



# SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

**PERUTUSAN  
YANG BERHORMAT  
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR  
MENTERI KESIHATAN  
SEMPENA SAMBUTAN HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA 2022  
10 OCTOBER 2022**

**TEMA:**

**“Jadikan Kesihatan Mental dan Kesejahteraan untuk Semua Keutamaan Global”**  
*(“Make Mental Health and Well-Being for All a Global Priority”)*

1. Tema Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia tahun ini ialah **“Jadikan Kesihatan Mental dan Kesejahteraan untuk Semua Keutamaan Global”**. Tema ini mengetengahkan kepentingan kesihatan mental memandangkan beban kesihatan mental di peringkat global semakin meningkat akibat daripada cabaran yang dihadapi di seluruh dunia sejak beberapa tahun kebelakangan ini. Ini termasuk kesan dari pandemik COVID-19, peperangan dan konflik bersenjata, kekurangan bekalan sumber asas, serta peningkatan kos sara hidup.
2. Pandemik COVID-19 telah memberikan kesan mendalam kepada kesihatan mental secara amnya. Di seluruh dunia, akses kepada semua perkhidmatan kesihatan rutin termasuk perkhidmatan kesihatan mental telah terjejas dan sangat terhad semasa penularan COVID-19. Malah, Negara Brunei Darussalam tidak terkecuali terkesan oleh impak pandemik COVID-19 dimana pandemik telah menyebabkan jurang

antara keperluan dan pemberian perkhidmatan berikutan pelaksanaan langkah-langkah pengawalan COVID-19 yang tidak dapat dielakkan. Ini termasuk pengalihan sumber penjagaan kesihatan untuk menangani pandemik COVID-19 yang telah mengakibatkan kesukaran bagi orang ramai untuk mengakses perkhidmatan kesihatan seperti kesihatan mental pada masa itu. Pada bulan Ogos 2021 iaitu ketika permulaan gelombang kedua COVID-19 melanda Negara Brunei Darussalam, Talian Harapan 145 telah menerima sebanyak 1,058 panggilan dalam tempoh dua bulan dan ini adalah kenaikan yang ketara dari purata jumlah panggilan bulanan yang diterima pada tahun 2020 iaitu sebanyak 445 panggilan. Disamping itu, menurut data dari rekod kesihatan elektronik (Bru-HIMS) bagi tahun 2021, seramai 1,515 individu telah didiagnosis dengan *anxiety disorder* dan lebih dari 900 individu mengalami *depressive disorders*. Ini menunjukkan bahawa pandemik COVID-19 terbukti terdapat kesan yang meluas terhadap kesihatan mental.

3. Di seluruh dunia, pandemik COVID-19 telah mengakibatkan peningkatan tahap tekanan mental atau stres dan mewujudkan kadar kebimbangan dan kemurungan yang tinggi yang mana ianya dianggarkan 1 dalam 4 individu mengalami masalah kesihatan mental semasa tahun pertama pandemik tersebut berlaku. Kita juga telah menyaksikan bagaimana pembelajaran kanak-kanak dan para remaja terjejas kerana tidak dapat hadir ke sekolah secara bersemuka dan tidak dapat bertemu dengan rakan dan keluarga dari rumah tangga yang berlainan. Ianya juga telah meningkatkan kesan negatif yang dialami oleh *vulnerable groups* seperti mangsa penderaan dan keganasan rumah tangga yang mana mereka ini semakin terpencil dan susah mendapat akses kepada pertolongan

semasa pandemik. Disamping itu, kewujudan *global existential uncertainties* seperti ketidakpastian sumber pendapatan bagi kebanyakan orang telah menambahkan lagi risiko individu untuk menghidap penyakit kesihatan mental seperti stres dan gangguan emosi.

