



INFO INTEGRITI KPWK

4/2014

# Jom Pelihara Kesihatan Mental...

Tahukah anda?...Di peringkat global, gangguan mental dan tingkah laku dijangka akan meningkat dari 11% kepada 15% daripada beban penyakit menjelang tahun 2020.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*WHO*) turut meramalkan bahawa di peringkat global, kemurungan yang merupakan salah satu gangguan mental akan menduduki tempat ke-2 teratas di bawah penyakit jantung.

## Apabila kesihatan mental terjejas :

**Fisiologikal** : cenderung untuk mendapat penyakit fizikal seperti penyakit jantung dan darah tinggi, menyebabkan sakit kepala dan kesakitan otot.

**Tingkah laku** : Prestasi kerja mungkin menurun, cenderung untuk mengalami kemalangan, tidak hadir bertugas, bertindak agresif dan mudah marah, sukar membuat keputusan dan menyelesaikan masalah.

**Psikologi** : Antara gejala biasa yang menunjukkan kesihatan mental terjejas adalah panas baran, sukar tidur, hilang selera makan, turun berat badan, gemuruh, berdebar-debar dan tidak

