MINGGU	21 (30 JUN 2021)
SUBJEK	PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN (TINGKATAN 5)
NAMA	
KELAS	PK TINGKATAN 5 (PK T5)
GURU	PN. FADZLIZA BINTI CHIK TAK

UNIT 1: PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL
3.0 Pengurusan Mental dan Emosi

Arahan : Baca nota di bawah.

Penyakit Mental

BULETIN KESIHATAN

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mendapati tingkah laku bunuh diri dalam kalangan remaja berumur di Malaysia antara 13 dan 17 tahun menunjukkan peningkatan trend, iaitu prevalen idea bunuh diri adalah 10% pada tahun 2017 berbanding 7.9% pada tahun 2012. Kajian yang sama juga mendapati prevalen kemurungan adalah 18.3% di mana satu daripada lima remaja mengalami gejala kemurungan, dua daripada lima mengalami keresahan dan satu daripada 10 mengalami stres.

Kebanyakan individu yang terlibat dalam cubaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri mempunyai beberapa faktor risiko yang mendorong perbuatan tersebut, antaranya mempunyai sejarah cubaan bunuh diri, mengalami kemurungan dan penyakit mental, penyalahgunaan alkohol dan substans, mempunyai sejarah keluarga bunuh diri, sejarah penyakit kronik dan sering kesunyian atau berasa keseorangan.

(Sumber: Dipetik dan diubah suai daripada Kenyataan Akhbar Ketua Pengarah Kesihatan 10 Okt 2019_*World Mental Health Day*, 2019)

Penyakit Mental

Kecelaruan personaliti

- Mengalami kecacatan perwatakan.
- Memberikan kesan kepada perhubungan interpersonal dengan orang di sekeliling. Contoh: *Histrionik*, *paranoid*, *schizoid* dan *borderline*.

Psikosis

- Perubahan yang amat ketara di dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku.
- Mendengar suara-suara ghaib (halusinasi).
- Bercakap merapu atau marah tanpa sebab. Contoh: *Schizophrenia*, kecelaruan manik-depresif (dwikutub) dan *bipolar*.

Neurosis

- Perubahan dan gangguan di dalam pemikiran, perasaan dan kelakuan tanpa menjejaskan kewarasan.
- Sedar akan keadaan kesihatan mereka.
- Fungsi harian terganggu. Contoh: Kemurungan dan kebimbangan.

(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Glosari

Schizophrenia: Masalah halusinasi

Kecelaruan manik-Depresif: Sering hilang kawalan dan menjadi terlalu gembira atau terlalu sedih.

Bipolar: Perubahan emosi seperti sedih dan gembira secara tiba-tiba.

Kemurungan: Perasaan sedih yang melampau dan berpanjangan.

Kebimbangan: Berasa tertekan, berpeluh dan berasa takut melampau yang tidak diketahui puncanya.

Histrionik: Inginkan perhatian orang lain dan suka membesar-besarkan hal yang remeh-temeh.

Paranoid: Berperasaan syak wasangka, sensitif dengan kritikan dan kerap bertindak agresif.

Schizoid: Lebih menyukai kegiatan bersendirian dan bersikap pelik jika dipuji atau dicaci.

Borderline: Kerap meluahkan ancaman bunuh diri atau mencederakan diri sendiri, gangguan identiti.

LIVEWORKSHEETS

Punca-punca Penyakit Mental

1 Gangguan bahan kimia dalam otak

Apabila bahan kimia dalam otak yang dikenali sebagai *neurotransmitter* tidak berfungsi dengan baik, gejala penyakit mental akan muncul. Contohnya:

- *Schizophrenia*: Penghasilan dopamin secara berlebihan.
- Kemurungan: Paras serotonin terlalu rendah.
- Mania: Paras serotonin meningkat secara melampau.
- Kebimbangan: Terdapat gangguan di dalam pengeluaran dan fungsi noradrenalin.

2 Jangkitan virus

Pakar perubatan dari Johns Hopkins Medicine di Baltimore dan Sheppard Pratt Health System menemukan bukti yang menghubungkan *schizophrenia* dengan virus Epstein-Barr. Jenis virus yang menyebabkan infeksi mononukleosis atau demam kelenjar.

3 Mempunyai sejarah hidup yang sukar

Sebagai contoh mengalami proses kelahiran yang sukar, kehilangan ibu bapa semasa kecil, terlalu banyak mengalami cabaran hidup yang sukar, penderaan emosi, fizikal dan seksual.

4 Faktor genetik atau keturunan

Ahli di dalam keluarga yang mempunyai sejarah penyakit mental berisiko lebih tinggi berbanding populasi yang tiada sejarah penyakit berkenaan.

5 Faktor kemiskinan dan kegagalan akademik

Disebabkan kemiskinan, kegagalan akademik, tiada kemudahan asas atau keganasan dalam masyarakat boleh meningkatkan masalah penyakit mental.

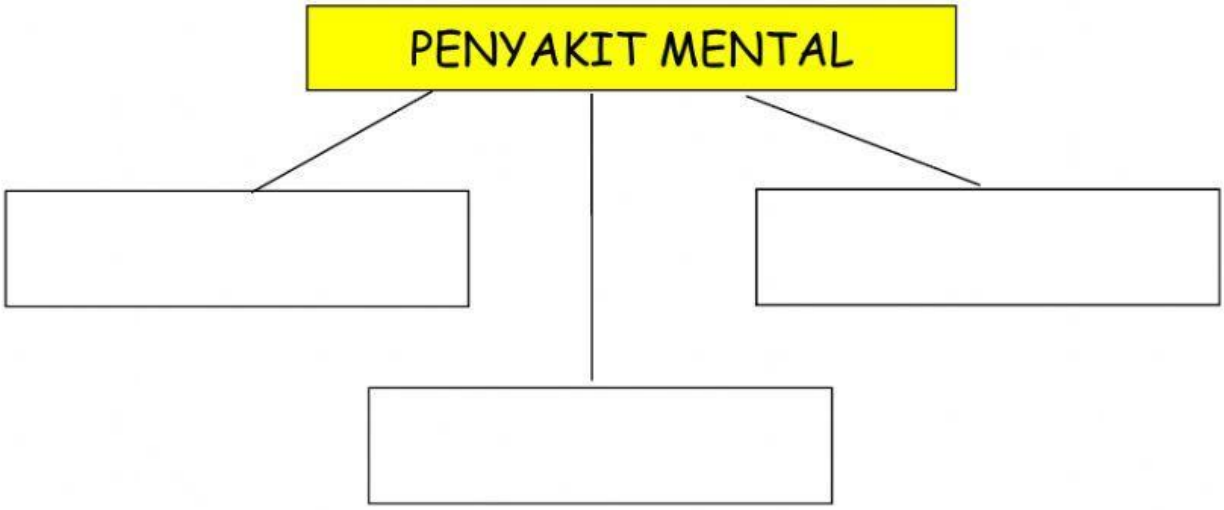
6 Penyalahgunaan dadah

Faktor dadah dan alkohol boleh menyebabkan seseorang mengalami halusinasi dan delusi selain berkelakuan ganas sehingga bertindak di luar kawalan.

(Sumber: Portal Rasmi MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia)

LIVEWORKSHEETS

Latihan : Berdasarkan nota yang diberi, lengkapkan jadual di bawah.



PUNCA-PUNCA PENYAKIT MENTAL

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

LIVEWORKSHEETS