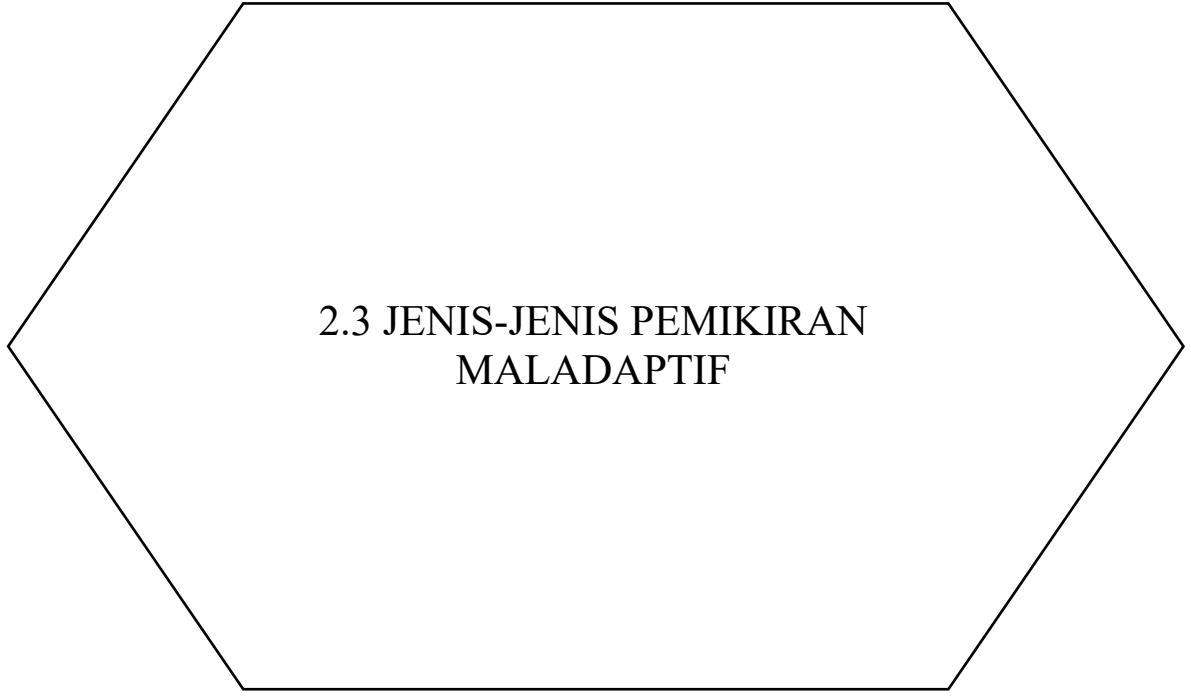
Apa yang kita rasa akan memberi kesan kepada apa yang kita fikir dan buat

Apa yang kita buat akan memberi kesan kepada apa yang kita fikir dan rasa

- Apabila sesuatu yang tidak dingini terjadi kepada anda, sebagai contoh, anda baru sahaja mendapat tahu bahawa anda telah gagal di dalam peperiksaan, pemikiran maladaptif yang boleh timbul adalah, “Aku mestilah seorang yang bodoh”, “Aku tidak akan pernah cukup bagus”. Pemikiran sebegini akan turut menimbulkan emosi negatif yang boleh menguasai kita, seperti perasaan sedih, dan kecewa sekaligus menimbulkan tingkah laku yang kurang efektif, seperti menjauhkan diri daripada orang lain.
- Satu lagi contoh ialah, katakan anda baru sahaja mengalami perceraian bersama pasangan anda, pemikiran maladaptif yang boleh menguasai anda adalah, “Aku seorang yang gagal”, “Aku tidak cukup bagus untuk mengekalkan rumah tangga yang dibina”. Pemikiran sebegini akan turut menimbulkan emosi negatif yang boleh menguasai kita, seperti perasaan marah, kecewa, dan malu. Pada masa yang sama, pemikiran ini turut

boleh membuatkan kita bertindak secara kurang efektif seperti mengurungkan diri di dalam rumah, atau memukul anak yang tidak bersalah.

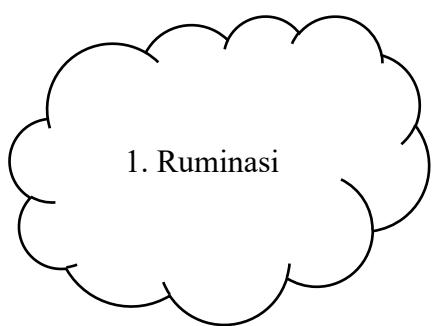
- Pemikiran yang maladaptif dan tidak rasional akan turut mengakibatkan seseorang itu berasa putus harapan terhadap tiga perkara iaitu diri sendiri, masa depan dan dunia secara umumnya.
- Tiga skrip pemikiran yang biasa membentuk kepercayaan untuk putus harapan adalah:
 - Saya tidak berharga. Saya adalah seorang yang gagal
 - Dunia adalah tempat yang kejam dan penuh dengan ketidak-adilan
 - Masa depan mungkin lebih teruk
- Justeru, apabila seseorang mempunyai kondisi gangguan mental seperti kemurungan disebabkan banyak pemikiran yang maladaptif, seseorang itu akan lebih menjurus kepada ideasi bunuh diri.
- Oleh yang demikian, sangatlah penting untuk kita mengenal pasti dan mengatasi masalah pemikiran maladaptif yang ada pada kita supaya dengan ideasi bunuh diri akan dapat berkurang



2.3 JENIS-JENIS PEMIKIRAN MALADAPTIF

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai jenis-jenis pemikiran maladaptif
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna menerima pendedahan mengenai jenis-jenis pemikiran maladaptif

- Mari kita kenali bentuk atau jenis-jenis pemikiran yang maladaptif:



- ruminasi bermaksud memikirkan sesuatu perkara secara berulang-ulang dan membiarkan fikiran tersebut kekal pada masa yang lama

- sebagai contoh, anda sering memikirkan tentang keputusan peperiksaan anda yang teruk berulang kali sehingga menimbulkan rasa tidak yakin untuk menduduki peperiksaan semula



- bermaksud; jika saya lakukan sesuatu, ia mestilah dilakukan dengan betul. Jika tidak, segala yang saya lakukan akan menjadi salah.

- mendorong seseorang untuk berfikir, 'jika saya tidak sempurna, saya telah gagal'

3. Penapisan mental

- seseorang yang mempunyai jenis pemikiran ini hanya memberi perhatian kepada beberapa jenis bukti dan menghiraukan bukti yang lain
- sebagai contoh, ‘saya hanya menyedari kegagalan saya tanpa melihat kejayaan yang pernah saya capai’

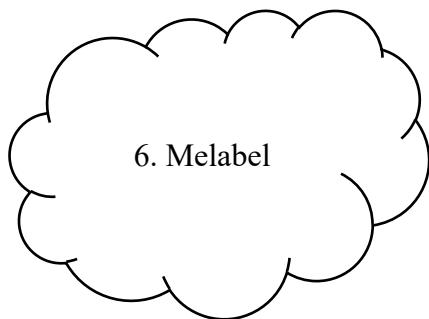
4. Melompat terus ke kesimpulan

- terbahagi kepada dua jenis:

- 1) Membaca Minda: membayangkan anda tahu apa yang orang lain sedang fikirkan
- 2) Nasib: menjangkakan apa yang akan berlaku di masa hadapan

5. Pemikiran yang didorong terus oleh emosi

- mengandaikan bahawa kerana anda rasa cara yang tertentu, apa yang anda fikirkan mestilah benar
- sebagai contoh: ‘saya berasa sangat malu dengan apa yang terjadi kepada saya, saya mesti kelihatan bodoh’



- memberikan label kepada diri kita sendiri atau orang lain

- sebagai contoh: ‘saya tidak dapat melakukan tugas dengan baik, semestinya saya adalah seorang yang tidak berguna’



- melihat sesuatu yang terjadi itu berdasarkan corak peristiwa tunggal yang berlaku kepada anda

- sebagai contoh, anda mendapat keputusan peperiksaan yang corot pada kali ini. Anda memukul rata situasi tersebut dan menganggap anda akan mendapat keputusan corot pada setiap peperiksaan yang anda akan duduki

8. Pemikiran tidak mengambil kira yang positif

- tidak mengakui perkara baik yang pernah terjadi atau yang telah anda lakukan kerana beberapa sebab atau perkara yang tidak dikira

9. Pemikiran membesar-besarkan /mengecil-ngecilkan sesuatu perkara

- mengeluarkan sesuatu dari kadarnya, atau mengecilkan sesuatu dengan cara yang tidak sesuai supaya perkara tersebut dilihat sebagai kurang penting

10. Pemikiran yang berlandaskan ‘sepautnya’ dan ‘mesti’

- menggunakan perkataan kritikal seperti ‘harus’, ‘mesti’, atau ‘patut’ boleh membuatkan anda rasa bersalah, atau seperti anda telah gagal jika anda meletakkan ‘patut’ pada orang lain hasilnya selalu mengecewakan

11. Pemikiran yang bersifat personal

- menyalahkan diri anda sendiri atau bertanggungjawab untuk perkara yang bukan salah anda sepenuhnya.
- sebagai contoh: ‘ini semua salah aku jika sesuatu yang buruk berlaku’



2.3 AKTIVITI: KENAL PASTI FIKIRAN MALADAPTIF ANDA

Aktiviti	Kenal Pasti Fikiran Maladaptif Anda
Objektif	Mengenal pasti jenis fikiran maladaptif utama yang sering dipraktikkan oleh pengguna
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat mengenal pasti jenis fikiran maladaptif yang unik bagi mereka

- Apakah fikiran maladaptif yang sering anda fikirkan?
- Berikut adalah contoh-contoh pemikiran maladaptif yang secara amnya sering muncul di fikiran:
 - Tiada siapa yang sayang saya di dunia ini
 - Saya tidak boleh mengharapkan sesiapa pun di dalam dunia ini
 - Hidup saya sentiasa penuh dengan masalah
 - Saya langsung tidak berguna
 - Masalah-masalah dalam hidup saya tidak akan menjadi lebih baik pada masa hadapan
 - Apalah gunanya saya hidup
 - Saya tidak nampak jalan keluar bagi masalah saya
 - Saya tidak pernah akan dapat apa yang saya impikan di dalam hidup
- Sila nyatakan pemikiran maladaptif yang sering muncul dalam fikiran anda:

- Berdasarkan pada jawapan anda di atas, pada pendapat anda, apakah jenis pemikiran maladaptif yang anda sedang lakukan? Isikan jawapan anda di bawah:

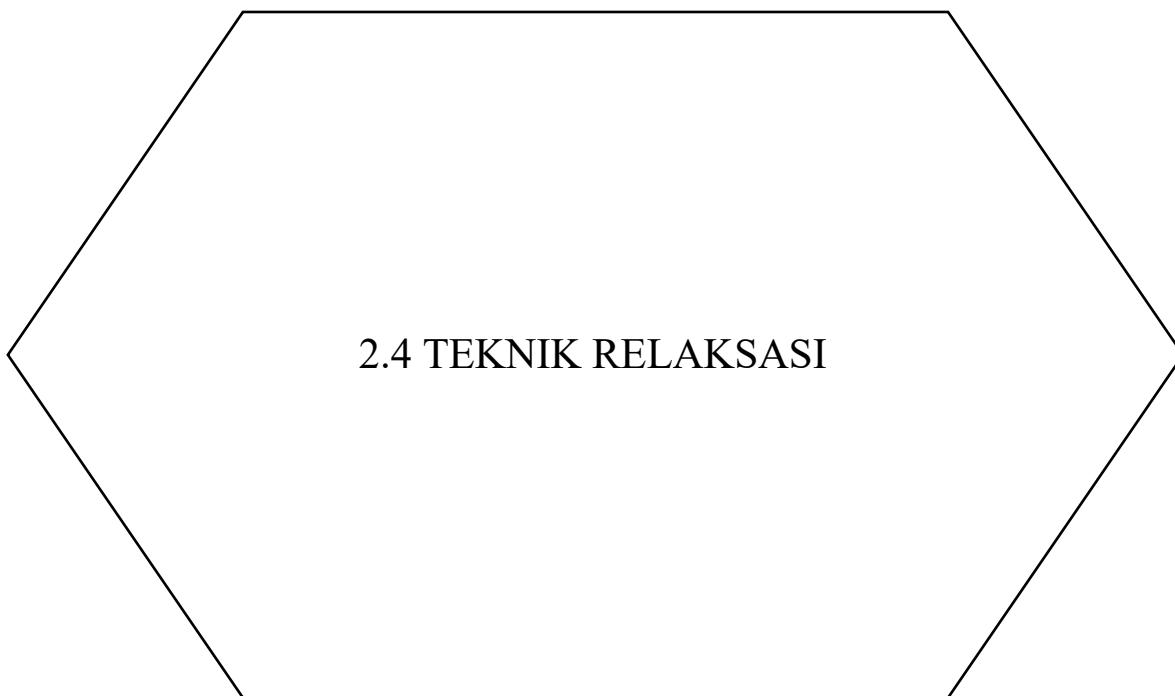
Jawapan pengguna yang terdapat di kotak di atas di bawa ke sini

11 jenis pemikiran maladaptif akan dipaparkan di tepi halaman web portal. Pengguna akan dapat menggunakan kursor untuk menarik jenis pemikiran yang sesuai dengan pernyataan mereka untuk diletakkan di sini



PERNYATAAN ANDA	JENIS PEMIKIRAN MALADAPTIF
1.	
2.	
3.	

