



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM
BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA 2026
10 OKTOBER 2026

TEMA:

“Pengalaman Kehidupan Didengar: Suara Yang Benar, Perubahan Yang Nyata”
(“Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change”)

1. Hari Kesihatan Mental Sedunia diraikan setiap tahun pada 10 Oktober. Tema sambutan pada tahun ini adalah **“Pengalaman Kehidupan Didengar: Suara Yang Benar, Perubahan Yang Nyata”** (*“Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change”*) yang menyeru kita untuk bersama mempertingkatkan semula komitmen dalam terus memperkukuh kesihatan dan kesejahteraan mental sebagai komponen penting di dalam membina masyarakat yang sihat, berdaya tahan dan inklusif.

2. Tema **“Pengalaman Kehidupan Didengar: Suara Yang Benar, Perubahan Yang Nyata”**, mengingatkan kita bahawa mereka yang berhadapan dengan cabaran kesihatan mental dan penyakit kecelaruan mental perlu diberikan ruang dan peluang untuk menyuarakan pengalaman serta pandangan mereka dalam membantu membentuk dasar, perkhidmatan dan sistem sokongan yang lebih responsif terhadap kehidupan mereka.
3. Kepentingan mesej ini dapat dilihat melalui situasi kesihatan mental di negara Brunei Darussalam. Pada tahun 2025, seramai lebih kurang 17,014 orang pesakit telah mendapatkan rawatan dari Perkhidmatan Psikiatri dan Perkhidmatan Psikologi di seluruh negara. Di samping itu, Perkhidmatan Talian Harapan 145 merekodkan penerimaan panggilan sebanyak 2,515 pada tahun yang sama, di mana sebahagian besar pemanggil ini adalah individu-individu yang berumur di antara 18 hingga 35 tahun. Manakala, pada tahun 2024, sebanyak lima (5) kes bunuh diri di laporkan dan pada tahun berikutnya 2025, jumlah ini meningkat kepada sembilan (9) kes. Jumlah-jumlah ini bukan sekadar statistik, bahkan di sebalik setiap angka terdapat seorang individu, sebuah keluarga, tempat kerja, bilik darjah, masyarakat, dan yang paling utama, sebuah pengalaman kehidupan yang perlu kita dengar, fahami dan hargai.
4. Setiap kejadian mempunyai latar belakang dan situasi yang berbeza, dan mengingatkan kita tentang kepentingan pengesanan

dan intervensi awal, langkah-langkah pencegahan, sokongan yang tepat pada masanya serta memastikan setiap orang samaada individu yang mengalami masalah kesihatan mental, ataupun ahli-ahli keluarga dan masyarakat sekeliling berupaya untuk mendapatkan akses kepada perkhidmatan dan sokongan yang bersesuaian.

5. Alhamdulillah, dengan berkat kebijaksanaan dan keprihatinan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam terhadap kesejahteraan dan kebajikan rakyat, negara telah mengambil langkah-langkah penting dan mencapai kemajuan dalam memperkukuh usaha dan tindak balas terhadap kesihatan mental. Antaranya ialah melalui pelaksanaan Pelan Tindakan Kesihatan Mental Negara Brunei Darussalam yang telah bermula pada tahun 2022, disokong teguh oleh perundangan berkaitan kesihatan mental, iaitu Akta Kesihatan Mental (Penggai 257) yang telah diperkenalkan sejak tahun 2014. Pada masa yang sama, perkhidmatan kesihatan mental terus diperkukuh dan diperluaskan bagi memenuhi keperluan pelbagai peringkat usia termasuk kanak-kanak, remaja, orang dewasa dan warga emas melalui Perkhidmatan Psikiatri serta Perkhidmatan Psikologi Klinikal dan Psikologi Masyarakat di ke empat-empat daerah. Disamping itu, sokongan emosi dan intervensi krisis juga terus disediakan melalui perkhidmatan Talian Harapan 145.

