

Raikan Hari Kesehatan Mental Sedunia

Mengatasi stigma: Ketahui lebih lanjut tentang kesihatan mental dan kepentingan kesejahteraan anda



Kesihatan mental anda sama penting dengan kesihatan fizikal anda. Kedua-duanya sama penting terhadap kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan anda. Walau bagaimanapun, stigma atau kepercayaan dan sikap negatif, terus menghalang ramai orang yang mempunyai kebimbangan kesihatan mental daripada mendapatkan bantuan.

Stigma boleh datang dalam banyak bentuk. Stigma boleh datang daripada orang sekeliling anda, cara sistem dan dasar dibentuk dalam komuniti anda, serta daripada dalam diri anda sendiri. Stigma tetap ada walaupun dalam budaya yang terdapat undang-undang untuk melindungi hak asasi manusia orang yang mempunyai keadaan kesihatan mental.

Hari Kesihatan Mental Sedunia diadakan setiap tahun pada 10 Oktober. Matlamat hari tersebut adalah untuk membangkitkan kesedaran berkenaan dengan masalah kesihatan mental di seluruh dunia dan menggerakkan usaha untuk menyokong kesihatan mental. Memandangkan stigma biasanya terbenam dalam ketakutan dan salah faham, mari luangkan seketika untuk mengetahui lebih lanjut sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia.

Apakah itu kesihatan mental?

Seperti yang ditakrifkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia, kesihatan mental merangkumi kesejahteraan emosi, psikologi dan sosial anda. Kesihatan mental mempengaruhi cara anda berfikir, rasa dan bertindak. Kesihatan mental juga membantu menentukan cara anda mengendalikan tekanan, memahami orang lain dan membuat pilihan yang sihat.



10 Oktober

.....
**Selamat Menyambut
Hari Kesehatan
Mental Sedunia**

Optum

Tidak seperti yang ramai orang fikir, kesihatan mental tidak mencerminkan kekurangan disiplin diri atau peribadi yang buruk. Kesihatan mental juga tidak biasanya datang dan pergi seperti fasa atau peringkat hidup.

Malah, keadaan kesihatan mental merupakan keadaan perubatan. Keadaan ini berkembang hasil daripada faktor biologi, psikologi dan sosial. Keadaan ini boleh menjejaskan orang dari semua latar belakang, tempat dan demografi.

Adakah keadaan kesihatan fizikal dan mental berkaitan?

Penyakit mental boleh menjejaskan semua aspek kehidupan anda, termasuk kesihatan keseluruhan, hubungan, kerjaya dan kewangan anda. Sama juga seperti kesihatan fizikal, iaitu kesejahteraan keseluruhan tubuh anda.

Orang boleh mengalami salah satu keadaan atau kedua-duanya. Maksudnya, keadaan kesihatan fizikal dan mental boleh menjadi masalah kesihatan yang berasingan. Kedua-duanya boleh menjadi masalah kesihatan yang saling berkait. Kedua-dua keadaan ini juga boleh menyebabkan atau menyumbang kepada keadaan lagi satu.

Orang yang mengalami keadaan kesihatan mental biasanya mengalami gejala fizikal. Sebagai contoh, orang yang murung mungkin mengalami sakit kepala, keletihan atau masalah penghadaman. Manakala orang yang menghidap gangguan keresahan mungkin mengalami masalah perut, tidur dan fokus.

Apakah yang boleh saya lakukan untuk membantu kesihatan mental dan kesejahteraan saya?

Terdapat banyak cara terbukti untuk membantu memelihara kesihatan mental dan emosi anda. Mulakan dengan memikirkan cara anda boleh mengurus tekanan secara proaktif, mengekalkan sikap optimis dan membina daya tahan. Sebagai contoh, untuk mengurus tekanan, elakkan daripada terlebih komited dengan kerja dan kehidupan peribadi anda.

Selain itu, lakukan perkara yang membantu anda melepaskan tekanan. Luangkan masa untuk berehat, menggerakkan tubuh anda, ketawa dan menyertai aktiviti seronok yang anda nikmati.

Dengan menjalinkan hubungan sosial yang bermakna dengan orang yang ceria juga dapat membantu membawa kegembiraan dan kepositifan ke dalam hidup anda. Amalan bersyukur juga dapat berbuat demikian yang membantu anda ingat perkara yang bagus dalam hidup walaupun semasa masa sukar.

Jika anda mengalami kebimbangan kesihatan mental, amalkan penjagaan diri dan dapatkan sokongan.

Sumber:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141756-082023