- Syabas! Anda telah berjaya mengenal pasti jenis pemikiran maladaptif yang sering dilakukan yang boleh mendorong kepada ideasi bunuh diri.



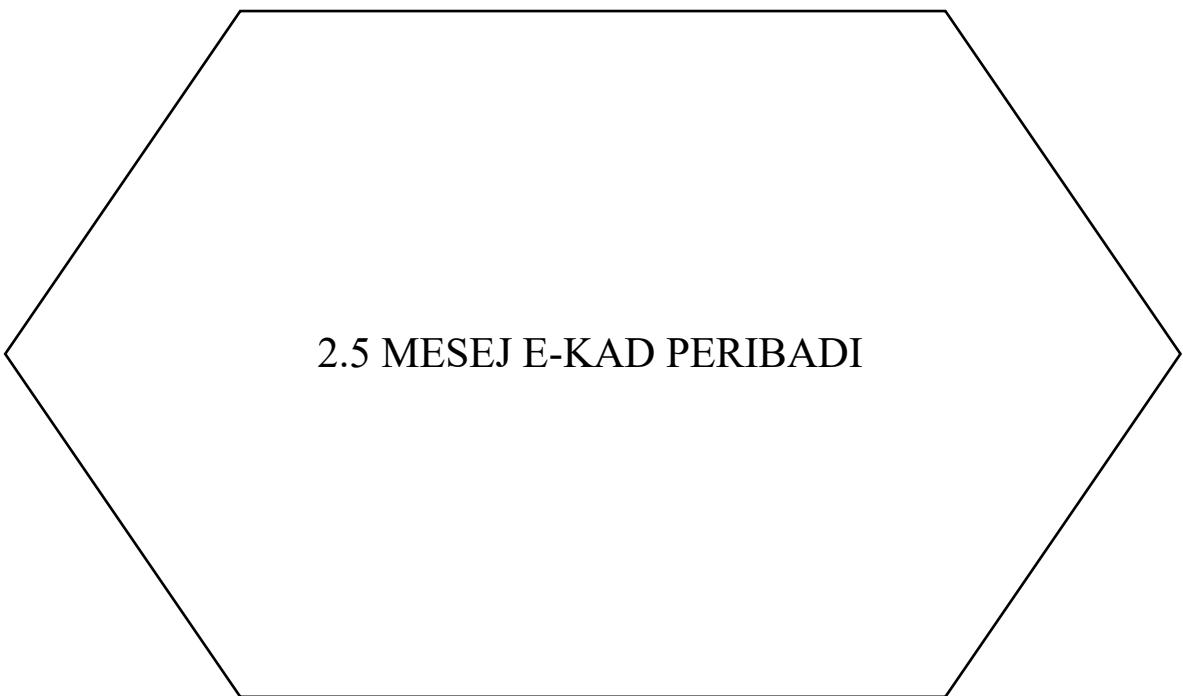
2.4 TEKNIK RELAKSASI

Aktiviti	Teknik Relaksasi
Objektif	Melatih pengguna kepada teknik relaksasi yang betul sebagai kemahiran daya tindak jangka masa yang pendek yang efektif
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Visual imej orang melakukan teknik pernafasan dalaman serta audio rakaman akan memberi panduan kepada pengguna mengenai cara yang betul untuk membuat teknik pernafasan dalaman
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat membuat teknik pernafasan dalaman sebagai salah satu teknik relaksasi dengan betul mengikut panduan visual dan audio yang disediakan

- Hmm, nampak nya aktiviti pada minggu ini untuk mengenali cara pemikiran maladaptif kita agak mencabar.
- Apa yang kita boleh lakukan jika kita mengalami tekanan saat kita melakukan aktiviti yang agak sukar seperti ini?
- Anda ingat lagi teknik relaksasi yang kita lakukan pada minggu lepas?
- Mari kita berlatih bersama-sama

- **Teknik Relaksasi: Teknik Pernafasan Dalam**
- **Cara-cara menarik nafas yang betul ialah:**
 - Duduk dalam keadaan relaks dan selesa, tangan kanan anda di atas perut.
 - Pastikan otot perut dalam keadaan rehat.
 - Tarik nafas perlahan-lahan dan dalam-dalam melalui hidung dan pastikan perut mengembang seberapa yang boleh.
 - Tangan kanan yang diletakkan di atas perut akan terasa mengembang
 - Tahan pernafasan dalam kiraan 1, 2, 3 untuk beberapa saat sebelum menghembusnya
- **Kemudian cara-cara menghembuskan nafas:**
 - Menghembus nafas perlahan-lahan dalam kiraan 1, 2, 3 melalui mulut dimana kedua belah tangan masih diatas perut

- Semasa anda menghembus nafas, pastikan diafram (Otot besar di bahagian bawah paru-paru) dalam keadaan relaks dan anda merasai seperti dada anda kosong.
- Bayangkan angin yang keluar dari badan anda membawa sekali stres yang ada di dalam badan
- Ulangi semula pusingan pernafasan tersebut selama 2 minit



2.5 MESEJ E-KAD PERIBADI

Aktiviti	Mesej E-Kad Peribadi
Objektif	Memupuk semangat dalam diri pengguna untuk meneruskan kehidupan melalui kata-kata hikmah
Masa	-
Alatan	Penghantaran emel
Tatacara	Ini adalah aktiviti penutup bagi modul minggu ini di mana pengguna akan menerima emel personal yang mengandungi E-Kad. E-Kad tersebut berbentuk kata-kata hikmah tentang kehidupan yang diharapkan akan memupuk semangat dalam diri pengguna

Antara cadangan kata-kata hikmah yang boleh diberi kepada pengguna:

“Perjalanan seribu batu bermula dengan hanya satu kaki yang melangkah.. anda mampu lakukannya!”

MODUL 3: KENAL PASTI TINGKAH LAKU EFEKTIF DAN TIDAK EFEKTIF

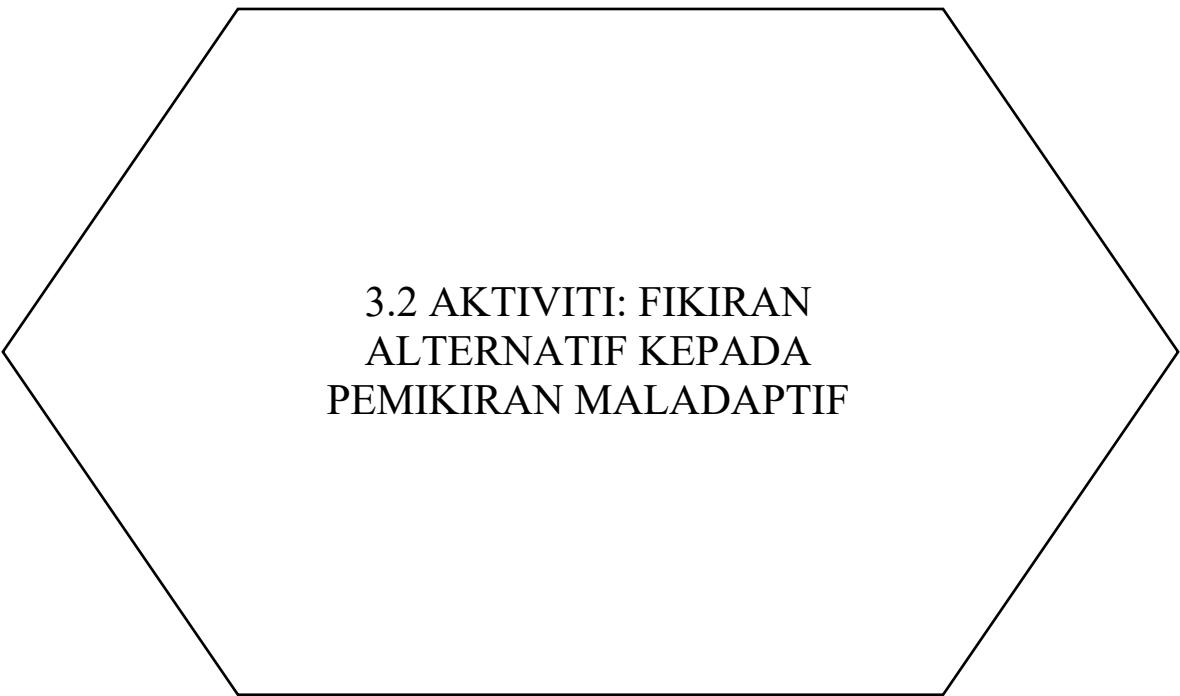
**3.1 AKTIVITI: IMBAS KEMBALI
MODUL 1 & 2**

Aktiviti	Imbas Kembali Modul 1 & 2
Objektif	Menilai pemahaman pengguna mengenai modul yang telah dipelajari
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat mengenal pasti pemahaman mereka terhadap modul yang telah dipelajari serta membuat perkaitan antara modul 1 & 2 yang telah dipelajari

- Masihkah anda ingat ringkasan daripada apa yang kita pelajari daripada minggu pertama dan kedua modul ini?
- Ulasan anda mengenai topik emosi bercelaru dan pemikiran maladaptif di ruang yang disediakan:

- Syabas! Anda telah melakukan tugas yang baik untuk mengimbas kembali apa yang kita telah pelajari pada modul 1 dan 2
- Kesimpulannya:
 - Khusus pada topik emosi yang bercelaru, salah satu teknik yang amat berkesan untuk mengawal emosi yang sedang intens dan bercelaru adalah untuk menjadikan teknik relaksasi yang dipelajari sebagai rutin harian di dalam kehidupan

- Cadangan kekerapan latihan relaksasi adalah 2 kali sehari, satu kali sejurus selepas bangun tidur dan sekali lagi sebelum tidur.
- Manakala pada topik pemikiran maladaptif, Berdasarkan model Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT), perkara utama yang boleh dilakukan untuk mengurangkan ideasi bunuh diri adalah untuk mengurangkan gaya pemikiran maladaptif yang sering dilakukan dengan melatih diri untuk mempunyai pemikiran alternatif.



**3.2 AKTIVITI: FIKIRAN
ALTERNATIF KEPADA
PEMIKIRAN MALADAPTIF**

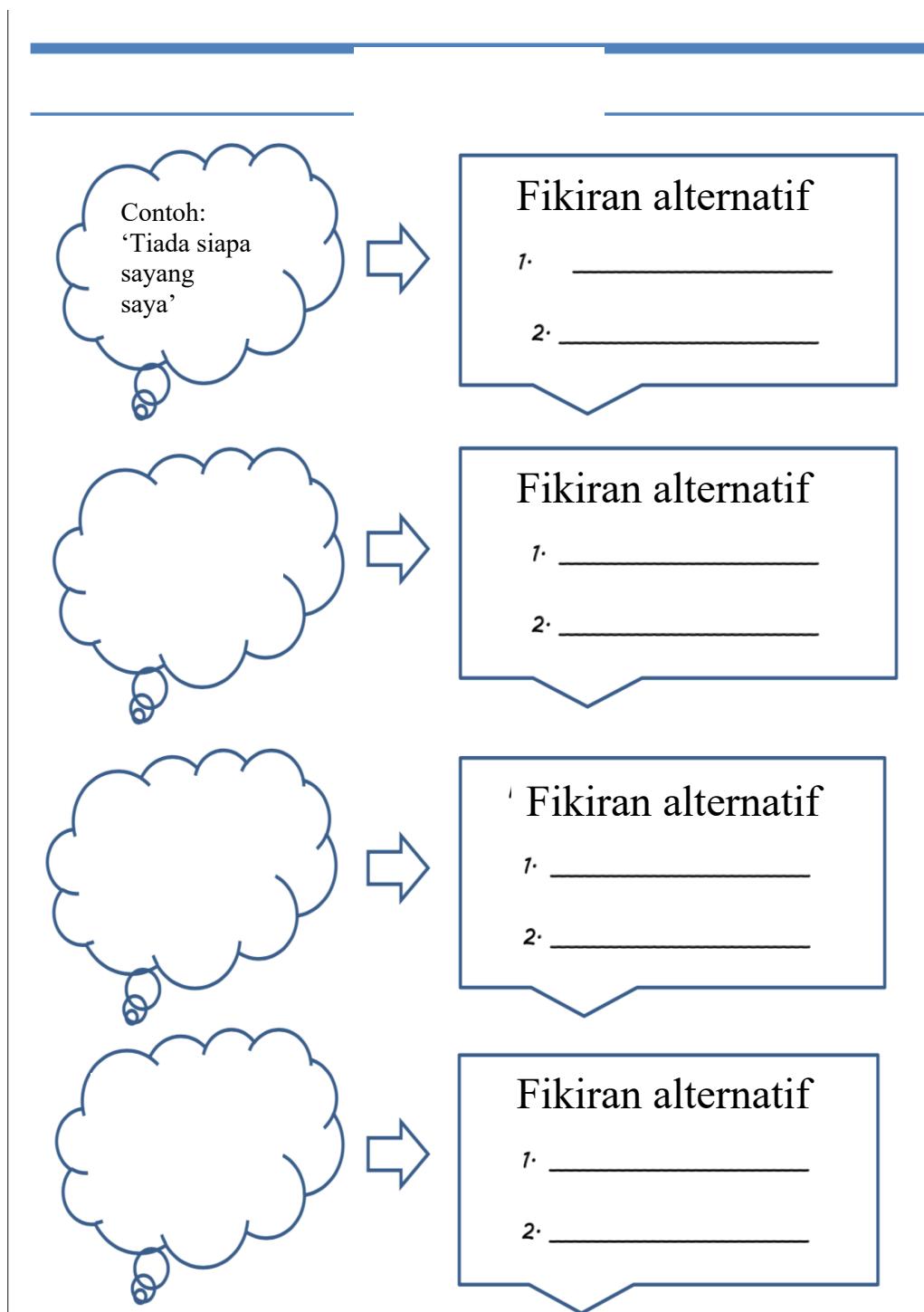
Aktiviti	Mengubah Fikiran Maladaptif
Objektif	Melatih pengguna untuk memberikan fikiran alternatif kepada pemikiran maladaptif yang sering difikirkan
Masa	15 – 20 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat berlatih memberikan fikiran alternatif kepada pemikiran maladaptif

