



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 2024

KHAMIS, 10 OKTOBER 2024

TEMA:

“Sudah Tiba Masanya untuk Mengutamakan Kesihatan Mental di Tempat Kerja”

(It is Time to Prioritise Mental Health in the Workplace)

1. Setiap tahun, Hari Kesihatan Mental Sedunia akan di sambut di seluruh dunia pada setiap 10 Oktober sebagai satu inisiatif untuk meningkatkan kesedaran orang ramai tentang kepentingan kesihatan mental dan menggalakkan perbincangan terbuka tentang kesihatan mental serta mengurangkan stigma dikalangan masyarakat.
2. Pada tahun ini, tema sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia ialah **Sudah Tiba Masanya untuk Mengutamakan Kesihatan Mental di Tempat Kerja**. Tema ini dipilih untuk menyerlahkan kepentingan kesihatan mental di tempat kerja yang mana persekitaran kerja yang selamat dan sihat boleh bertindak sebagai faktor perlindungan untuk

kesihatan mental. Keadaan yang tidak sihat termasuk stigma, diskriminasi dan pendedahan kepada risiko seperti gangguan di tempat kerja mampu menjejaskan kesihatan mental, kualiti hidup secara keseluruhan dan mengakibatkan kurang penyertaan atau produktiviti di tempat kerja.

3. Walaupun kehidupan berkerja amatlah penting dan boleh membawa kebaikan kepada individu, keluarga dan masyarakat, tidak dapat dinafikan masalah dalam pekerjaan yang tidak ditangani dengan baik boleh membawa kepada masalah kesihatan mental. Masalah-masalah seperti buli, gangguan seksual, tekanan berlebihan atau tidak wajar di tempat kerja, ketidakseimbangan pekerjaan dan kehidupan ataupun '*poor work-life balance*', gaji yang tidak dibayar atau lambat dibayar termasuk gaji lebih masa, pilih kasih, masalah dihubungi di luar waktu kerja, kerja yang tidak sesuai dengan kebolehan, dan kekurangan peluang untuk menjalani latihan meningkatkan kemahiran, adalah sebahagian dari masalah-masalah yang boleh menyumbang kepada *burnout* dan masalah kesihatan mental.
4. Akibat *burnout* dan masalah kesihatan mental yang tidak dibendung boleh membawa kepada kekurangan produktiviti kerja termasuk tidak hadir kerja, kerap cuti sakit atau berhenti kerja. Anggaran kerugian untuk seluruh dunia berjumlah USD\$1 *trillion* setiap tahun dan 12 *billion* hari berkerja disebabkan masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan keresahan.

5. Justeru itu, untuk kebaikan individu dan juga kepentingan badan-badan kerajaan dan swasta, dasar-dasar yang bersifat mengutamakan kesihatan mental pekerja amatlah perlu untuk dilaksanakan. Diantara langkah-langkah permulaan yang dapat dilakukan termasuk:

- Sentiasa memastikan pendekatan terbaik untuk menyokong kesihatan mental yang positif di tempat kerja;
- Wujudkan suasana tempat kerja di mana setiap pekerja dapat membincangkan mengenai kesihatan mental atau cabaran yang dihadapi tanpa dinilai atau dihukum. Ini termasuk membina kepercayaan antara pekerja dan pengurus atas dasar saling menghormati;
- Mendorong hubungan yang baik sesama rakan sekerja termasuk aktiviti *team-building* seperti beriadah, bersenam atau beribadah bersama;
- Memastikan tidak ada diskriminasi terhadap orang yang mempunyai masalah kesihatan mental;
- Mengenalpasti pengurus yang dapat menjayakan program kesihatan mental di tempat kerja termasuk menjalani latihan asas mengenai kesihatan mental; dan
- Jika sebuah tempat kerja dapat menyediakan perkhidmatan kaunseling, perlu dipastikan kaunselor tersebut adalah terlatih dan mematuhi etika yang baik termasuk mematuhi batas-batas perhubungan serta menjaga kerahsiaan klien.

6. Kesihatan mental yang baik adalah sesuatu aset yang berharga untuk individu, keluarga dan masyarakat secara amnya dalam menuju ke arah Wawasan Brunei 2035 dan perlu dipupuk dalam semua lapisan masyarakat. Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengingatkan rakyat dan penduduk Negara Brunei Darussalam untuk menggunakan pendekatan holistik dan bersepadu untuk mengekalkan kesihatan mental yang baik termasuk:

- Menjaga kesihatan kerohanian melalui istiqamah dalam aktiviti keagamaan seperti solat, mengaji Al-Qur'an dan berzikir;
- Menjaga kesihatan fizikal melalui senaman dan pemakanan yang sihat serta tidur dan yang cukup;
- Menjaga kesihatan sosial seperti beriadah dengan kawan-kawan dan keluarga. Adalah penting juga mengenalpasti dan menegakkan *boundaries* atau batas-batas pergaulan yang sihat, serta mengurangkan masa yang diluangkan *online* atau di atas talian;
- Menjauhi dari penggunaan dadah dan arak;
- Mempelajari kemahiran baru dan menimba pengalaman positif yang baru;
- Membincangkan masalah serta perkara-perkara melibatkan fikiran dan emosi bersama orang yang dipercayai; dan
- Bagi mereka yang mempunyai gejala-gejala masalah atau penyakit kesihatan mental untuk pergi ke klinik kesihatan terdekat atau menghubungi Talian Harapan 145.

7. Alhamdulillah, rakyat dan penduduk di Negara Brunei Darussalam sangat beruntung kerana dengan kepimpinan dan keperihatinan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam, isu mengenai kesihatan mental selalu diutamakan. Baru-baru ini, tema yang dipilih bagi Majlis Ilmu 2024 adalah “Menangani Gejala Mental”. Semasa majlis tersebut juga, satu buah buku yang bertajuk **Amalan Penjagaan Kesejahteraan Minda dan Emosi: Buku Panduan Doa dan Zikir** telah diterbitkan sebagai garis panduan praktikal dan satu inisiatif untuk menjaga dan merawat kesihatan mental bagi mencapai ketenangan jiwa dan ketenteraman hati, sebagai kesinambungan usaha Kerajaan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam menangani isu berkaitan masalah kesihatan mental.

8. Sementara itu, Kementerian Kesihatan khususnya melalui usahasama Jabatan Perkhidmatan Psikiatri, Perkhidmatan Psikologi Klinikal dan Masyarakat serta Pusat Promosi Kesihatan juga telahpun mengambil inisiatif untuk membuat pelbagai jerayawara merentas semua kementerian di Negara Brunei Darussalam sepanjang tahun bermula dari Hari Kesihatan Mental Sedunia tahun lepas iaitu pada 10 Oktober 2023 demi untuk memberikan peluang perbincangan terbuka tentang kesihatan mental serta mengurangkan stigma dikalangan pekerja-pekerja. Sementara itu, Kementerian Hal-Ehwal Ugama juga telah banyak berkerjasama dengan Kementerian Kesihatan untuk

memperkasakan rawatan bersepadu untuk menangani masalah kesihatan mental.

9. Sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia pada tahun ini, saya menyeru agar setiap individu bertindak sekarang dan bertanggungjawab terhadap kesihatan mental masing-masing. Dengan melaburkan usaha, kerjasama dari semua pihak dan campur tangan berasaskan bukti di tempat kerja, setiap pekerja mempunyai peluang untuk berkembang maju di tempat kerja dan dalam kehidupan.

- TAMAT -