

Sokongan **Kritikal**



Menyokong orang tersayang dalam pemulihan keadaan kesihatan mental



Bunuh diri merupakan fenomena global yang mempengaruhi orang di semua rantau di dunia. Malah, ini merupakan salah satu punca utama kematian di seluruh dunia dan menyumbang kira-kira satu dalam setiap 100 kematian.¹ Bagi setiap bunuh diri, terdapat lebih daripada 20 percubaan bunuh diri.²

Gangguan kesihatan mental sering dikaitkan dengan pemikiran atau percubaan membunuh diri seseorang. Di peringkat global, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan 280 juta orang daripada semua peringkat umur mengalami kemurungan, yang merupakan punca utama ketidakupayaan di seluruh dunia dan gangguan yang boleh menyebabkan bunuh diri.³ Kemurungan dan kerisauan (juga risiko untuk membunuh diri) meningkat lebih daripada 25% pada tahun pertama pandemik itu sahaja.⁴

Akan tetapi, walaupun hampir satu bilion orang di seluruh dunia mempunyai keadaan kesihatan mental, mendapatkan dan menerima rawatan terlalu kerap akan menimbulkan rintangan yang ketara.⁵ Pada peringkat global, agak sedikit orang yang mempunyai capaian kepada perkhidmatan kesihatan mental yang berkualiti, contohnya:

- Jurang dalam liputan perkhidmatan untuk kemurungan adalah luas di semua negara. Malah di negara berpendapatan tinggi, hanya satu pertiga daripada orang yang mengalami kemurungan menerima penjagaan kesihatan mental yang formal, dan rawatan minimum yang mencukupi untuk kemurungan dianggarkan berkisar antara 23% di negara berpendapatan tinggi hingga 3% di negara berpendapatan rendah dan sederhana rendah.⁶
- Mereka yang mengalami psikosis di seluruh dunia, 71% tidak menerima perkhidmatan kesihatan mental.⁷
- Di negara berpendapatan rendah dan sederhana, lebih daripada 75% orang yang mengalami gangguan mental dan penggunaan bahan terlarang tidak menerima rawatan untuk keadaan mereka.⁸

Stigma merupakan satu lagi halangan penting. Malah, stigma, diskriminasi dan pelanggaran hak asasi manusia terhadap orang yang menghidapi masalah kesihatan mental tersebar luas dalam komuniti dan sistem penjagaan di mana-mana; 20 negara masih menghukum cubaan membunuh diri.⁹

Namun, masih ada harapan. Pada peringkat global, organisasi antarabangsa seperti WHO dan UNICEF, serta banyak organisasi pada peringkat kebangsaan, sedang meningkatkan kesedaran tentang kesihatan dan kesejahteraan mental, serta berusaha untuk menyediakan lebih banyak sumber. Kemajuan sedang dilakukan.

Walau apa pun, dengan rancangan penjagaan yang betul dan pematuhan, kebanyakan orang yang didiagnosis dengan penyakit mental berjaya menjalani hidup dengan keadaan mereka. Faktor penyumbang utama kejayaan mereka adalah dengan mendapat pemahaman dan sokongan orang yang prihatin akan mereka.

Berikut ialah beberapa cara anda boleh melakukan bahagian anda untuk membantu orang tersayang yang mempunyai keadaan kesihatan mental dalam perjalanan pemulihan mereka:



Kekalkan perspektif gambaran menyeluruh

Kenal pasti bahawa keadaan kesihatan mental boleh menjadi situasi (iaitu, berlaku semasa waktu ketidakpastian, krisis atau peristiwa yang mengubah hidup,) atau kronik (iaitu, gangguan yang berterusan selama tiga bulan atau lebih.) Sesetengah orang hidup dengan penyakit mental yang kronik sepanjang hayat mereka. Juga, keadaan kesihatan mental keadaan yang tidak dirawat boleh menjadi penyakit mental kronik.

Dalam kedua-dua keadaan, kesihatan mental mempengaruhi emosi, psikologi dan kesejahteraan sosial seseorang, serta memberikan kesan kepada cara mereka berfikir, rasa dan bertindak. Ini juga memberikan kesan kepada cara seseorang berfungsi setiap hari, mengendalikan tekanan, berhubung dengan orang lain dan membuat keputusan.¹⁰ Oleh itu, orang tersayang anda mungkin bertindak dan/atau bertindak balas dengan cara yang sukar anda fahami atau kendalikan. Jika mereka belum berada dalam penjagaan, galakkan mereka untuk mendapatkan bantuan.

