



SANTAPAN MINDA

BAHAGIAN KHIDMAT PENGURUSAN
KEMENTERIAN WILAYAH PERSEKUTUAN



ISI KANDUNGAN

FIKIRAN SERABUT? CELARU
ATAU
KELIRU?

TEKNIK REHATKAN MINDA
TENANGKAN FIKIRAN YANG
SERABUT

TENANGKAN
FIKIRAN YANG
SERABUT

RENCAH DAN ASAM GARAM
KEHIDUPAN

FIKIRAN SERABUT? CELARU ATAU KELIRU?

PERNAHKAH ANDA MENGALAMI SITUASI DI MANA FIKIRAN JADI SERABUT SEHINGGA HATI JADI GELISAH? MAKIN DIFIKIR MAKIN SERABUT JADINYA. OLEH ITU, DI SINI DISERTAKAN SEDIKIT TIPS UNTUK MENENANGKAN FIKIRAN.

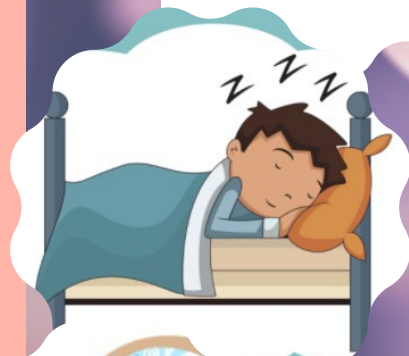
TEKNIK REHATKAN MINDA DAN TENANGKAN FIKIRAN YANG SERABUT:

- CATAT/TULIS PERKARA YANG MERUNSIKAN ANDA DI ATAS KERTAS
- AMBIL WUDHU BAGI YANG BERAGAMA ISLAM

- TUNAIKAN SOLAT SUNAT 2 RAKAAT



- **BANYAKKAN BERISTIGHFAR ATAU BERZIKIR**
- **PASTIKAN ANDA DAPAT TIDUR YANG BERKUALITIDAN REHAT YANG SECUKUPNYA**
- **TARIK NAFAS DALAM-DALAM DAN HEMBUSKAN DENGAN TENANG**
- **KONGSI MASALAH YANG DIHADAPI DENGAN RAKAN/KELUARGA/INSAN YANG ANDA PERCAYAI**
- **ALIHKAN PANDANGAN DENGAN MELIHAT PEMANDANGAN ATAU OBJEK YANG BERWARNA HIJAU**
- **LAKUKAN RIADAH/SENAMAN RINGAN**
- **DENGAR ALUNAN MUZIK YANG LEMBUT DAN MENDAMAIKAN**





● PERBEZAAN DI ANTARA ENDEMIK, EPIDEMIK DAN PANDEMIK ●



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Endemik, Epidemik dan Pandemik?

Tiga perkataan ini kerap digunakan untuk menunjukkan betapa seriusnya sesuatu penyakit menular, namun ia membawa maksud yang berbeza.



Endemik

(En-demik =
Di dalam - daerah/orang)

Kejadian penyakit yang sentiasa wujud dalam masyarakat atau tempat. Penyakit ini dijangka sentiasa ada kes dan pada kadar yang stabil serta rendah.

Contoh :

Denggi adalah penyakit endemik di Malaysia

Epidemik

(Epi-demik =
Di kalangan-daerah/orang)

Kejadian penyakit naik mendadak melebihi kadar biasa dan dilihat jelas dalam komuniti dalam tempoh masa tertentu. Ia juga dikenali sebagai 'Wabak'. Sebagai contoh, jangkitan demam kepialu pada 2 kes yang saling berkait di anggap wabak/ epidemik.

Contoh :

Wabak COVID-19 yang sedang berlaku di beberapa buah negara dan kejadian Polio di Sabah (2019)

Pandemik

(Pan-demik =
Semua-daerah/orang)

Kejadian wabak besar-besaran ke seantero dunia

- Merentasi wilayah dan melibatkan populasi yang besar. Kebiasaannya melibatkan jangkitan penyakit baharu (Novel).

Ciri pandemik adalah melibatkan kadar serangan yang tinggi dalam masa yang singkat. Ia melibatkan sebaran yang pantas dan menyebabkan kadar kematian yang tinggi

Contoh :

Kejadian 'Black Death' diantara kurun ke 14 hingga kurun ke 17 yang melibatkan kematian 2/3 penduduk dunia (Penyakit hawar/Yersinia pestis)

APAKAH PERBEZAAN ANTARA

ENDEMIK

EPIDEMIK

PANDEMIK

ENDEMIK

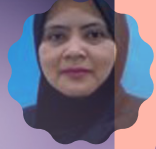
- PENYAKIT ATAU WABAK YANG SENTIASA WUJUD DI SESUATU KAWASAN ATAU DAERAH TERTENTU.
- PENULARAN WABAK DALAM SKOP YANG LEBIH BESAR SEPERTI MELIBATKAN SEBUAH NEGARA.
- PERKARA INI JUGA MEMBAWA MAKNA KEPUNYAAN ATAU BERASAL DARIPADA SEKUMPULAN MANUSIA DI SUATU TEMPAT TERTENTU.
- CONTOHNYA PENYAKIT MALARIA YANG MENYERANG KAWASAN-KAWASAN DI BENUA AFRIKA SATU KETIKA DULU ADALAH ANTARA ENDEMIK YANG MENGANCAM DUNIA.

