KESIHATAN MENTAL

DR. MOHD NAJMI BIN DAUD

B.HSc, M.HSc (Clinical Psychology), IIUM, PhD (Psychology), Massey, NZ

E-mail:

najmi@upm.edu.my

DR. MOHAMAD SALLEH ABDUL GHANI

B.A. (UKM), M.A. (UKM), Ph.D. (USIM)

E-mail:

salleh_ghani@upm.edu.my

PROF MADYA DR. ZAINAL MADON

Dip.Per., B.Ed., M.S. (UPM), Ph.D. (UM)

E-mail:

zainalm@upm.edu.my

Kesihatan mental?

Normal VS Abnormal

Patologi

VS

Reaksi normal kepada perubahan/kesukaran hidup yang dialami

Tekanan

VS

Burnout

VS

Depresi

Kaunselor

VS

Ahli psikologi klinikal

VS

Psikiatri

KENALI TANDA-TANDA MASALAH MENTAL

- Sedih yang berpanjangan
- Mengelak interaksi sosial
- Mencederakan diri sendiri
- Bercakap tentang kematian atau bunuh diri
- Cepat marah
- Tingkah laku yang tidak dapat dikawal dan boleh mencederakan
- Perubahan mendadak dari segi mood, tingkah laku dan personaliti

KENALI TANDA-TANDA MASALAH MENTAL

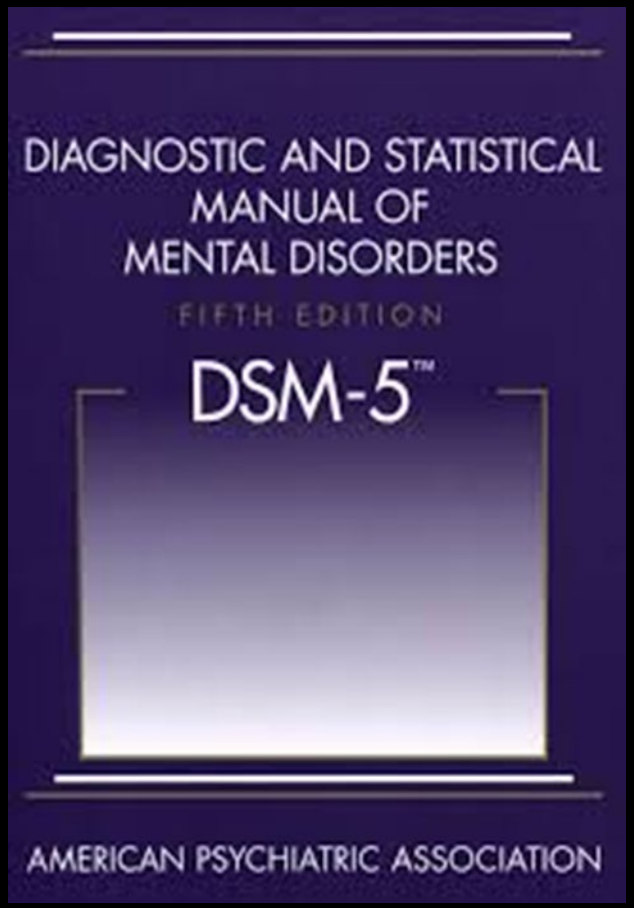
- Perubahan corak pemakanan
- Hilang berat badan
- Susah tidur
- Selalu pening dan sakit perut
- Susah memberi tumpuan
- Penurunan prestasi kerja
- Mengelak atau tidak hadir bekerja

COPING STRATEGIES

- Appraisal-Focused Strategies
- Problem-Focused Strategies
- Emotion-Focused Strategies

RUJUKAN

- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5 (DSM-V) (2013). American Psychiatric Association. American Psychiatric Publishing



Than