Arahan: Pernyataan di bawah adalah fikiran maladaptif berkaitan anda yang telah anda pilih sebentar tadi. Fikiran-fikiran ini boleh menyumbang kepada ideasi bunuh diri. Bagi setiap fikiran di bawah, tuliskan dua pemikiran alternatif yang anda boleh beritahu kepada diri anda untuk mengurangkan intensiti fikiran maladaptif tersebut

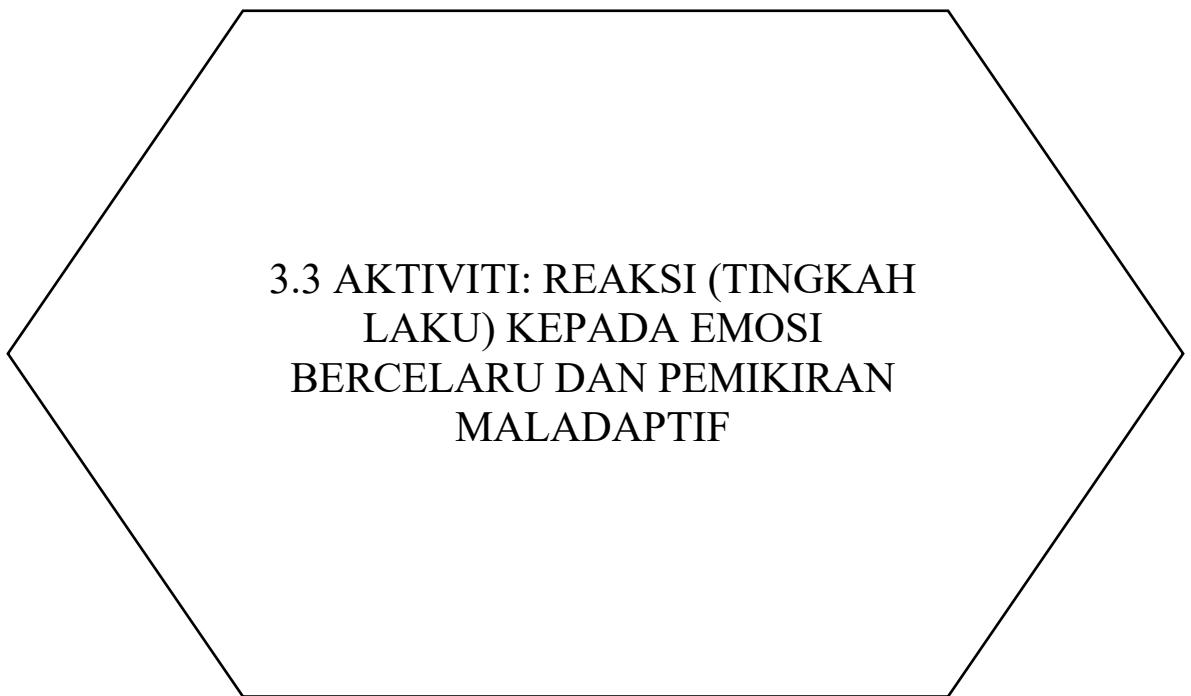
- Sebagai contoh, katakan anda mempunyai fikiran maladaptif yang berbunyi ‘tiada siapa yang sayang saya di dunia ini’, fikiran alternatif yang mungkin boleh difikirkan adalah ‘ohh sebenarnya ibu bapa saya sayangkan saya, cuma mereka sedang marah pada saya sekarang ini’
- Contoh yang kedua, sekiranya anda mempunyai fikiran maladaptif yang berbunyi ‘masalah-masalah saya tidak akan menjadi lebih baik pada masa hadapan’, fikiran alternatif yang mungkin boleh difikirkan adalah ‘saya bukanlah orang yang boleh menilik masa hadapan, saya tidak mungkin tahu apa yang akan terjadi pada saya. Mungkin masalah-masalah saya boleh menjadi baik pada masa hadapan’
- Hakikatnya, minda kita boleh dilatih untuk berfikir tentang pemikiran alternatif yang boleh mengurangkan intensiti pemikiran maladaptif yang kita ada. Apabila minda kita sentiasa dilatih untuk memberikan fikiran alternatif, pemikiran kita tidak akan hanya berfokus kepada pemikiran maladaptif sahaja yang boleh membawa perasaan dan tingkah laku yang lebih negatif.

- Mari kita lihat pernyataan di bawah, dan ambil masa untuk cuba fikirkan pemikiran alternatif yang sesuai untuk setiap pernyataan tersebut

Pernyataan (fikiran maladaptif) yang diberikan pengguna semasa melakukan aktiviti 2.3 akan diletakkan di sini secara automatik



- Tahniah kerana telah melengkapkan aktiviti di atas. Bukan mudah untuk seseorang mencuba untuk mengubah kecelaruan pemikiran yang sedia ada namun anda telah berjaya!

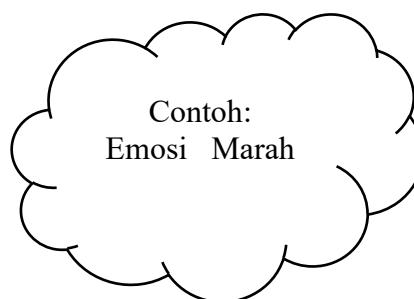


3.3 AKTIVITI: REAKSI (TINGKAH LAKU) KEPADA EMOSI BERCELARU DAN PEMIKIRAN MALADAPTIF

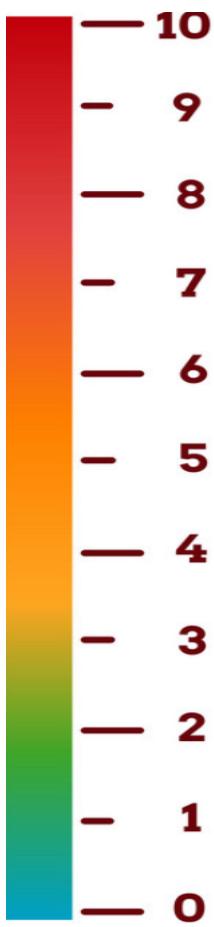
Aktiviti	Tingkah Laku kepada Emosi Bercelaru dan Pemikiran Maladaptif
Objektif	Melatih pengguna untuk memberikan fikiran alternatif kepada pemikiran maladaptif yang sering difikirkan
Masa	15 – 20 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat berlatih memberikan fikiran alternatif kepada pemikiran maladaptif

- Seperti yang kita sedia maklum, berdasarkan model CBT yang kita telah pelajari, emosi yang bercelaru dan pemikiran yang maladaptif akan mendatangkan kesan tingkah laku yang tidak sihat.
- Berikut adalah emosi negatif dan pemikiran maladaptif yang telah anda pelajari di dalam aktiviti modul 1 & 2. Bagi setiap pernyataan di bawah, isikan kesan tingkah laku tidak sihat yang pernah anda lakukan atau anda pernah fikirkan:

9 emosi yang dipelajari daripada modul 1 aktiviti 1.3 akan disenaraikan di sini.
Pengguna akan memilih emosi yang berkaitan dengan diri mereka untuk aktiviti ini



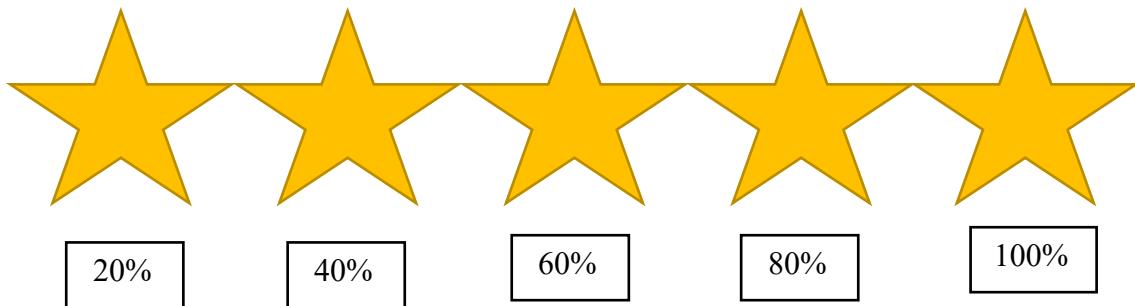
- Dalam skala 1 – 10, di manakah kadar emosi anda sekarang ini? Bulatkan di bawah:



- Berdasarkan kadar emosi anda yang dibulatkan di atas, apakah yang terlintas di dalam fikiran anda? Sila tuliskan buah fikiran anda di bawah



- Dalam kadar peratusan, sejauh manakah anda percaya pernyataan di atas adalah benar?
Lorekkan jawapan anda di bawah:



- Berdasarkan skala dan peratusan emosi dan pemikiran yang sedang anda alami, apakah reaksi tingkah laku yang anda akan/pernah lakukan?

Nyatakan Reaksi Tingkah Laku anda sekiranya anda mempunyai emosi dan pemikiran berkaitan?

- Adakah anda merasakan reaksi tingkah laku tersebut membantu anda mengurangkan kadar emosi dan peratusan pemikiran anda? Apakah agaknya kesan tingkah laku tersebut kepada anda?

Kesan Reaksi Tingkah Laku tersebut kepada anda:

- Jika anda dapati kesan kepada tingkah laku tersebut adalah negatif dan mendatangkan lebih mudarat kepada anda, ini bermakna reaksi tingkah laku anda berdasarkan emosi dan gaya pemikiran yang maladaptif terhadap situasi yang berlaku di dalam hidup adalah tidak sihat.
- Seterusnya, mari kita fikirkan beberapa tingkah laku yang sihat sebagai alternatif kepada tingkah laku tidak sihat yang anda senaraikan sebentar tadi.

Ikuti aktiviti di bawah:

- Berikut adalah beberapa perasaan negatif yang boleh dialami oleh seseorang ketika menghadapi sebarang cabaran di dalam hidup. Perasaan-perasaan negatif ini jika dibiarkan akan memberi impak kepada gaya pemikiran yang maladaptif seterusnya menyumbang kepada ideasi bunuh diri.
- Arahan: Bagi setiap perasaan yang diberikan, tuliskan
 - 1) satu perkara yang boleh dilakukan untuk membantu mengurangkan intensiti perasaan tersebut
 - 2) satu perkara yang boleh dikatakan kepada diri sendiri untuk membantu mengurangkan intensiti perasaan tersebut
- Sebagai contoh, apabila seseorang sedang berasa sedih, perkara yang boleh kita lakukan untuk merasa lebih baik adalah dengan keluar bersenam. Perkara yang kita boleh katakan kepada diri sendiri adalah seperti ‘aku boleh atasi kesedihan ini, semuanya akan berlalu..’. Manakala perkara yang boleh dielakkan adalah seperti meluangkan masa berseorangan di dalam bilik.