Jika ada, mereka boleh berunding dengan profesional kesihatan mental dan/atau penyedia perubatan yang dapat membantu mereka menjalani rawatan. Mereka juga boleh menghubungi organisasi sokongan atau kumpulan sokongan yang dapat menghubungkan mereka kepada sumber atau perkhidmatan yang tersedia.



Bersabar dengan pemulihan

Menentukan diagnosis dan rancangan rawatan yang betul untuk memenuhi keperluan unik individu akan mengambil masa – tiada rawatan yang sesuai untuk semua, termasuk untuk orang yang mempunyai keadaan yang sama. Penilaian lengkap yang dijalankan oleh penyedia penjagaan kesihatan mental yang berkelayakan adalah penting, kerana banyak keadaan yang berbeza boleh menunjukkan tanda atau gejala yang serupa. Di samping itu, adalah penting bagi seseorang untuk menerima penilaian perubatan penuh oleh penyedia penjagaan kesihatan bagi memastikan gejala tidak berkaitan dengan keadaan perubatan.

Bergantung pada keadaan kesihatan mental dan keterukan keadaan, rancangan rawatan biasanya termasuk bantuan diri, psikoterapi, ubat-ubatan atau gabungan remedi. Pertimbangkan untuk melakukan beberapa penyelidikan latar belakang menggunakan sumber klinikal yang boleh dipercayai bagi mendapatkan pemahaman asas yang lebih baik tentang keadaan dan perkara yang diharapkan.

Lakukan yang terbaik di pihak anda untuk menggalakkan orang tersayang mematuhi rancangan rawatan. Fahami bahawa perjalanan pemulihan merupakan proses berterusan dengan penambahbaikan dan kegagalan. Melaksanakan rancangan rawatan akan mengambil sedikit masa, kerana seseorang itu menjalani terapi untuk belajar cara mengatasi dan mengurus keadaan mereka, membiasakan diri dengan cara baharu mereka, dan juga menyesuaikan diri dengan mana-mana ubat yang digunakan. Lakukan yang terbaik untuk orang tersayang dan diri sendiri. Yakinlah, sokongan anda memang membuat perubahan.



Berminat dan hormat

Selalunya, apabila seseorang mengetahui bahawa mereka mempunyai penyakit mental – sama ada situasi atau kronik – harga diri mereka musnah dan perlu dipupuk. Periksa keadaan mereka dan tanya situasi mereka. Ini akan membantu mereka mengetahui yang anda prihatin akan mereka. Jika mereka tidak mahu bercakap tentang itu, beritahu mereka bahawa tidak mengapa dan anda ada di sisi mereka jika dan apabila mereka mahu.

Jika mereka berkongsi, dengar tanpa menghakimi. Bersedia bahawa mungkin sukar untuk anda memahami perkara yang mereka alami dan mereka mungkin membuat keputusan tentang proses rawatan dan pemulihan yang berbeza daripada yang anda percaya anda akan buat dalam situasi mereka. Dalam erti kata lain, elakkan campur tangan dengan nasihat yang tidak diminta atau melampaui batas dengan cuba mengubah arah keputusan mereka atau menyelesaikan masalah mereka.

Cuba ingat anda berada di situ untuk membantu mereka melalui keadaan ini, tetapi bukan untuk menentukan pilihan mereka. Perlu diingat, adalah penting bagi seseorang itu berasa disayangi dan mengawal (setakat mereka mampu) keputusan dan proses pemulihan mereka sendiri untuk mendapatkan hasil rawatan yang terbaik.



Fokus terhadap individu

Bergantung pada keadaan dan keterukan, orang tersayang mungkin tidak memahami sepenuhnya cara anda cuba membantu mereka atau perkara yang anda alami. Namun, lakukan yang terbaik untuk memisahkan keadaan mental daripada orang tersayang. Walaupun orang tersayang sedang belajar untuk mengatasi keadaan penyakit mental, mereka sendiri bukanlah penyakit mental. Buat yang terbaik untuk hadir dan memupuk rasa diri dan peribadi mereka. Cari cara untuk hadir dan menyokong tanpa memberikan tumpuan kepada keadaan, seperti ajak mereka bersiar-siar atau berkongsi hidangan atau perkara lain yang boleh dinikmati semasa menghabiskan masa bersama. Selain itu, biarkan mereka merasai keperibadian dan kemesraan anda. Berbual dengan mereka tentang perkara yang berlaku dalam hidup anda, seperti yang anda lakukan dengan mana-mana rakan atau orang tersayang lain.