4. Selain itu, kepentingan kesihatan mental ditempat kerja juga perlu diberi perhatian. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia dan Pertubuhan Buruh Antarabangsa (*the International Labour Organisation*), dianggarkan sejumlah 12 billion hari bekerja lenyap setiap tahun disebabkan oleh kemurungan dan kegelisahan yang dialami berkaitan dengan tempat bekerja menyebabkan kerugian ekonomi dunia sekitar USD1 trillion. Kesejahteraan kesihatan mental mempunyai kesan kepada prestasi dan produktiviti individu. Keadaan kerja yang tidak selamat atau kurang baik, hubungan kerja yang tidak sihat dan pengangguran boleh menyumbang kepada keburukan kesihatan mental atau memburukkan lagi kesihatan mental sedia ada. Isu-isu negatif seperti diskriminasi jantina, umur, bangsa dan kelainan upaya boleh menjadi lebih ketara di tempat kerja. Oleh itu, intervensi organisasi adalah diperlukan untuk mencegah risiko kesihatan mental di tempat kerja termasuk memberi latihan kepada pengurus untuk mengelakkan persekitaran tempat kerja yang tertekan dan memeduli pekerja-pekerja yang sedang mengalami tekanan.

5. Kini tiba masanya untuk kita memastikan kesihatan mental dan kesejahteraan diri menjadi salah satu keutamaan global. Ini termasuk menggandakan usaha untuk meningkatkan kesedaran tentang

kepentingan penjagaan kesihatan mental dan mengurangkan stigma mengenai topik berkaitan dengan kesihatan mental. Oleh itu, sempena Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia, Kementerian Kesihatan akan menganjurkan beberapa aktiviti dan acara untuk meningkatkan kesedaran di kalangan masyarakat tentang kepentingan penjagaan kesihatan mental melalui jerayawara dan bengkel bersama pihak-pihak berkepentingan. Kementerian Kesihatan juga akan melancarkan **Pelan Tindakan Kesihatan Mental (*Mental Health Action Plan*)** bagi Negara Brunei Darussalam, yang mana merupakan langkah penting untuk menekankan komitmen Negara Brunei Darussalam ke arah penjagaan kesihatan mental. Pelan tindakan ini merupakan tanda komitmen Brunei Darussalam dalam memenuhi saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dalam Pelan Kesihatan Mental yang terbarunya iaitu *WHO Comprehensive Mental Health Action Plan 2013 - 2030* untuk memastikan agenda-agenda berkaitan kesihatan mental diberikan perhatian yang sewajarnya dan dapat dilaksanakan dengan berkesan diseluruh dunia, termasuklah di Negara Brunei Darussalam.

6. Saya juga ingin mengambil kesempatan ini untuk menggalakkan rakyat dan penduduk Negara Brunei Darussalam untuk mengutamakan penjagaan kesihatan mental dan kesejahteraan diri mereka, serta ahli keluarga dan rakan-rakan mereka. Antara aktiviti yang boleh dilakukan bersama ahli keluarga adalah seperti melakukan aktiviti riadah yang sihat seperti bersenam bersama-sama. Di samping itu, mereka juga dinasihatkan untuk mengongsikan mengenai sebarang kebimbangan, perasaan negatif yang dialami dan kesihatan mental tanpa prasangka buruk atau menghakimi dengan ahli keluarga atau rakan-rakan. Kita juga

perlu peruntukkan masa untuk diri sendiri dengan melakukan aktiviti relaksasi atau kerohanian seperti berzikir atau melakukan meditasi secara berkala, malah mengurangkan penggunaan media sosial juga boleh membantu kesihatan mental kita. Mempelajari dan menguasai kemahiran baharu juga boleh membantu membina keyakinan dan mengukuhkan kesihatan mental seseorang individu.

7. 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 kita semua untuk bersama-sama bersatu maju ke hadapan dalam membantu meningkatkan kesedaran kesihatan mental di negara ini serta saling memberikan sokongan kepada mereka yang mengalami kesihatan mental.

**-TAMAT-**