- Emosi yang diberikan di bawah adalah sebagai contoh. Emosi yang telah dipilih oleh pengguna daripada aktiviti di atas akan digunakan

Emosi: Marah

Perkara membantu yang boleh anda lakukan bagi mengurangkan emosi tersebut : _____

Pernyataan membantu yang boleh anda katakan kepada diri anda bagi mengurangkan emosi tersebut :

Emosi: Gelisah

Perkara membantu yang boleh anda lakukan: _____

Perkara membantu yang boleh anda katakan kepada diri: _____

Emosi: Sedih

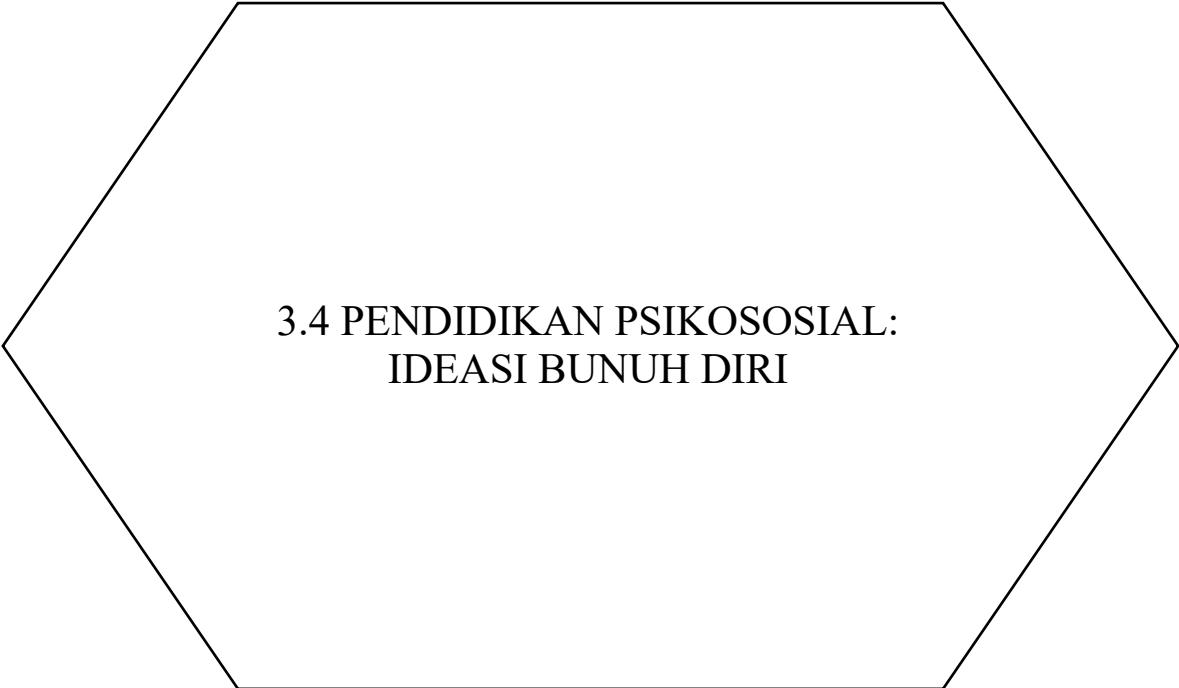
Perkara membantu yang boleh anda lakukan: _____

Perkara membantu yang boleh anda katakan kepada diri: _____

Emosi:
Kecewa

Perkara membantu yang boleh anda lakukan: _____

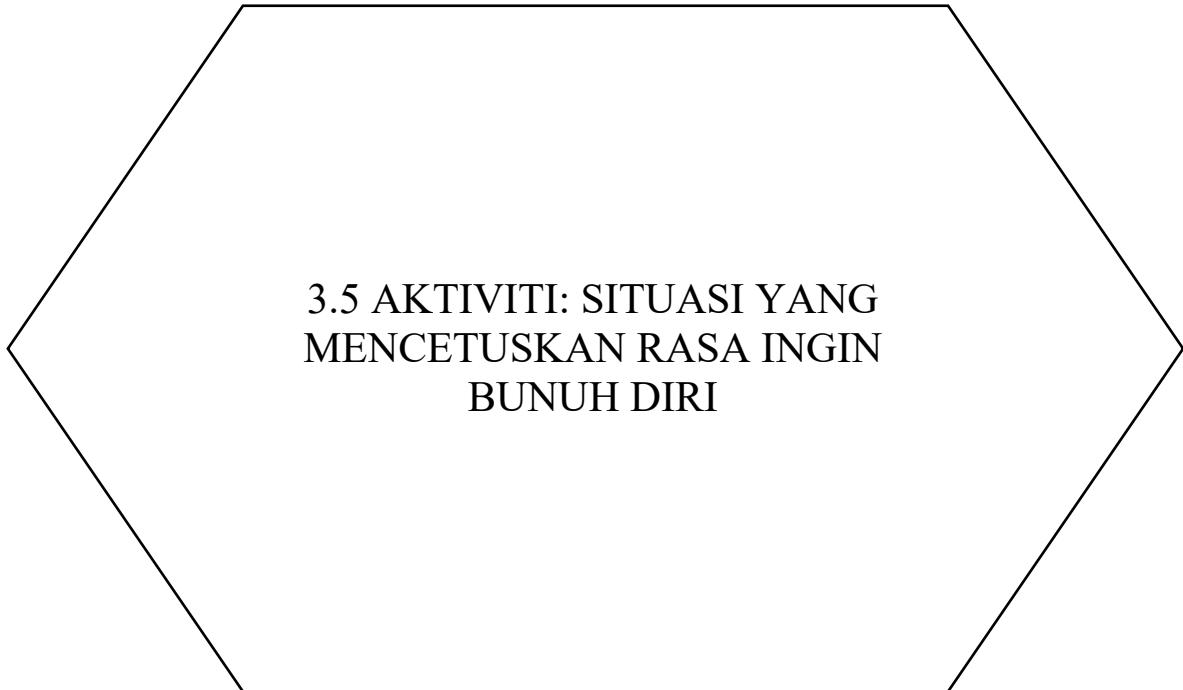
Perkara membantu yang boleh anda katakan kepada diri: _____



3.4 PENDIDIKAN PSIKOSOSIAL: IDEASI BUNUH DIRI

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai konsep ideasi bunuh diri secara teori
Masa	10 – 15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial akan didedahkan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan mendapat pemahaman mengenai konsep ideasi bunuh diri

- Apakah yang perlu kita ketahui mengenai ideasi bunuh diri?
- Ideasi bunuh diri bermaksud memikirkan atau merancang tingkah laku bunuh diri
- Ia terdiri daripada rencana terperinci untuk bunuh diri ke pertimbangan cepat untuk membunuh diri
- Secara amnya, ideasi bunuh diri boleh dibahagikan kepada dua jenis:
 - Ideasi bunuh diri aktif
 - Ideasi bunuh diri pasif
- Ideasi bunuh diri aktif melibatkan niat atau keinginan untuk membunuh diri disertai dengan perancangan bagaimana untuk mati.
- Manakala ideasi bunuh diri pasif pula melibatkan keinginan untuk mati, tetapi tanpa rencana khusus untuk menjalankan perancangan bagaimana untuk mati
- Seseorang yang mempunyai ideasi bunuh diri mungkin tidak meminta pertolongan secara langsung. Walau bagaimana pun, itu tidak bermakna bantuan tidak diperlukan atau dikehendaki.
- Hakikatnya, ramai orang yang mati akibat bunuh diri sebenarnya tidak mahu mati bahkan mereka hanya mahu kesakitan yang dialami pergi.
- Justeru itu, pencegahan bunuh diri bermula dengan mengenal pasti tanda-tanda amaran bunuh diri dan mengambil tindakan yang berkaitan



3.5 AKTIVITI: SITUASI YANG MENCETUSKAN RASA INGIN BUNUH DIRI

Aktiviti	Situasi yang Mencetuskan Rasa Ingin Bunuh Diri
Objektif	Melatih pengguna kemahiran daya tindak yang sihat ketika menghadapi situasi dalam kehidupan yang menyebabkan pengguna berfikir tentang bunuh diri
Masa	15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat berlatih kemahiran daya tindak yang sihat

- Di dalam kehidupan, akan ada situasi-situasi yang membuatkan kita merasakan hidup ini amat pahit pengalamannya. Tatkala itu, emosi dan pemikiran kita akan bergolak dan kita adakalanya akan terus-terusan merasakan tiada jalan keluar bagi kesusahan hidup ini melainkan mati.
- Sebenarnya ada sahaja cara-cara alternatif yang sihat yang kita boleh lakukan untuk menangani situasi tersebut dengan lebih bijak. Aktiviti di bawah ini akan melatih anda untuk berfikir mengenai cara-cara lain yang boleh kita lakukan selain memikirkan tentang mati untuk menangani situasi-situasi tersebut.

- Mari kita lihat aktiviti di bawah:

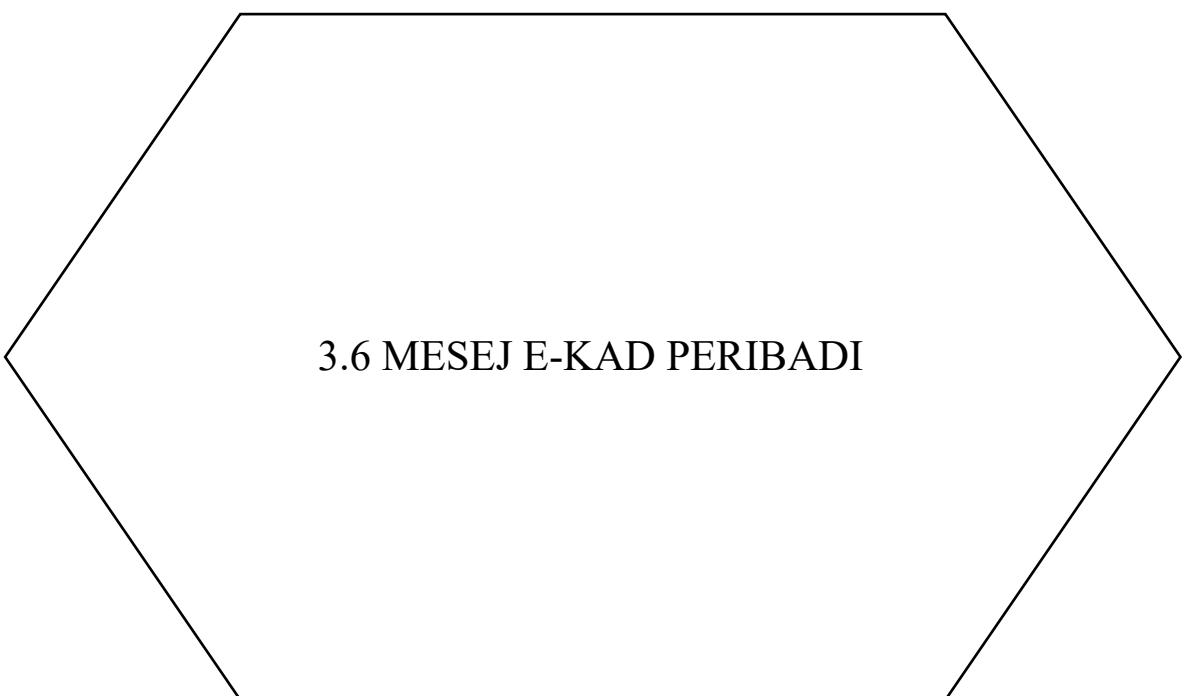
Arahan: aktiviti ini mempunyai dua bahagian. Pertama, nyatakan situasi yang pernah anda lalui yang menyebabkan anda berfikir tentang bunuh diri. Seterusnya, nyatakan cara-cara lain yang anda boleh fikirkan selain daripada berfikiran tentang bunuh diri untuk menangani situasi yang disebutkan.

Cara-cara alternatif untuk menangani situasi yang

	<p><u>Situasi yang menyebabkan anda berfikir tentang bunuh diri</u></p>	<p><u>Cara-cara lain yang boleh dilakukan untuk menangani situasi tersebut</u></p>

Webmaster akan mengesan kata kunci yang pengguna tuliskan. Jika kata kunci berbentuk negatif, butang merah akan menyala dan pengguna akan diajak untuk menjawab sekali lagi. Jika kata kunci berbentuk positif, butang hijau akan menyala dan pengguna boleh meneruskan aktiviti

