



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
JABATAN KESIHATAN NEGERI SABAH

Teknik-Teknik Relaksasi Minda

Terapi ketawa, terapi seni, kuiz fakta dan mitos kesihatan mental dan tingkah laku bunuh diri



Lui Pei Yee, Pegawai Psikologi S9 (K.B;P.A)
Unit Psikologi Kaunseling, Klinik Kesihatan Luyang

Ice breaking: Game Jangan Ketawa

**DILARANG
SENYUM & KETAWA
(5 minit)**

A baby wearing a blue bib is seated in a high chair. The baby is holding a white plastic knife in their right hand. The high chair has a yellow tray with colorful toys. In the background, there is a window with a view of a green lawn and a white fence. The Skype logo is visible in the top right corner.

skype

SkypeLaughterChain.com



Tujuan belajar Teknik-Teknik relaksasi minda

Mengurangkan
stress

Meningkatkan
daya tumpuan

Membantu
mengurus
emosi

Memperbaiki
kualiti tidur

Meningkatkan
kesejahteraan
keseluruhan

Meningkatkan
daya tahan
tubuh

Pelaburan untuk kesihatan mental dan fizikal jangka panjang.

TEKNIK PERNAFASAN



**TEKNIK
PERNAFASAN**
(DUDUK DAN BERDIRI)

FAEDAH BERNAFAS DENGAN TERATUR

MENGURANGKAN

- Stres
- Ketegangan saraf
- Tekanan darah
- Kadar denyutan jantung



MENINGKATKAN

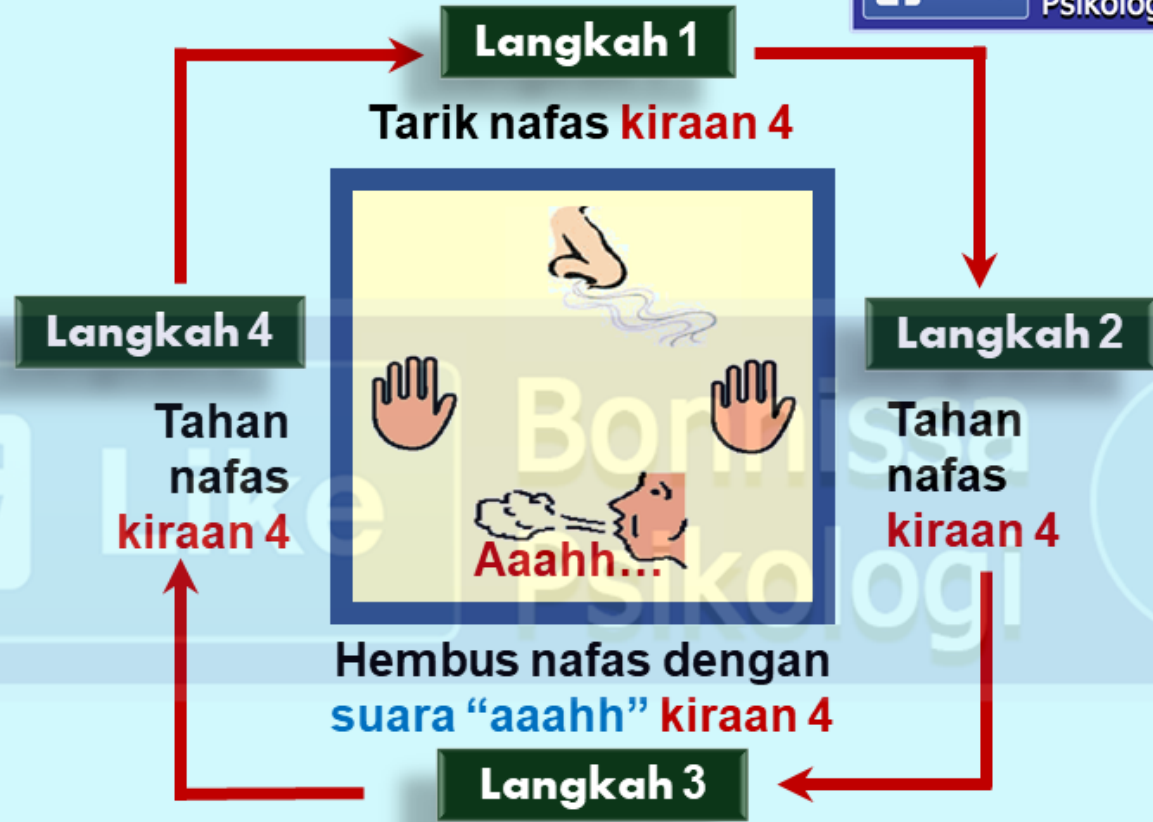
- Rasa tenang
- Kandungan oksigen di dalam badan
- Stamina badan
- Imuniti

