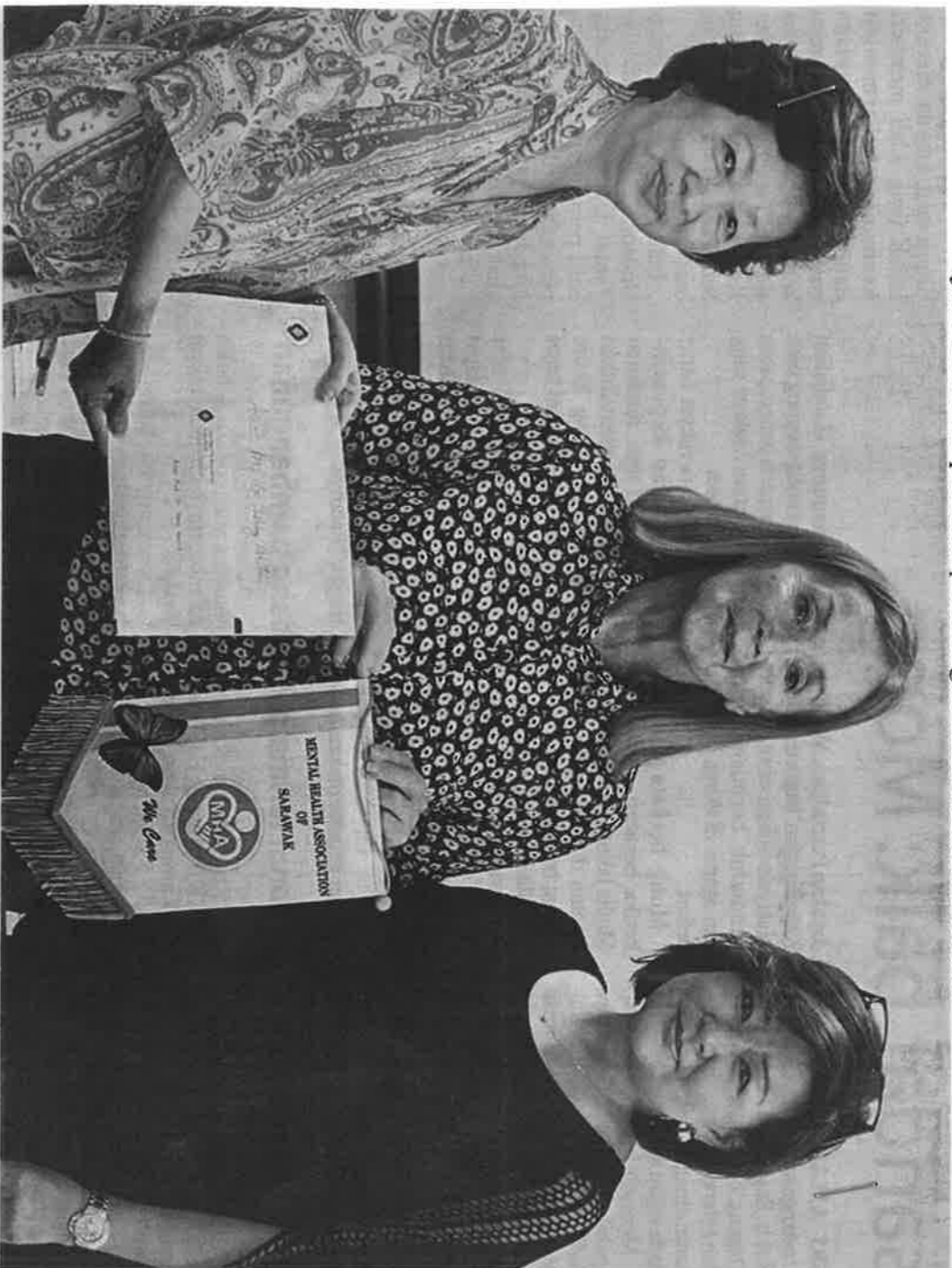


Surat khabar: Utsan Borneo (Tempatan)

Hari/Tarikh: 28/7/2016

Muka surat: 6

Tajuk : UNIMAS perkenal pertolongan cemas kesihatan mental



SIMBOLIK: Dr Ling, Dr Jenny dan Dr Adeline Wong daripada MHA Miri.

UNIMAS perkenal pertolongan cemas kesihatan mental

KUCHING: Menyedari dan mengetahui bagaimana membantu individu mempunyai masalah kesihatan melalui pertolongan cemas mungkin sekadar perkongsian dalam keluarga.

Bagaimanapun, kemahiran pertolongan cemas itu tidak mengambil kira masalah kesihatan mental seseorang individu.

Sebab itu, di Australia sepasang suami dan isteri membangun satu siri Kursus Pertolongan Cemas Kesihatan Mental mengikut kesesuaian dalam masyarakat berbeza.

Justeru, Profesor Madya Dr Jenny Martin, pensyarah kerja sosial di RMIT Melbourne dan belia berlatih mengadakan bengkel di Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)

bagi memperkenal konsep serta membincang kesesuaian tempatan berhubung isu kesihatan mental.

Bengkel itu menyentuh isu bunuh diri, kemurungan, bahaya dan psikologi dianjurkan Pusat Universiti Pengajian Kurang Upaya (CODS) dengan kerjasama Persatuan Kesihatan Mental Sarawak.

Mengulas mengenai pengarah pusat berkenaan Profesor Madya Dr Ling How Kee berkata di Sarawak tidak ramai mengenali tanda awal terutama dalam orang muda yang mudah memendam perasaan atau masalah.

“Apabila berlaku tragedi, orang bertanya-tanya mengapa tiada siapa sedar sebelum ini namun tiada siapa berfikir ini meminta latihan mengenai

masalah itu sebelum terjadi.

“Kita perlu meningkatkan, apa yang kini dipanggil Mental Health Literacy, ‘tegasnya.

Peserta mengahadi bengkel merancang bekerjasama membangunkan cara menyedialatihan itu dan memastikan ia relevan dengan budaya dan konteks Sarawak.

Salah satu cabaran besar adalah memecahkan stigma masa kini mengenai masalah kesihatan mental - isu yang cuba ditangani oleh Persatuan Kesihatan Mental Sarawak (MHA).

Sementara itu, Gill Raja, pensyarah kerja sosial di UNIMAS dan ahli MHA menegaskan bahawa masyarakat perlu didedah supaya lebih memahami dan menerima individu berkaitan masalah

mental.

“Pada masa ini sikap masyarakat boleh menambal kepada masalah rakyat mengalami sakit tersebut dan bukan membantu mereka untuk bersifat terbuka merapatkan bantuan.

“Kita harus sedar tiada apa perlu ditakuti termasuk isu kesihatan mental, seperti kemurungan dan kebimbangan, sangat biasa dan dapat diatasi,” katanya.

Orang ramai atau organisasi berminat dalam mempromosi kesedaran kesihatan mental dialu-alukan menghubungi LLM melalui e-mel mhasarawak69@gmail.com atau salah satu cabang berikut: Miri (085 415199), Sibu (084 313602) atau Kuching (082 629 061/012 808 1023).