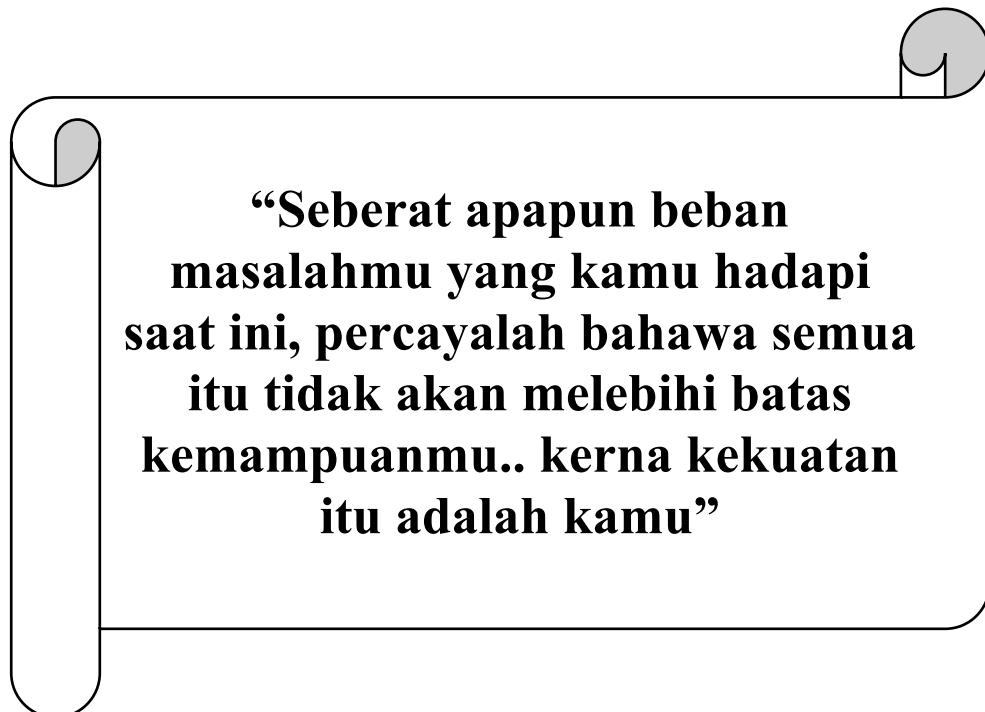




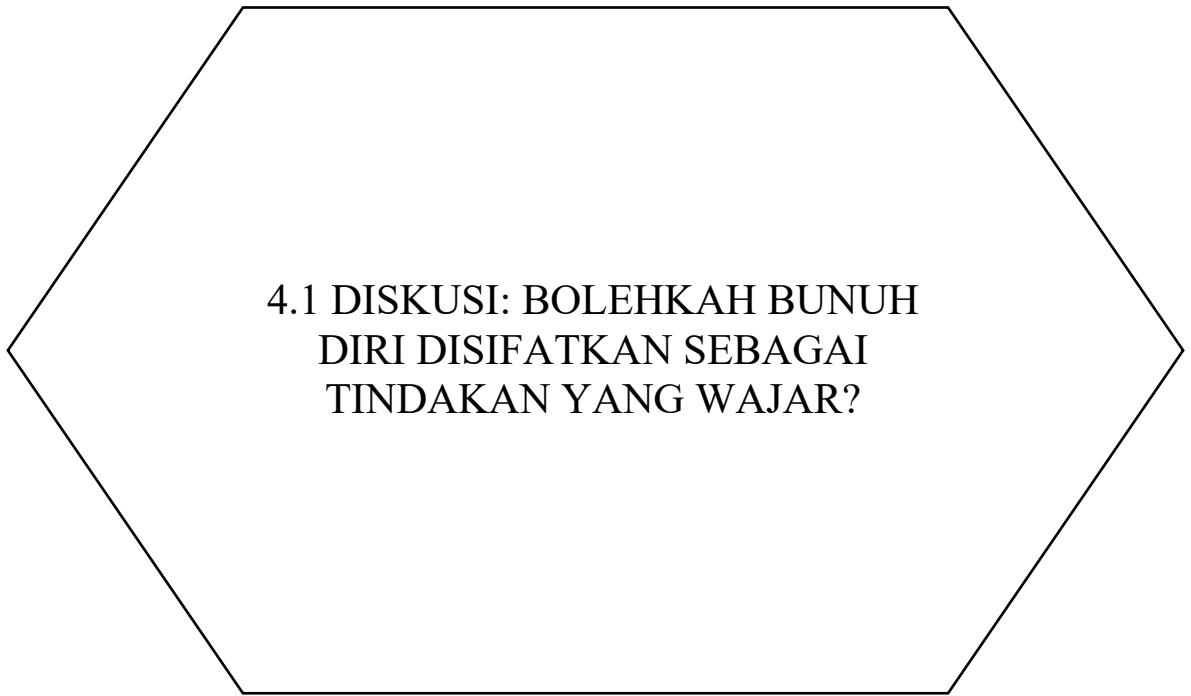
3.6 MESEJ E-KAD PERIBADI

Aktiviti	Mesej E-Kad Peribadi
Objektif	Memupuk semangat dalam diri pengguna untuk meneruskan kehidupan melalui kata-kata hikmah
Masa	-
Alatan	Penghantaran emel
Tatacara	Ini adalah aktiviti penutup bagi modul minggu ini di mana pengguna akan menerima emel personal yang mengandungi E-Kad. E-Kad tersebut berbentuk kata-kata hikmah tentang kehidupan yang diharapkan akan memupuk semangat dalam diri pengguna

Antara cadangan kata-kata hikmah yang boleh diberi kepada pengguna:



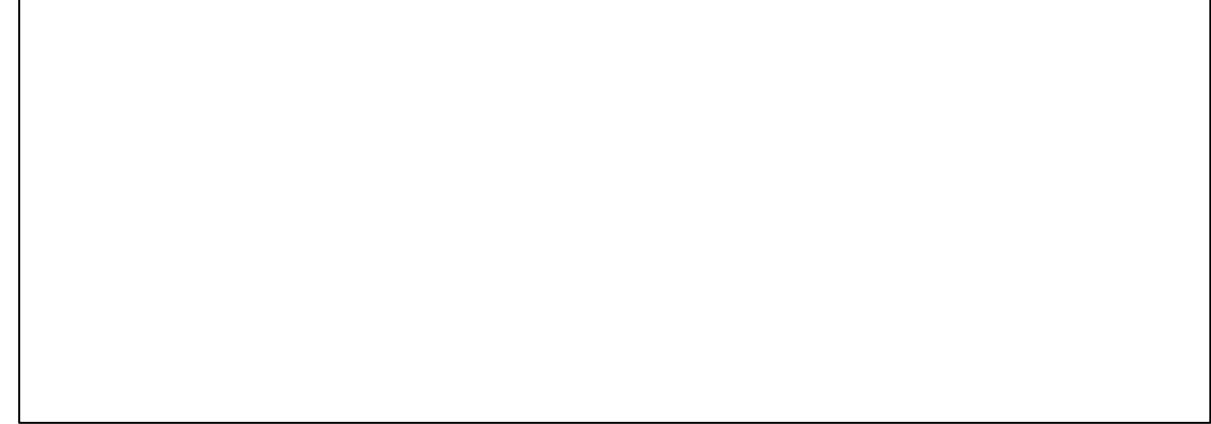
**MODUL 4: WAJARKAH BUNUH DIRI DAN PENCEGAHAN RELAPS –
KEMAHIRAN DAYA TINDAK INDIVIDU**



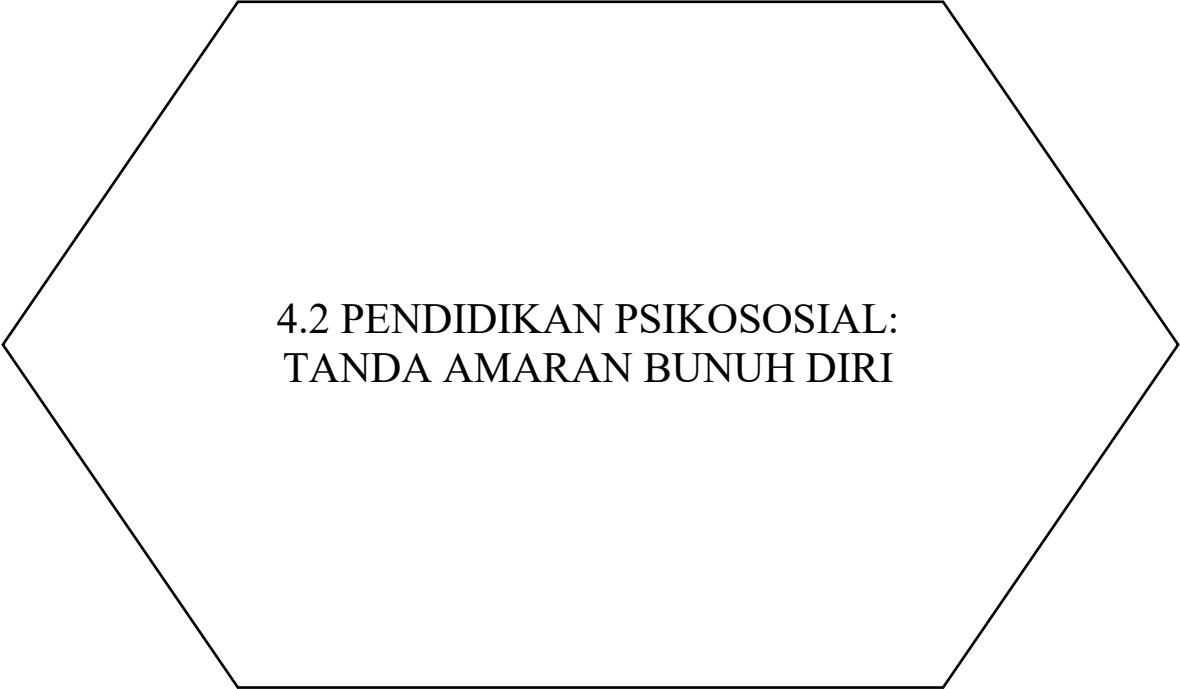
4.1 DISKUSI: BOLEHKAH BUNUH DIRI DISIFATKAN SEBAGAI TINDAKAN YANG WAJAR?

Aktiviti	Diskusi
Objektif	Membentuk celik akal dan pemahaman kepada pengguna mengenai isu bunuh diri – adakah ia wajar?
Masa	10 – 15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti akan didedahkan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna mendapat celik akal mengenai isu bunuh diri – adakah ia wajar?

- Terdapat dua teori falsafah tamadun yang mengupas topik ini dengan lebih lanjut:
 - Teori pertama adalah teori Kantian di mana teori ini berpendapat bahawa seseorang individu adalah seorang yang bersifat rasional beserta autonomi, dan bunuh diri adalah dikira melanggar tanggung jawab moral untuk menjaga dirinya sendiri
 - Teori kedua adalah teori Utilitarian di mana teori ini melihat bahawa impak bunuh diri yang akan dihadapi oleh ahli keluarga, serta rakan-rakan individu tersebut menyebabkan perbuatan bunuh diri itu tidak diterima oleh norma masyarakat. Ini adalah kerana tindakan bunuh diri mendarangkan impak negatif yang lebih banyak berbanding impak positif dari sudut mata pandangan masyarakat
- Mari kita berfikir sejenak tentang reaksi kita apabila kita mendapat tahu bahawa ada orang di sekeliling kita yang (1) mempunyai fikiran untuk bunuh diri, (2) mencederakan diri sendiri, (3) mempunyai percubaan untuk bunuh diri.
- Jika orang di sekeliling anda terutamanya orang yang anda sayang mempunyai perasaan ingin bunuh diri itu dan ingin bertindak ke atasnya, adakah anda melihat perkara tersebut sebagai sesuatu yang wajar? Tuliskan buah fikiran dan perasaan anda di bawah mengenai soalan yang diajukan di atas:



- Sekarang, cuba anda meletakkan diri anda sendiri di dalam situasi tersebut, adakah tindakan bunuh diri itu masih disifatkan sebagai sesuatu yang wajar dilakukan? Pasti ada cara yang lain untuk menangani cabaran yang sedang anda hadapi dalam kehidupan sehari-hari?



4.2 PENDIDIKAN PSIKOSOSIAL: TANDA AMARAN BUNUH DIRI

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai tanda amaran bunuh diri
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan menerima pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai tanda amaran bunuh diri