Jaga diri anda

Jika anda penjaga utama atau sangat dipercayai untuk terlibat dalam proses pemulihan orang itu, pastikan anda juga menjaga diri anda. Bergantung pada peranan anda, ini boleh bermakna meluangkan masa untuk diri sendiri, mendapatkan tidur malam yang nyenyak, makan makanan berkhasiat dan aktif secara fizikal. Jika anda penjaga utama orang itu, fikirkan cara anda dapat membantu mereka menjadi lebih berdikari, seperti meminta mereka menetapkan peringatan atau penggera kalendar untuk janji temu terapi mereka yang seterusnya atau untuk mengambil ubat mereka. Jika dan apabila boleh, kongsi tanggungjawab dengan ahli keluarga lain atau orang rangkaian sokongan.



Cari dan kekalkan sebab untuk berharap

Keadaan kesihatan mental kadangkala berasa tidak menggalakkan atau menggembirakan, mengekalkan harapan merupakan bahagian penting dalam proses pemulihan. Untuk anda dan orang tersayang, serta kumpulan sokongan dan mendengar cerita pemulihan orang lain boleh membantu. Dengan berbuat demikian, anda dapat memberikan cerapan tentang perkara diharapkan dan cara orang lain mengatasi pengalaman serupa sepanjang perjalanan pemulihan mereka.

Sepanjang perjalanan pemulihan ini, yakinlah masih ada harapan. Dengan rancangan penjagaan yang betul dan pematuhan, kebanyakan orang yang didiagnosis dengan penyakit mental dapat belajar untuk hidup dengan keadaan mereka dengan berjaya.



Sumber:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Opens in a new window Accessed July 21, 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last update September 13, 2021. Accessed July 21, 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Opens in a new window Accessed July 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Opens in a new window Last updated February 28, 2022. Accessed July 18, 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. Last updated June 17, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. Depression is common.[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last updated September 13, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Opens in a new window Last updated August 27, 2020. Accessed July 18, 2022.

Rethink mental illness. Recovery.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Supporting recovery.[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Treatments.[nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.[mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/)

Opens in a new window Last updated October 2017. Accessed July 15, 2022.



Jika anda terfikir untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain — atau anda mengenali seseorang yang berfikir sedemikian — dapatkan bantuan dengan segera. Jika anda atau seseorang yang anda kenali berada dalam keadaan cemas, hubungi **999** — atau pergi ke bilik kecemasan yang terdekat. Untuk menghubungi kaunselor krisis terlatih, hubungi Talian Hayat Bunuh Diri & Krisis 988 (sebelum ini dikenali sebagai Talian Hayat Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan) di **988** atau **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Anda juga boleh menghantar teks ke nombor **988** atau sembang di 988.lifeline.org. Talian hayat menyediakan sokongan percuma dan sulit 24/7.*

**Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya**

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Jika anda terfikir untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain — atau anda mengenali seseorang yang berfikir sedemikian — dapatkan bantuan dengan segera. Jika anda atau seseorang yang anda kenali berada dalam bahaya segera, hubungi 911 — atau pergi ke bilik kecemasan yang terdekat. Untuk menghubungi kaunselor krisis terlatih, hubungi Talian Hayat Bunuh Diri & Krisis 988 (sebelum ini dikenali sebagai Talian Hayat Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan) di 988 atau 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Anda juga boleh menghantar teks ke nombor 988 atau sembang di 988.lifeline.org. Talian hayat menyediakan sokongan percuma dan sulit 24/7.*

*Talian Hayat menyediakan perkhidmatan telefon pusat krisis langsung dalam bahasa Inggeris dan Sepanyol serta menggunakan Penyelesaian Talian Bahasa untuk menyediakan perkhidmatan terjemahan dalam lebih 250 bahasa tambahan untuk orang yang menghubungi 988.

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum[®] ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC