



**PERUTUSAN  
YANG BERHORMAT  
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR  
MENTERI KESIHATAN  
SEMPENA SAMBUTAN HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA  
10 OKTOBER 2021**

**TEMA:  
“Kesihatan Mental Dalam Dunia Yang Tidak Setara”  
(*Mental Health in an unequal world*)**

1. Tema bagi Hari Kesihatan Mental Sedunia pada tahun ini ialah **“Kesihatan Mental Dalam Dunia Yang Tidak Setara”**. Ini menekankan kepentingan dalam memastikan kesihatan mental yang baik dan akses kepada penjagaan dan sokongan untuk semua di dalam masyarakat kita. Malangnya, kebanyakan orang yang terkesan disebabkan ketidaksamaan kerana faktor seperti usia, jantina, status sosio-ekonomi, tahap pendidikan, keupayaan yang berbeza, serta perbezaan dalam kesihatan mental dan fizikal. Selain daripada kesan fizikal dan kewangan yang nyata akibat pandemik COVID-19, ia juga terbukti bahawa terdapat kesan kesihatan mental yang meluas. Salah satu sebabnya adalah ketidaksamaan yang lebih ketara pada masa yang mencabar seperti keadaan semasa global. Mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental menghadapi sejumlah ketidaksamaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk kesukaran untuk mendapatkan bantuan dan sokongan.
2. Kesan COVID-19 terhadap kesihatan mental amat ketara di Negara Brunei Darussalam sebagaimana yang dilihat daripada jumlah panggilan

yang diterima melalui Talian Harapan 145 yang telah meningkat dua ke tiga kali ganda semenjak bermulanya gelombang kedua COVID-19. Sejumlah 1058 panggilan telah dicatatkan semenjak Ogos sehingga September 2021 yang mana terdapat peningkatan daripada jenis panggilan bantuan nasihat kesihatan mental termasuk yang berkaitan dengan COVID-19.

3. Alhamdulillah, kita di Negara Brunei Darussalam sangat beruntung dan bersyukur Kerajaan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei telah memberikan liputan kesihatan sejagat (*Universal Health Coverage*) bagi rakyat dan penduduk, termasuk perkhidmatan kesihatan mental yang sedia ada di setiap daerah. Walau bagaimanapun, masih terdapat halangan untuk mendapatkan perkhidmatan kesihatan mental dan ini tidak semestinya disebabkan oleh kekurangan ketersediaan atau kemampuan. Stigma terhadap isu masalah kesihatan mental adalah salah satu penghalang utama untuk mendapatkan rawatan atau bantuan. Mereka yang menghadapi masalah kesihatan mental masih dianggap sebagai "lemah" atau "berbeza". Terdapat keperluan di peringkat global untuk mengubah cara pemikiran seperti ini kerana masalah kesihatan mental boleh mempengaruhi sesiapa sahaja, tidak kira latar belakang individu.

4. Kerajaan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei melalui Kementerian Kesihatan telah melakukan beberapa aktiviti promosi kesihatan untuk meningkatkan kesedaran mengenai kesihatan mental dan menggalakkan perbualan positif mengenai kepentingan menjaga kesihatan mental. Memandangkan pendekatan '*whole-of-nation*' diperlukan, adalah sangat

menggalakkan untuk melihat penubuhan pertubuhan bukan Kerajaan (NGO) dan agensi-agensi lain yang berusaha untuk meningkatkan kesedaran dan sokongan terhadap kesihatan mental di negara ini.

5. Pada keadaan semasa negara mengalami gelombang kedua jangkitan wabak COVID-19 yang mencabar ini, saya ingin mengambil kesempatan untuk menekankan akan kepentingan menjaga kesihatan mental diri sendiri dan orang yang kita sayangi. Bagi mereka yang telah melakukan tanggungjawab mereka dalam usaha untuk menghentikan penularan COVID-19 dengan kekal/teranah di rumah, ini adalah peluang yang sangat baik untuk menghabiskan masa yang berkualiti bersama orang-orang yang tersayang di rumah. Jadualkan aktiviti-aktiviti yang menyeronokkan dan bermanfaat untuk dilakukan bersama-sama di rumah seperti melakukan senaman ringan dan aktiviti silaturahim. Ini juga merupakan peluang yang baik untuk mengetahui bagaimana kita saling menangani situasi yang mencabar ketika ini serta memberikan sokongan terhadap satu sama lain. Penggunaan teknologi seperti *instant messaging* dan *video calling* memainkan peranan penting semasa mengamalkan penjarakan sosial sebagai kaedah untuk berhubung atau mengekalkan silaturrahim sesama rakan dan keluarga yang tinggal di kediaman rumah yang lain. Teknologi juga membolehkan kita untuk mendapatkan sokongan dan nasihat daripada individu yang dipercayai, dan sebaliknya, bagi kita memberikan sokongan kepada orang lain yang memerlukan ketika melalui keadaan sukar dan mencabar. Penggunaan internet juga dapat membantu dalam penjagaan kesihatan mental yang mana akses kepada sumber dalam talian boleh membantu untuk kita mempelajari kemahiran baru dan mengejar hobi yang bermanfaat. Walau bagaimanapun, adalah dinasihatkan bahawa *screen time* mestilah

dihadkan dan dipantau terutamanya bagi golongan kanak-kanak. Di samping itu, kita juga sebaiknya menghadkan kekerapan kita mendengar berita mengenai COVID-19 kepada satu atau dua kali sehari, iaitu daripada sumber yang disahkan dan dipercayai. Membaca kandungan berkaitan COVID-19 secara berlebihan boleh menyebabkan kebimbangan dan tekanan yang tidak diperlukan. Sebaliknya, dorong keluarga awda untuk meluangkan lebih banyak masa untuk berbual atau melakukan aktiviti bersama.

6. Bagi menjaga kesihatan diri, lakukanlah aktiviti fizikal secara tetap dan amalkan pemakanan yang sihat, serta luangkan masa untuk berehat, berzikir dan berdoa. Amalkan rutin harian dan waktu berehat yang tetap. Elakkan dari berjaga sepanjang malam menonton TV atau internet dan jauhkan diri daripada mengambil ubat-ubatan yang berlebihan kerana walaupun pada mulanya ianya berkesan, tapi ia mungkin menyebabkan banyak kesan-kesan negatif kepada kesihatan mental dan fizikal awda. Akhir sekali, saya ingin mengingatkan kepada orang ramai bahawa Talian Harapan 145 disediakan sebagai talian bantuan krisis kesihatan mental kebangsaan dan juga sebagai sumber untuk mendapatkan perkhidmatan kesihatan mental. Saya juga ingin mendorong bagi kita semua untuk maju ke hadapan sebagai sebuah masyarakat dalam membantu untuk meningkatkan kesedaran kesihatan mental di negara ini serta saling menyokong sesama kita semasa keadaan yang mencabar ini. Terima kasih.

**-TAMAT-**