AKTIVITI 1:
JOM RELAKS
(5 minit)

JOM RELAKS!

Siri 2
Lakukan Pernafasan Secara Teratur

2. Teknik Pernafasan Ringkas (Box Breathing)



TEKNIK GROUNDING

TEKNIK GROUNDING

**SATU CARA UNTUK
MEMBANTU MENENANGKAN
DIRI..**

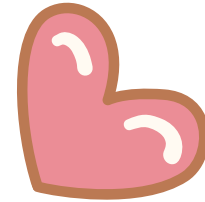
**CARA INI DAPAT
MENGALIHKAN DIRI DARI
MEMIKIRKAN YANG CEMAS,
GELISAH DAN SESUATU
PERASAAN YANG DI
RASAKAN SAAT ITU**



5 4 3 2 1

SLOW DOWN & CALM DOWN

FIRST- TAKE 3 SLOW BELLY BREATHS!



5 List 5 things you can SEE



4 List 4 things you can FEEL



3 List 3 things you can HEAR



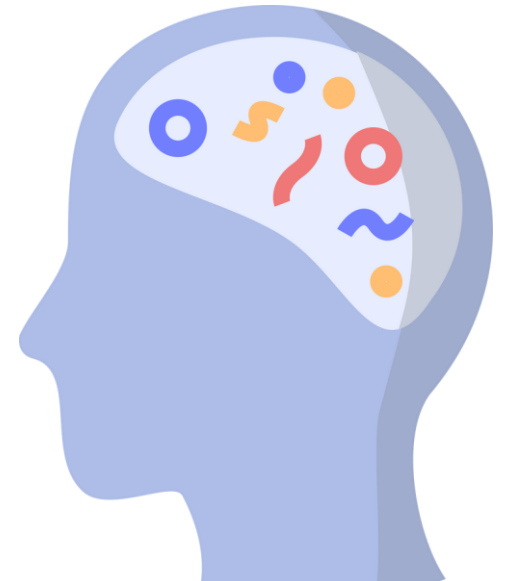
2 List 2 things you can SMELL



1 List something you like to TASTE



FINISHED? - TAKE ANOTHER 3 SLOW BELLY BREATHS



AKTIVITI 2: Saya ada 5 deria (15 minit)

Saya Ada 5 Deria

1. Tuliskan 5 benda yang kamu nampak



2. Tuliskan 4 benda yang kamu boleh sentuh



3. Tuliskan 3 benda yang kamu dengar



4. Tuliskan 2 benda yang kamu boleh bau



5. Tuliskan 1 benda yang kamu boleh rasa



TERAPI KETAWA

APA YANG BERLAKU SEMASA KITA KETAWA

Merembeskan hormon
endorphin

Kajian – seseorang
perlu ketawa 18 minit
dalam sehari untuk
meningkatkan
kesihatan mental

Mengurangkan stress

Meningkatkan system
imun

Membaiki pernafasan

Meningkatkan
Kemahiran sosial

TERAPI SENI
(25-30 minit)

PENGENALAN

Suatu bentuk terapi ekspresif yang menggunakan proses kreatif seni untuk mengembangkan kesejahteraan fizikal, mental dan emosi seseorang.