EPIDEMIK

- MERUJUK KEPADA KAMUS DEWAN BAHASA DAN PUSTAKA (DBP), EPIDEMIK MEMBAWA MAKSUD PENYAKIT BERJANGKIT YANG MUDAH MEREBAK DALAM KALANGAN PENDUDUK SESUATU KAWASAN PADA WAKTU YANG SAMA.
- WABAK YANG MENYERANG SEKUMPULAN MANUSIA ATAU KOMUNITI.
- TERMA INI DIGUNAKAN SEKITAR TAHUN 1600 OLEH ORANG GREEK DAN ISTILAH INI MASIH KEKAL SEHINGGA HARI INI.
- CONTOH WABAK EPIDEMIK YANG MELANDA NEGARA KITA IALAH SERANGAN VIRUS NIPAH YANG MENYERANG KOMUNITI DI DAERAH KINTA, PERAK PADA TAHUN 1998.

PANDEMIK

- MERUJUK KEPADA WABAK YANG MENYERANG DALAM SKOP YANG LEBIH BESAR DAN TIDAK TERHAD KEPADA SESUATU KOMUNITI ATAU DAERAH SEMATA-MATA.
- MENGANCAM KAWASAN YANG LEBIH LUAS SEPERTI SEBUAH NEGERI, NEGARA, BENUA ATAU MUNGKIN JUGA SELURUH DUNIA JIKA DIBIARKAN MELARAT.
- BERMULA DARIPADA PENULARAN WABAK DI PERINGKAT EPIDEMIK YANG MEREBAK SECARA MELUAS SEHINGGA TIDAK DAPAT DIKAWAL DAN MAMPU MEMBUNUH RAMAI ORANG DALAM MASA SINGKAT.
- ANTARA PANDEMIK YANG PERNAH BERLAKU ADALAH WABAK ANTONINE, WABAK JUSNE SERTA 'THE BLACK DEATH' YANG DIPERCAYAI MEMBUNUH PULUHAN JUTA ORANG SEKITAR ABAD KE 14.
- KRISIS KORONAVIRUS (COVID-19) YANG SEDANG BERLAKU DI NEGARA KITA KETIKA INI JUGA DIKLASIFIKASIKAN SEBAGAI PENULARAN WABAK PANDEMIK OLEH WHO.



RENCAH DAN ASAM GARAM KEHIDUPAN

PERNAHKAH KITA TERFIKIR:

GARAM TIDAK PERNAH NAKAL
TAPI SELALU KENA CUBIT

CILI TAK PERNAH CARI FASAL
TAPI SELALU KENA TUMBUK

GULA PULA SELALU DUDUK DIAM
TAPI SELALU KENA KACAU

ASAM TAK PERNAH MENGAJU MANIS
TAPI SELALU KENA RAMAS

SERBUK PERASA SELALU MENYOROK
TAPI SELALU KENA CARI UNTUK DIGUNAKAN

BEGITULAH RENCAH DAN ASAM GARAM KEHIDUPAN... UNTUK
MENJADI YANG TERBAIK PASTINYA PELBAGAI UJIAN DAN DUGAAN
HARUS DILALUI DAN DITEMPUHI TERLEBIH DAHULU SEBELUM
KECEMERLANGAN DIPEROLEHI. TERBAIK... MEMANG MENJADI
IMPIAN TETAPI TIDAK SEMUDAH YANG DIIMPIKAN. JUSTRU ITU...
BANYAKKAN BERUSAHA, BERDOA DAN TAWAKAL AGAR HIDUP
SENTIASA DIBERKATI DAN DIRAHMATI..

MINDA SIHAT: EMOSI TERJAGA, KEHIDUPAN SEJAHTERA

SOSIAL

- MASALAH ATAU KONFLIK PERHUBUNGAN
- KEWANGAN

BULI

- BULI SIBER
- BULI FIZIKAL
- BULI LISAN

ISU KESIHATAN MENTAL

ANDA BERISKO JIKA...

KETAGIHAN

- TELEFON BIMBIT
- TABLET
- ROKOK
- ALKOHOL
- DADAH

TEKANAN PERSEKITARAN

- KELUARGA
- RAKAN
- DIRI SENDIRI

DIDERA

- FIZIKAL
- EMOSI
- KELUARGA

TRAGEDI

- KENANGAN SILAM
- KEMATIAN



JAGALAH MINDA DAN EMOSI ANDA
SEBAKNYA. CARLAH BANTUAN
SEKIRANYA PERLU. JANGAN
BIARKAN EMOSI TERGANGGU
TANPA DIUBATI

INFO AKRAB

Ambil jika perlu, Sumbang jika mampu

Kami mengalu-alukan sumbangan daripada semua demi kesejahteraan bersama. Sebarang bentuk sumbangan boleh disalurkan kepada Unit Pengurusan Psikologi KWP

Gerobok Rezeki
@Aras 2, Blok 2, KWP

Inisiatif AKRAB KWP

UPPSI KWPP

Its ok not be ok
Anda ingin berkongsi?
Kami sedia mendengar dan membantu

Hasliza
017 251 1496

Wahida
018 221 7565

Talian Sokongan Psikologi

Unit Pengurusan Psikologi
Bahagian Khidmat Pengurusan
Kementerian Wilayah Persekutuan