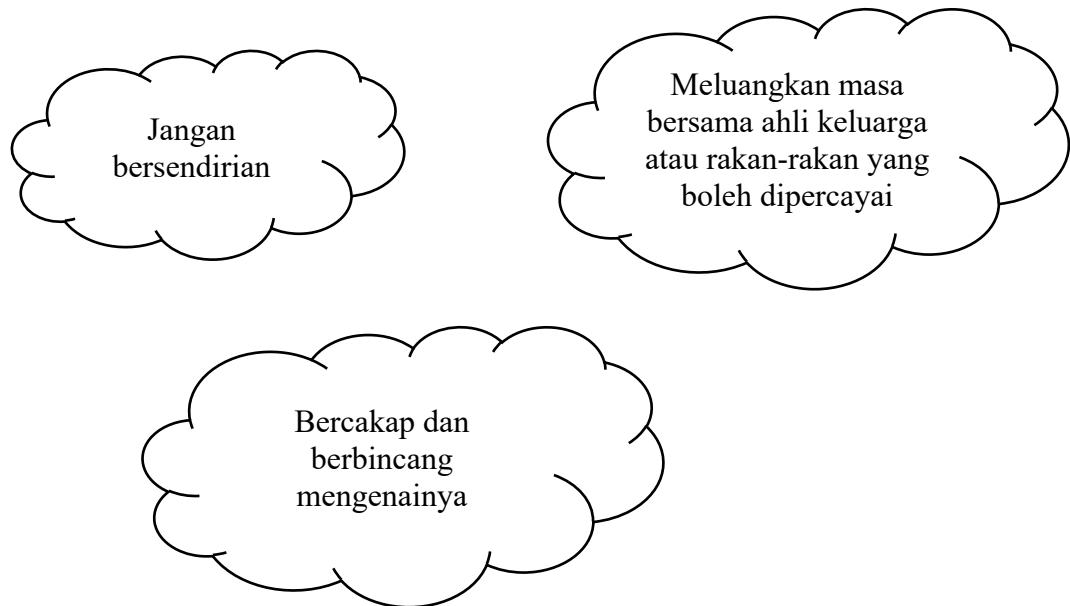


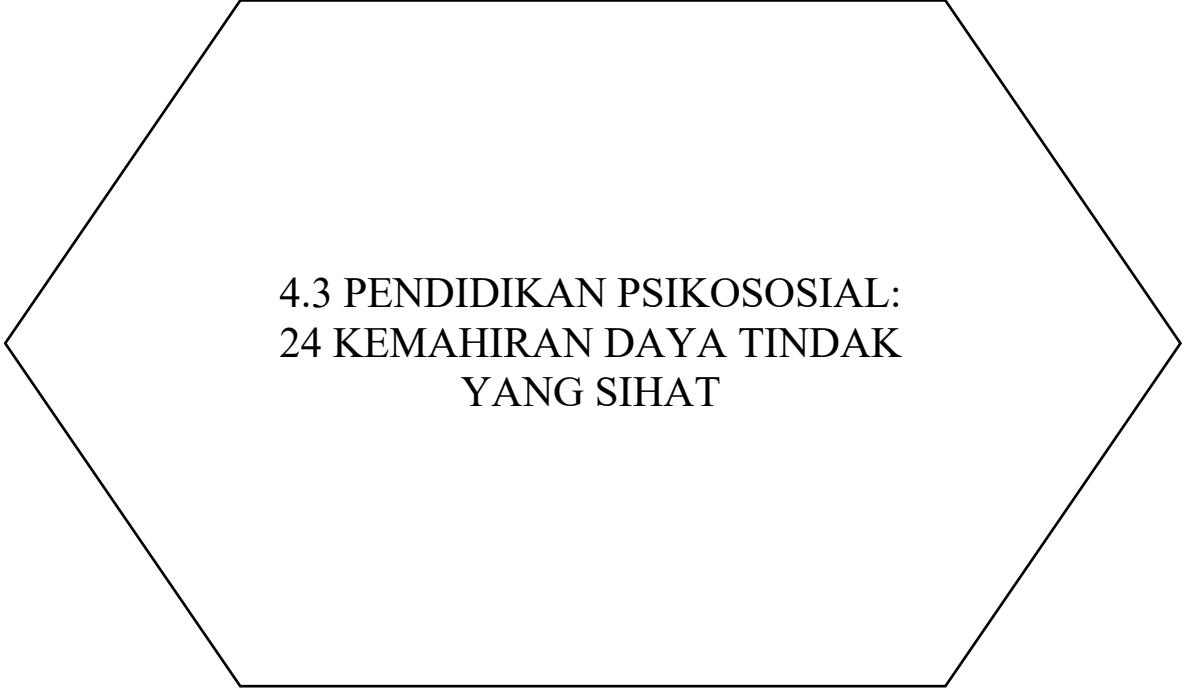
Tanda Amaran Bunuh Diri

- 1) Bercakap mengenai ingin mati atau membunuh diri sendiri dengan orang lain
- 2) Mencari cara untuk membunuh diri
- 3) Bercakap mengenai rasa putus asa atau rasa tidak mempunyai hala tuju hidup
- 4) Bercakap mengenai rasa terperangkap atau berada di dalam kesakitan yang tidak dapat ditanggung
- 5) Bercakap tentang menjadi beban kepada orang lain
- 6) Peningkatan penggunaan alkohol atau dadah
- 7) Tidur terlalu sedikit atau terlalu banyak
- 8) Mengasingkan dan memencilkan diri sendiri
- 9) Mempamerkan kemarahan yang luar biasa atau bercakap mengenai balas dendam

10) Mempamerkan perubahan mood yang melampau

- Mari kita lakukan sedikit refleksi, adakah terdapat sebarang tanda amaran pada anda sekarang? Jika ya, apakah yang anda boleh lakukan?





**4.3 PENDIDIKAN PSIKOSOSIAL:
24 KEMAHIRAN DAYA TINDAK
YANG SIHAT**

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai kemahiran daya tindak yang sihat
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan menerima pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai kemahiran daya tindak yang sihat bagi membantu mengurangkan ideasi bunuh diri

- Terdapat 4 aspek penting bagi strategi kemahiran daya tindak untuk diterokai:

1. Strategi Fizikal dan Gaya Hidup

- **Mengamalkan teknik-teknik relaksasi seperti pernafasan dalam**
- **Mengamalkan gaya pemakanan yang sihat**
- **Mengamalkan senaman secara rutin**
- **Mengamalkan keseimbangan antara hidup dan kerja**
- **Pengurusan masa yang teratur**
- **Rutin tidur yang konsisten dan mencukupi (sekurang-kurangnya 6 jam)**
- **Memilih persekitaran yang tidak toksik (tidak merokok/bebas konflik)**
- **Menyediakan masa untuk berseronok dan bebas dari sebarang kerja**

2. Strategi Emosi

- **Sokongan sosial**
- **Penjagaan diri (*self-care*)**

- Mengamalkan cara komunikasi yang baik dengan orang sekeliling
- Menjadi asertif dengan kehendak dan pilihan sendiri
- Menyediakan ruang dan masa untuk melepaskan emosi (*emotional release*)
- Mempunyai masa untuk berjenaka dan tidak memandang serius terhadap semua perkara



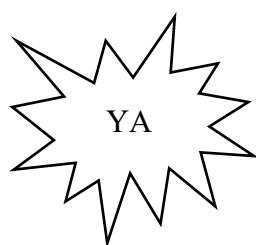
- Mempunyai pemikiran konstruktif (keupayaan untuk mengatasi pemikiran negatif)
- Mempunyai kebolehan untuk mengalihkan perhatian (*distract*) anda daripada terlalu memikirkan tentang masalah yang sedang dihadapi
- Mempunyai kebolehan untuk bertindak mengikut orientasi tugas (*task-oriented*)
- Mempunyai penerimaan terbuka terhadap cabaran yang dihadapi
- Keupayaan untuk bertoleransi



- Mempunyai tujuan dan matlamat yang konsisten dan di dalam hidup
 - Mengamalkan falsafah atau moto hidup yang positif
 - Komited dalam kepercayaan agama masing-masing
-
-
-
- Berdasarkan senarai kemahiran daya tindak berdasarkan 4 aspek di atas, senaraikan kemahiran daya tindak utama yang anda gunakan buat masa ini di dalam kehidupan seharian di kotak yang disediakan:

(Blank box for drawing)

- Adakah anda merasakan bahawa kemahiran daya tindak anda seimbang dan merangkumi keempat-empat aspek tersebut?



- Jika jawapan anda tidak, aspek manakah yang perlu dipertingkatkan lagi? Tuliskan jawapan anda di bawah:

(Blank box for writing answer)



**4.4 AKTIVITI: PELAN
KECEMASAN SAYA I**

Aktiviti	Pelan Kecemasan Saya I
Objektif	Melatih pengguna untuk mewujudkan pelan kecemasan sekiranya merasakan ideasi bunuh diri kuat
Masa	15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat menyediakan pelan kecemasan yang boleh digunakan setiap kali pengguna merasakan ideasi bunuh diri kuat

- Ideasi atau keinginan bunuh diri adalah bersifat kitaran. Apabila seseorang telah mulai mempunyai ideasi bunuh diri, ideasi tersebut adakalanya akan menjadi kuat dan adakalanya ideasi tersebut akan berkurang dan hilang..
- Pengamalan strategi daya tindak yang sihat pada jangka masa yang panjang adalah diharapkan dapat menjadikan ideasi bunuh diri berkurang dan seterusnya hilang dari semasa ke semasa
- Namun, untuk menangani ideasi bunuh diri yang kuat pada jangka masa yang pendek, adalah disarankan untuk anda mempunyai pelan kecemasan sendiri
- Cuba anda imbas kembali perkara-perkara yang telah dipelajari sepanjang menjalani modul ini. Isikan tempat kosong di bawah dengan tindakan-tindakan yang sesuai yang boleh anda lakukan.

Tanda amaran saya yang menunjukkan saya sedang menghadapi krisis (ideasi bunuh diri):

- 1.
- 2.
- 3.

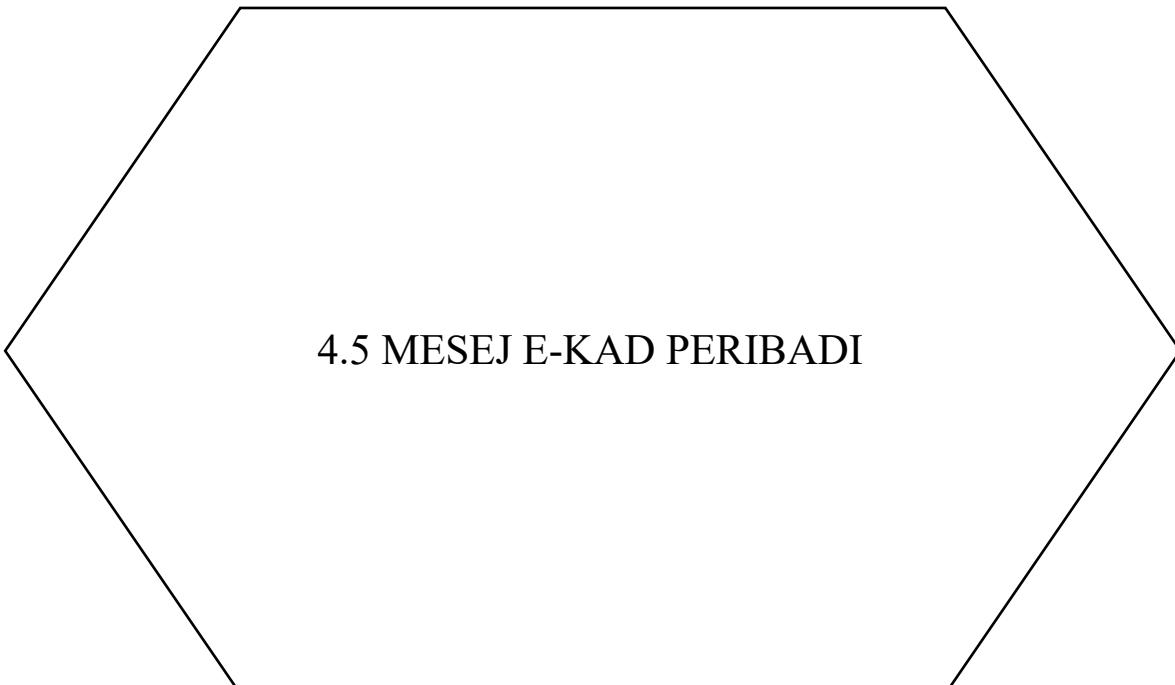
Perkara yang saya boleh lakukan apabila berseorangan dalam masa 1-2 jam untuk menangani krisis tersebut:

- 1.
- 2.
- 3.

Perkara yang saya boleh lakukan untuk menangani perkara tersebut jika 3 perkara di atas tidak berkesan?

- 1.
- 2.
- 3.

Satu perkara yang paling penting dan bernilai dalam hidup saya (*that I can hold onto*):



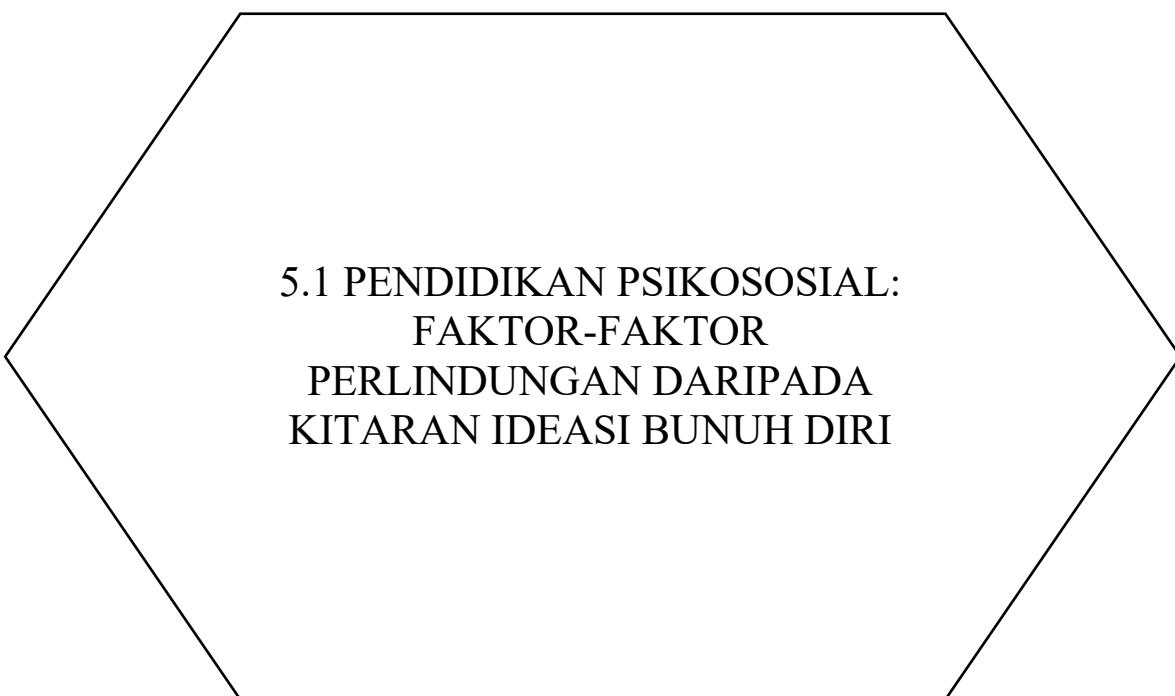
4.5 MESEJ E-KAD PERIBADI

Aktiviti	Mesej E-Kad Peribadi
Objektif	Memupuk semangat dalam diri pengguna untuk meneruskan kehidupan melalui kata-kata hikmah
Masa	-
Alatan	Penghantaran emel
Tatacara	Ini adalah aktiviti penutup bagi modul minggu ini di mana pengguna akan menerima emel personal yang mengandungi E-Kad. E-Kad tersebut berbentuk kata-kata hikmah tentang kehidupan yang diharapkan akan memupuk semangat dalam diri pengguna

Antara cadangan kata-kata hikmah yang boleh diberi kepada pengguna:

“Hidup adalah 10% hal yang terjadi kepada kita dan 90% adalah bagaiman reaksi kita terhadap apa yang terjadi.. jangan mengalah pada keadaan, kunci kehidupan terletak di tangan anda”