Dikenali sebagai Terapi Seni Kreatif menggalakkan seseorang menghurai dan memahami emosi mereka sendiri melalui ekspresi seni dan melalui proses kreatif.

Merupakan satu diagnostik dan kaedah rehabilitasi yang menggunakan aktiviti seperti melukis, mewarna, mengecat, fotografi dan tarian untuk meluahkan perasaan dan menyampaikan perkara atau isu yang diberikan perhatian.

Terapi seni meningkatkan kesedaran sendiri serta menyampaikan maklumat tentang peristiwa yang menimbulkan trauma atau tentang perasaan yang dialami.

AKTIVITI 3 - YOURSELF AND YOUR CAUSE OF STRESS

1. Lukiskan dan warna diri anda
-dari hujung kepala sampai kaki
-ada depan & belakang

2. Tengok diri “anda”, di mana bahagian badan yang rasa sakit, tidak selesa, stress, sila lekat “handy plaster” di bahagian badan yang perlukan (berikan perhatian kepada diri sendiri)

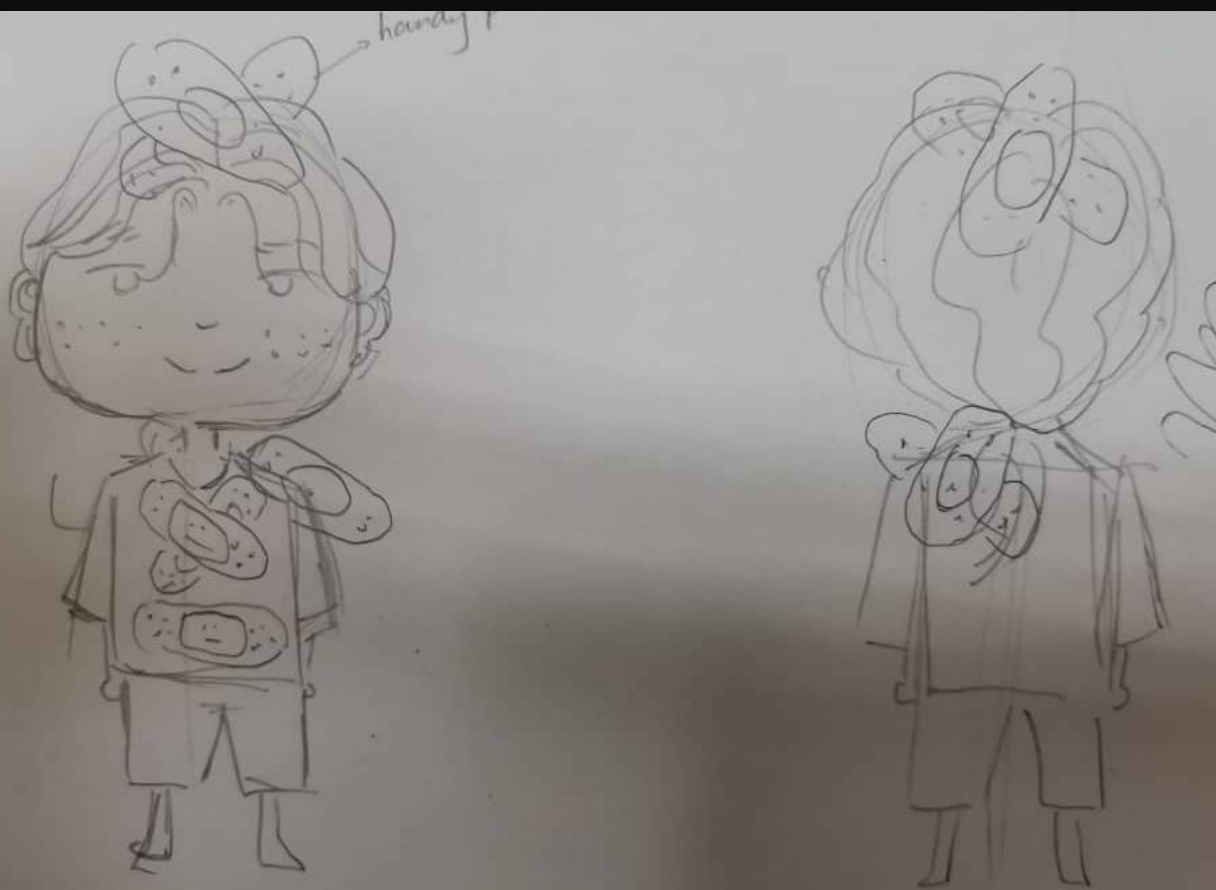
Aktiviti 4

- mencari coping skill anda

Apa yang boleh saya buat jika.....

bila saya rasa bosan	bila saya rasa stress
bila saya rasa sunyi	
bila saya rasa sedih	
bila saya rasa risau	bila saya rasa marah

contoh



STIMULATES THE RELEASE OF... ..

endorphin

to lower level likely to have depression

function to coping with pain and stress, pain reliever and happiness booster

dopamine

to decrease depression and parkinson

to boost mood, sleep memory, learning, concentration, motor control and the balancing mental and physical wellbeing



DOPAMIN

BAHAN KIMIA GANJARAN



- Mencuba sesuatu yang baharu
- Mendengar muzik
- Buat senarai kecil tugas dan selesaikannya

SEROTONIN

PENSTABIL MOOD



- Dapatkan sedikit cahaya matahari
- Bersenam
- Bermeditasi
- Diet yang sihat

OKSITOSIN

HORMON CINTA



- Dapatkan atau berikan urutan
- Luangkan masa bersama kawan-kawan
- Menunjukkan kasih sayang
- Lakukan sesuatu yang baik untuk seseorang

ENDORFIN

PENGHILANG RASA SAKIT



- Senaman yang kerap
