

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

Pendidikan Kesihatan: Pengurusan Mental Dan Emosi

negatif	kemurungan	penyakit
---------	------------	----------

- 1) _____ atau "major depressive disorder" dari segi saintifik merupakan salah satu _____ psikologi (melibatkan masalah mental) yang kerap berlaku dalam kalangan masyarakat dan memberi kesan _____ kepada seseorang termasuk murid sekolah.
- 2) Kemurungan boleh mempengaruhi _____ seseorang.

ketepatan masa	Ya / Tidak
emosi	Ya / Tidak
cara berfikir	Ya / Tidak
status kedudukan	Ya / Tidak
sikap	Ya / Tidak

- 3) Suaikan tanda-tanda kemurungan dengan penerangannya.

- | | | |
|---|---|---|
| Kelihatan letih dan kurang bertenaga semasa melakukan aktiviti harian | ● | Menyebabkan sering berasa marah, sedih, tiada motivasi, kelesuan dan berasa kekosongan |
| Perasaan dan pemikiran negatif | ● | Mungkin berpunca daripada tekanan perasaan yang menjelaskan waktu tidur |
| Tabiat pemakanan yang tidak normal | ● | Mengalami perubahan selera makan |
| Kurang tumpuan | ● | Menyebabkan seseorang itu menjauahkan diri atau mengasingkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan |
| Hilang keinginan untuk bersosial | ● | Menyebabkan hilang fokus dalam kelas dan seterusnya hilang minat untuk belajar |

4) Punca-punca kemurungan ialah:

- a) _____ kesan daripada sejarah hidup yang pahit atau kurang sokongan daripada ahli keluarga.
- b) Kehilangan _____.
- c) _____ menyebabkan rasa rendah diri dan menerima tekanan daripada ibu bapa.
- d) Hilang anggota tubuh badan akibat kemalangan dan penyakit menyebabkan berasa _____, hilang keyakinan, suka menyendiri dan merasakan diri tidak berguna.
- e) Masalah keluarga seperti selalu bergaduh atau ibu bapa yang berpisah akibat _____.
- f) _____ seperti kanser tahap tiga dan empat akan menyebabkan rasa rendah diri dan rasa tidak dapat hidup lama.
- g) _____ psikologi atau emosi seperti sering menerima ejekan akibat kekurangan diri serta dibuli sama ada dengan kata-kata atau sentuhan fizikal.
- h) Mangsa _____ khususnya semasa kanak-kanak.

5) Bagaimanakah cara mengurus kesihatan mental dan emosi?

Berpegang kepada ajaran agama	Ya / Tidak
Tingkatkan keyakinan diri	Ya / Tidak
Tidur secukupnya	Ya / Tidak
Amalkan gaya hidup sihat	Ya / Tidak
Bertenang dan sentiasa bersikap positif	Ya / Tidak