MODUL 5: PENCEGAHAN RELAPS DI DALAM KOMUNITI



5.1 PENDIDIKAN PSIKOSOSIAL: FAKTOR-FAKTOR PERLINDUNGAN DARIPADA KITARAN IDEASI BUNUH DIRI

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai faktor-faktor perlindungan daripada kitaran ideasi bunuh diri
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna menerima pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai faktor-faktor perlindungan daripada kitaran ideasi bunuh diri

- Berikut adalah faktor-faktor perlindungan yang boleh mencegah kitaran ideasi bunuh diri
 - Penjagaan klinik yang berkesan (efektif) untuk penyakit kecelaruan mental
 - Kemudahan akses kepada intervensi yang bersesuaian berkaitan dengan tingkah laku bunuh diri
 - Akses terhad kepada cara bunuh diri yang merbahaya, sebagai contoh menyimpan alat senjata peribadi, akses kepada bangunan yang tinggi, serta akses kepada dos ubat-ubatan yang berlebihan
 - Sokongan kuat daripada ahli keluarga, rakan-rakan serta ahli komuniti yang lain
 - Sokongan berterusan daripada ahli kesihatan profesional

Sokongan Komuniti

- Sokongan sosial dan perasaan berasa dihargai oleh orang lain adalah salah satu faktor utama dalam mencegah ideasi dan tingkah laku bunuh diri
- Ini adalah kerana manusia adalah makhluk sosial yang tidak diciptakan untuk hidup berseorangan
- Justeru itu, modul pada minggu terakhir ini membincangkan tentang membina sokongan sosial di sekeliling anda

- Aktiviti seterusnya membincangkan aspek sokongan sosial yang boleh diterapkan di dalam aktiviti ‘pelan kecemasan saya’



**5.2 AKTIVITI: PELAN
KECEMASAN SAYA II**

Aktiviti	Pelan Kecemasan Saya II
Objektif	Melatih pengguna untuk mewujudkan pelan kecemasan sekiranya merasakan ideasi bunuh diri kuat
Masa	15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna dapat menyediakan pelan kecemasan yang boleh digunakan setiap kali pengguna merasakan ideasi bunuh diri kuat

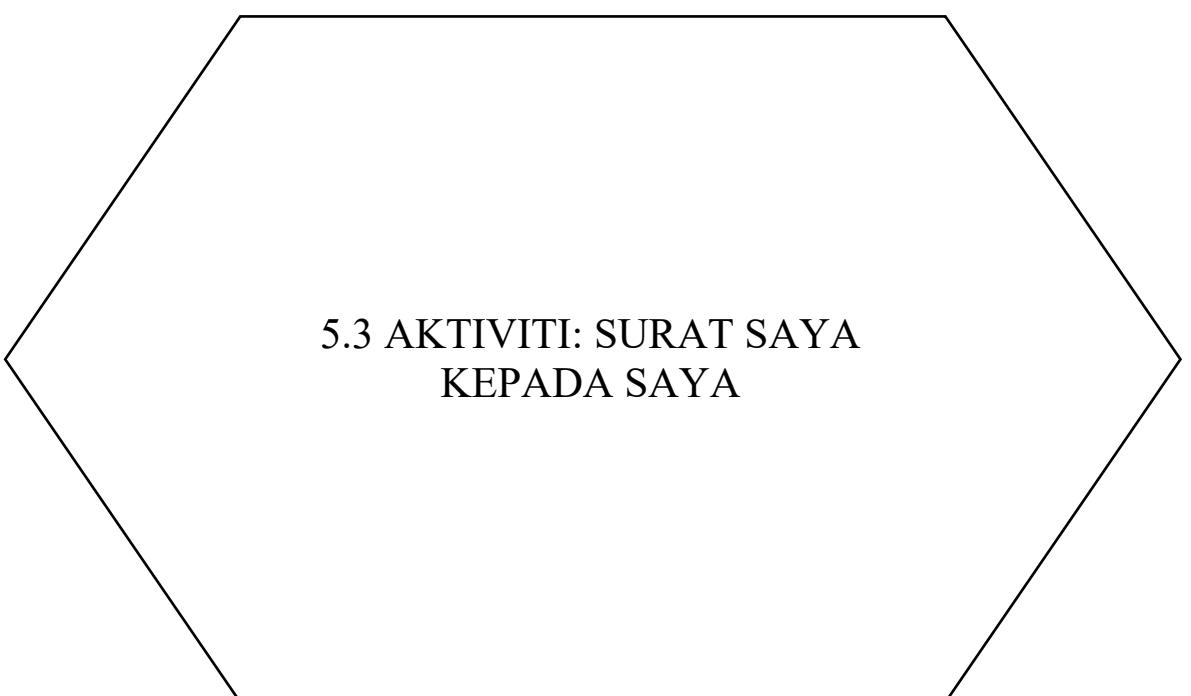
- Masih ingatkah anda tentang aktiviti Pelan Kecemasan Saya I yang telah dilakukan pada minggu lepas?
- Aktiviti Pelan Kecemasan Saya II ini adalah kesinambungan kepada aktiviti yang telah dilakukan pada minggu lepas
- Jika anda perasan, Pelan Kecemasan Saya I adalah mengenai perkara-perkara yang boleh anda lakukan secara individu untuk membantu mengurangkan ideasi bunuh diri yang anda sedang rasai
- Pelan Kecemasan Saya II ini pula akan terdiri daripada sokongan sosial dan persekitaran anda yang boleh membantu anda untuk mengurangkan ideasi bunuh diri yang anda sedang rasai
- Isikan tempat kosong di bawah dengan tindakan-tindakan yang sesuai yang boleh anda lakukan:

Tempat atau situasi yang boleh mengalihkan perhatian saya daripada memikirkan tentang bunuh diri: _____

Kehadiran individu-individu yang boleh mengalihkan perhatian saya daripada memikirkan tentang bunuh diri:

Ahli kesihatan profesional yang boleh saya hubungi ketika berada di dalam krisis: _____

Agensi kesihatan yang berdekatan saya yang boleh saya hubungi ketika berada di dalam krisis:

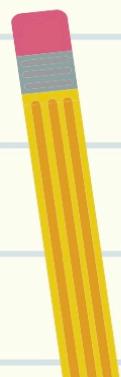


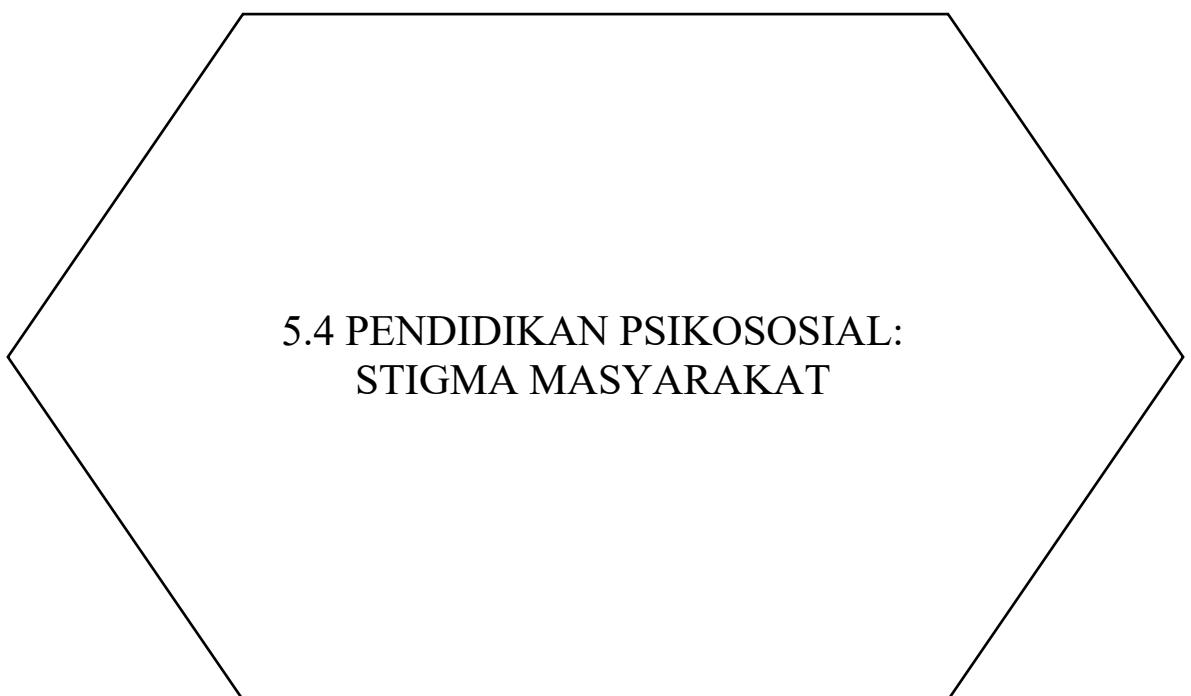
**5.3 AKTIVITI: SURAT SAYA
KEPADA SAYA**

Aktiviti	Surat Saya Kepada Saya
Objektif	Memberi platform kepada pengguna untuk berinteraksi dengan diri sendiri pada masa hadapan sekiranya ideasi bunuh diri masih kuat
Masa	15 – 20 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Aktiviti interaktif diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip dan arahan di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna berpeluang berinteraksi dengan diri sendiri pada masa hadapan sekiranya ideasi bunuh diri masih kuat

- Lihat aktiviti di helaian seterusnya dan baca arahan yang diberikan:

Berdasarkan apa yang telah anda pelajari dan selami selama 5 minggu berada di modul ini, tuliskan sepucuk surat kepada diri anda.. Surat ini adalah nota dan harapan yang anda ingin sampaikan kepada diri anda jika anda mempunyai ideasi bunuh diri pada masa akan datang..

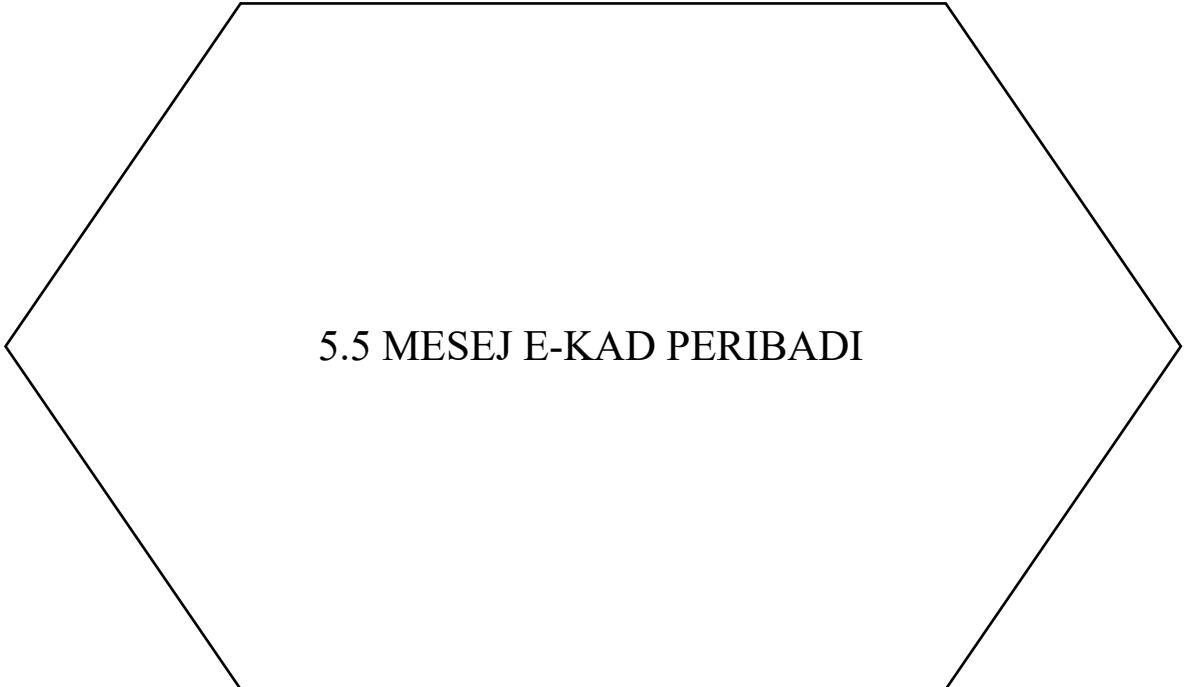




5.4 PENDIDIKAN PSIKOSOSIAL: STIGMA MASYARAKAT

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Memberi pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai bahaya stigma masyarakat
Masa	10 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial diberikan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan menerima pendedahan dan pemahaman kepada pengguna mengenai bahaya stigma masyarakat