- Yoga dan meditasi
- Mencipta muzik atau seni
- Gelak ketawa

TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL



MENTAL SIHAT, FIZIKAL MANTAP



Aktiviti 5 – kuiz-kuiz

1. Orang yang bercakap tentang mahu membunuh diri sebenarnya tidak serius dan hanya mahu menarik perhatian.

Betul or Salah

Salah.

Ramai orang yang bercakap tentang bunuh diri sebenarnya sedang meminta pertolongan. Setiap kenyataan sebegini harus diambil serius.

2. Masalah kesehatan mental hanya berlaku kepada orang yang lemah iman atau tidak kuat semangat.

Betul or Salah

Salah.

Masalah kesehatan mental boleh berlaku kepada sesiapa sahaja, tidak kira latar belakang agama atau kekuatan dalaman.

3. Apakah tanda amaran seseorang mungkin sedang mengalami burn out dan bagaimana pengurusannya?

Keletihan melampau akibat tekanan berpanjangan, terutamanya berkaitan kerja atau tanggungjawab berat boleh muncul secara fizikal, emosi, dan tingkah laku.

Pengurusan – pendekatan menyeluruh, seperti menghormati masa rehat, mengamalkan boundary, sokongan emosi dan sosial, penjagaan diri secara konsisten, melatih teknik relaksasi minda, dan semakan semula beban kerja.

4. Apakah langkah terbaik jika kita syak seseorang sedang mengalami tekanan kesihatan mental atau mempunyai pemikiran berisiko?

Bertanya secara jujur dan sokong mereka mendapatkan bantuan.

-mendekati dengan empati, mendengar tanpa syarat, jangan membagi nasihat dan membantu mereka mencari sokongan, seperti menawarkan talian HEAL 15555, membawa atau mengalakkan mereka mendapat perkhidmatan kaunseling di klinik kesihatan.

5. Kesehatan mental yang baik bermaksud seseorang tidak pernah merasa sedih, cemas atau tertekan.

Betul or Salah

Salah.

Semua orang akan mengalami emosi negatif dari semasa ke semasa. Kesehatan mental yang baik bermaksud kita mampu mengurus emosi tersebut secara sihat.

**Sekian terima
kasih...**