6. Walau bagaimanapun, menangani kesihatan mental secara berkesan memerlukan lebih daripada penyediaan perkhidmatan. Pengalaman individu apabila mereka mendapatkan bantuan perlu difahami bagi mengenalpasti halangan mereka daripada tampil untuk mendapatkan sokongan, serta memastikan perkhidmatan yang disediakan mudah di akses dan benar-benar memenuhi keperluan mereka. Pengalaman dan pendapat mereka juga dapat membantu mengenal pasti jurang yang mungkin tidak dapat dilihat melalui statistik semata-mata termasuk stigma, kebolehcapaian perkhidmatan, dan kekuatan sistem sokongan sedia ada.
7. Tanggungjawab Kementerian Kesihatan bukan sekadar mengumpul dan menganalisis data, tetapi untuk **“mendengar”** dan memahami apa yang **“disampaikan”** disebalik data tersebut. Justeru itu, keupayaan negara untuk memahami keperluan kesihatan mental penduduk secara lebih menyeluruh hendaklah terus diperkukuhkan melalui pendekatan yang berasaskan bukti dan data yang berkualiti. Penggunaan platform pemantauan yang komprehensif seperti EVIDENCE, BruHealth dan Health Index akan terus menyokong perancangan dasar, intervensi awal serta perancangan dan pengagihan sumber yang lebih berkesan.
8. Namun demikian, tiada sistem pemantauan yang mampu menggambarkan sepenuhnya pengalaman individu dalam menghadapi cabaran kesihatan mental. Justeru itu, kita perlu mendengar suara mereka yang terkesan, tanpa menghakimi -

suara anak muda yang mungkin sedang bergelut secara senyap, suara ibu bapa dan penjaga yang mungkin tidak pasti untuk mendapatkan bantuan, dan yang paling penting, kita perlu mendengar mereka yang selama ini mungkin tidak mempunyai platform untuk menyuarakan pengalaman dan keperluan mereka.

9. Sehubungan itu, usaha memperkukuh kesihatan mental memerlukan pendekatan *Whole of Nation*. Alhamdulillah, Kementerian Kesihatan, dengan sokongan kementerian-kementerian dan organisasi-organisasi yang relevan, terus melaksanakan pelbagai inisiatif, termasuk Latihan Asas Kesihatan Mental untuk para Penghulu Mukim dan Ketua Kampung, serta Ustaz, Imam dan para Daie melalui kerjasama dengan Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri dan Kementerian Hal Ehwal Ugama. Pada masa yang sama, Kementerian Kesihatan dan Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri dengan sokongan padu dari Safety, Health and Environment National Authority (SHENA), juga sedang bekerjasama untuk merangka dasar *Brunei Darussalam Work-Life Balance Policy for All Workplaces* yang dihasratkan akan memperkukuh kesihatan mental dan kesejahteraan para penjawat awam dan swasta di negara ini. Di samping itu, usaha mempergiatkan pemberitaan dan peningkatan kesedaran juga dijalankan melalui ceramah, forum dan jerayawara di sekolah, institusi pengajian tinggi dan tempat kerja.

10. Dalam perjalanan menuju Wawasan Brunei 2035, kesejahteraan rakyat hendaklah terus menjadi teras pembangunan negara. Masyarakat yang sihat ialah masyarakat di mana setiap individu berani mendapatkan bantuan tanpa rasa takut atau malu, serta menerima sokongan dengan penuh maruah, empati dan kasih sayang.

11. Pada Hari Kesihatan Mental Sedunia ini, marilah kita memperbaharui komitmen untuk mendengar – bukan sekadar mendengar, tetapi memahami; bukan sekadar mengakui, tetapi bertindak – agar kita dapat menghasilkan perubahan yang lebih bermakna dan berkesan. Semoga kita terus memperkukuh budaya persefahaman dan empati, bertindak berasaskan bukti dan ihsan, serta memastikan setiap individu di Negara Brunei Darussalam berpeluang untuk mencapai dan mengekalkan kesihatan mental yang baik dan optimum.

-TAMAT-