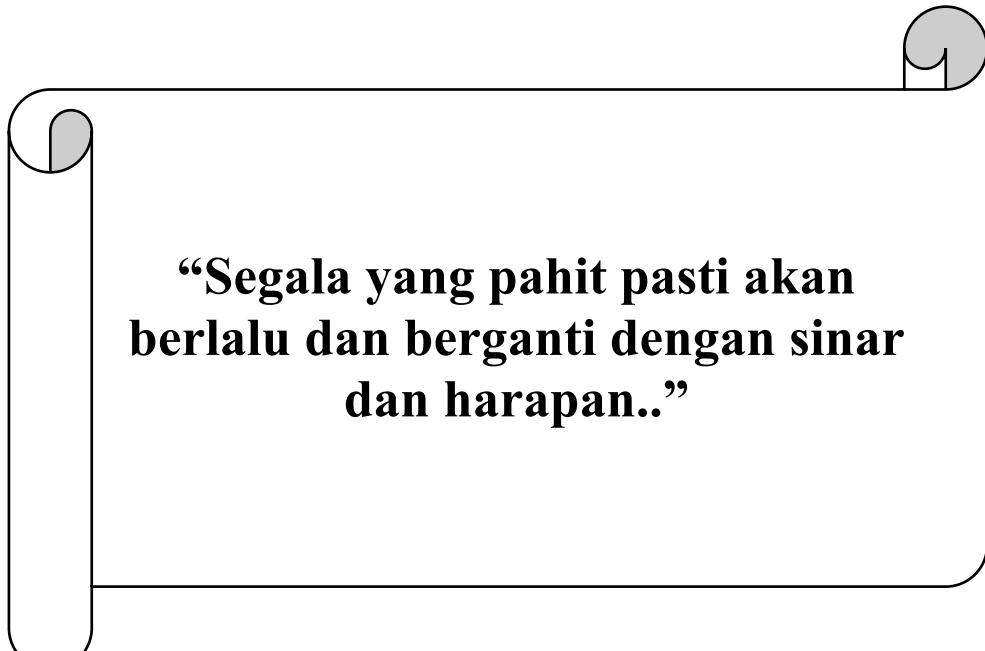
- Masih terdapat stigma masyarakat terhadap tingkah laku bunuh diri yang ketara. Stigma ini lahir dari sifat tidak peka segelintir ahli masyarakat yang memandang serong terhadap isu ini tanpa memikirkan solusi atau rawatan yang mungkin boleh membantu individu yang mempunya ideasi bunuh diri
- Antara stigma masyarakat mengenai ideasi bunuh diri?
 - Ianya petunjuk seorang yang mempunyai karektor atau kepercayaan yang lemah
 - Ianya tidak mempunyai sebarang rawatan atau solusi
 - Ianya tidak perlu dirawat dan boleh hilang dengan sendirinya
 - Ianya sesuatu yang mengaibkan
- Stigma masyarakat adalah salah satu halangan bagi individu yang mempunyai ideasi bunuh diri bagi mendapatkan bantuan daripada ahli profesional
- Mari berfikir sejenak, apakah halangan-halangan lain yang mungkin anda alami sendiri untuk mendapatkan bantuan. Kongsikan bersama kami buah fikiran anda di bawah:



5.5 MESEJ E-KAD PERIBADI

Aktiviti	Mesej E-Kad Peribadi
Objektif	Memupuk semangat dalam diri pengguna untuk meneruskan kehidupan melalui kata-kata hikmah
Masa	-
Alatan	Penghantaran emel
Tatacara	Ini adalah aktiviti penutup bagi modul minggu ini di mana pengguna akan menerima emel personal yang mengandungi E-Kad. E-Kad tersebut berbentuk kata-kata hikmah tentang kehidupan yang diharapkan akan memupuk semangat dalam diri pengguna

Antara cadangan kata-kata hikmah yang boleh diberi kepada pengguna:



“Segala yang pahit pasti akan berlalu dan berganti dengan sinar dan harapan..”

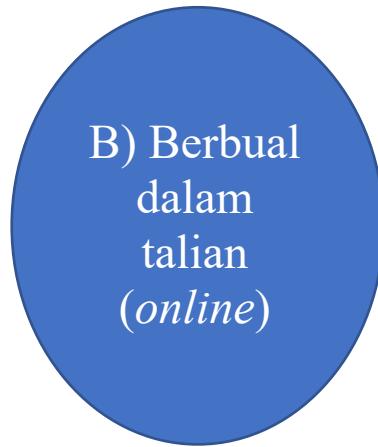
PROTOKOL KESELAMATAN

Aktiviti	Protokol Keselamatan
Objektif	Memastikan keselamatan pengguna ketika menyertai model intervensi pencegahan bunuh diri
Masa	-
Alatan	Imej loceng seperti tertera di bawah akan disediakan di portal web untuk ditekan oleh pengguna sekiranya pengguna perlu melalui protokol keselamatan
Tatacara	<p>Protokol keselamatan disediakan pada dua tempat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pengguna akan melalui protokol keselamatan selepas menjawab ujian saringan YSAS sekiranya mempunyai skor yang tinggi pada kelakuan percubaan bunuh diri 2) Pengguna akan mendapati imej loceng yang boleh membawa pengguna melalui protokol keselamatan tertera di akhir modul bagi kelima-lima minggu



6.1 Komunikasi dengan Terapis dalam Talian

- Anda perlukan bantuan? Adakah anda ingin bercakap dengan seseorang? Terapis kami sedia membantu
- Sila tekan salah satu butang di bawah bagi bercakap dengan terapis kami



ATAU

- Kami sedia membantu anda mengesan unit kecemasan di hospital berdekatan dengan anda

6.2 Perkhidmatan Kesihatan Mental di Malaysia

Hospital

Kedah	Hospital Sultanah Bahiyah Km 6, Jln Langgar, 05460 Alor Setar, Kedah Darul Aman. http://hsbas.moh.gov.my/v3/	04-740 6233
Perlis	Hospital Tuanku Fauziah Jalan Tun Abd Razak 01000 Kangar, Perlis. http://htf.moh.gov.my/v4/index.php	04-973 8000
Pulau Pinang	Hospital Pulau Pinang Jalan Residensi, 10990 Georgetown, Pulau Pinang. https://jknpenang.moh.gov.my	04-222 5333
Perak	Hospital Raja Permaisuri Bainun Jalan Raja Ashman Shah, 30450 Ipoh, Perak Darul Ridzuan. https://hrpb.moh.gov.my/baru/	05-208 5000
	Hospital Bahagia Ulu Kinta 31250 Tanjung Rambutan, Perak Darul Ridzuan.	05-533 2333

	http://hbuk.moh.gov.my/v4/index.php/ms/	
Selangor	Hospital Tengku Ampuan Rahimah Jalan Langat, 41200 Klang, Selangor. https://htar.moh.gov.my/	03-3375 7000
	Hospital Kajang Jalan Semenyih, 43000 Kajang, Selangor. http://hkjg.moh.gov.my/	03-8913 3333
	Hospital Selayang Lebuhraya Selayang-Kepong, 68100 Batu Caves, Selangor. http://hselayang.moh.gov.my/ms/	03-6126 3333
	Hospital Sungai Buloh Jalan Hospital, 47000, Sungai Buloh, Selangor. https://hsgbuloh.moh.gov.my/	03-6145 4333
	Hospital Serdang Jalan Puchong, 43000 Kajang, Selangor. https://hserdang.moh.gov.my/index.php/ms/	03-8947 5555
Kuala Lumpur	Hospital Kuala Lumpur 50586 Jalan Pahang, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. http://www.hkl.gov.my/	03-2615 5555
	Hospital Putrajaya Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan Presint 7, 62250 Putrajaya. http://www.hpj.gov.my/portalv11/index.php/en	03-8312 4200
	Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras. https://www.ppukm.ukm.my/	03-9145 7360/7361
	Pusat Perubatan Universiti Malaya Lembah Pantai, 59100 Kuala Lumpur https://www.ummc.edu.my/	03-7949 4422
Negeri Sembilan	Hospital Tuanku Ja'afar Jalan Rasah, 70300 Seremban, Negeri Sembilan http://htjs.moh.gov.my/	06-768 4000
Melaka	Hospital Melaka Jalan Mufti Haji Khalil, 75400 Melaka. http://hmelaka.moh.gov.my/	06-289 2344
Johor	Hospital Sultan Ismail Jalan Persiaran Mutiara Emas Utama, Taman Mount Austin, 81100 Johor Bahru. http://hs1.moh.gov.my/	07 – 356 5000
	Hospital Sultanah Nora Ismail Jalan Korma, 83000, Batu Pahat. http://hsni.moh.gov.my/	07 – 436 3000
Pahang	Hospital Tengku Ampuan Afzan Jalan Tanah Putih, 25100 Kuantan. http://htaa.moh.gov.my/	09-513 3333
Kelantan	Hospital Universiti Sains Malaysia Jalan Raja Perempuan Zainab 2, 16150 Kota Bharu.	09-767 3000

	http://h.usm.my/	
Terengganu	Hospital Sultanah Nur Zahirah Jalan Sultan Mahmud, 20400 Kuala Terengganu. https://hsnzkt.moh.gov.my/	09 – 621 2121
Sarawak	Hospital Miri Jalan Cahaya, 98000 Miri. https://hmiri.moh.gov.my/v2/	085 – 420 033
Sabah	Hospital Mesra Bukit Padang Peti Surat 11342, 88815 Kota Kinabalu. https://hmbp.moh.gov.my/	088 - 240 984

Info taken from: <https://relate.com.my/public-hospitals/>

Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (MENTARI)

Senarai 21 MENTARI di seluruh negara

Kedah	MENTARI Pendang	04 – 759 6413
	MENTARI Hospital Sultan Abdul Halim	04 – 476 1729
Pulau Pinang	MENTARI Butterworth	04 – 323 1908
Perak	MENTARI Simee	05 – 543 9467
	MENTARI Selama	05 – 839 4233
Selangor	MENTARI Sungai Buloh	03 – 6145 4333 ext 1214
	MENTARI Selayang	03 – 6127 0946
Putrajaya	MENTARI Putrajaya	03 – 888 1132
Negeri Sembilan	MENTARI Kuala Pilah	06 – 481 2158
Melaka	MENTARI Melaka	06 – 289 2307
Johor	MENTARI Pekan Nenas	07 – 699 1926
	MENTARI Masai	07 – 251 8758
Pahang	MENTARI Balok	09 – 583 4533
	MENTARI Mentakab	09 – 277 2521
Terengganu	MENTARI Wakaf Tapai	09 – 680 1376
	MENTARI Hospital Sultanah Nur Zahirah	09 – 621 2121
Kelantan	MENTARI Ketereh	09 – 788 5055
Sarawak	MENTARI Petrajaya	082 – 228 228
	MENTARI Jalan Oya	084 – 323 355
	MENTARI Bintulu	086 – 255 899
Sabah	MENTARI Kota Kinabalu	088 – 240 984

Non-governmental Organizations (NGO's)

Malaysian Mental Health Association (MMHA) TTDI Plaza, Block A, Unit 2-8. Jalan Wan Kadir 3, Taman Tun Dr Ismail, 60000 Kuala Lumpur, Malaysia	03-2780 6803 www.mmha.org.my
SOLS Health 1 Petaling Commerz & Residential Condos, #G-8 Jalan 1 C/149, Off Jalan Sungai Besi, 57100 Sungai Besi, Kuala Lumpur, Malaysia. https://www.sols247.org/solshealth/	018 – 664 0247
Mental Illness Awareness and Support Association (MIASA) DS 1-07, Block D Retail Lot, Metropolitan Square, Jalan PJU 8/1, Bandar Damansara Perdana, 47820 Petaling Jaya, Selangor. https://www.miasa.org.my/	03-7732 2414 013-878 1322 014-223 6938 019-236 2423

Perkhidmatan atas talian

Befrienders Kuala Lumpur 95 Jalan Templer, 46000 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia Waktu perkhidmatan: 24 jam, setiap hari	Hubungi 03-7956 8145 atau emel sam@befrienders.org.my
Befrienders Seremban Waktu perkhidmatan: 7 petang – 10 malam, setiap hari	Hubungi 06-6321 772 06-6321 773 atau WhatsApp 018-9691 772 (waktu perkhidmatan sahaja)
Befrienders Melaka Waktu perkhidmatan: 7 petang – 12 tengah malam, setiap hari	Hubungi 06-2842 500
Befrienders Muar Waktu perkhidmatan: 8 malam – 11 malam, setiap hari	Hubungi 06-9520 313 atau emel sam@befriendersmuar.org
Befrienders Johor Bahru Waktu perkhidmatan: 1 tengah hari – 12 tengah malam, setiap hari	Hubungi 07-3312 300 atau emel sam@befriendersjb.org
Befrienders Ipoh Waktu perkhidmatan: 4 petang – 11 malam, setiap hari	Hubungi 05-5477 955 05-5477 933
Befrienders Penang Waktu perkhidmatan: 3 petang – 12 tengah malam, setiap hari	Hubungi 04-2811 108 04-2815 161 atau emel pat@befpen.org atau WhatsApp 011-5699 7678 (waktu perkhidmatan sahaja)
Befrienders Kota Kinabalu Waktu perkhidmatan: 7 petang – 10 malam, setiap hari	Hubungi 088-2557 88 088-2597 88

	atau emel befrienderskk@gmail.com atau WhatsApp 016-8036 945 (waktu perkhidmatan sahaja)
Befrienders Kuching Waktu perkhidmatan: 6.30 petang – 9.30 malam, setiap hari	Hubungi 08-2242 800
Pusat Telekaunseling DBKL Bangunan DBKL, Tingkat 1, Jalan Raja Laut, Wilayah Persekutuan, 50350 Kuala Lumpur, Malaysia	Hubungi 03-2617 9905
Lifeline Association of Malaysia 71-2 nd Floor, Jalan Jejaka 2, 55100, Taman Maluri, Kuala Lumpur	Hubungi 03-4265 7995