

From: Hal Ehwal Pelajar
Sent: 02 Ogos 2021 10:06
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: HEBAHAN HEPA : VIRTUAL SUPPORT GROUPS (VSG), COUNSELLING CENTRE - "DEPRESSION".



02 Ogos 2021 | 23 Zulhijjah 1442H

HEP ONLINE :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Y.Brs. Prof/Dr./Tuan/Puan

Assalamualaikum w.b.t dan salam sejahtera

VIRTUAL SUPPORT GROUPS (VSG), COUNSELLING CENTRE - "DEPRESSION".

Virtual Support Groups (VSG) pada minggu ini, **3 Ogos 2021 (Selasa)** akan membincangkan mengenai topik **DEPRESSION**. Depression atau kemurungan adalah gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Ia berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa 2 minggu. Penyakit ini boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa. Kemurungan boleh berlangsung sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Terdapat banyak faktor berlaku kemurungan dan terkini ramai rakyat Malaysia yang terkesan dengan pandemik Covid-19 sehingga menyebabkan

berlaku kemurungan kerana tidak bertanggung dengan desakan hidup khususnya masalah kewangan serta konflik keluarga dan ramai juga yang mengalami kemurungan kerana berasa terkurung sejak pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Bagi golongan pelajar pula ramai yang mengalami kemurungan kerana tidak dapat menyesuaikan diri dengan pembelajaran secara atas talian.

Justeru, sesi kelompok sokongan pada minggu ini akan dikendalikan oleh **Puan Safinas Hanoum bt. Omar Anwar, Pegawai Psikologi, U-Assist** dan bersama-sama beliau dibawakan Pejuang MDD untuk berkongsi tentang pengalaman mengalami kemurungan.

VSG boleh disertai melalui platform Cisco Webex Meeting.

PBU dan Merit disediakan.

Link Virtual Support Group : <https://bit.ly/3yYGtWm>
Meeting number : 158 865 7632
Password : VSG2021

Untuk pertanyaan, boleh hubungi Puan Faezah Nayan di link berikut:

<http://www.wasap.my/+60194288666>

UUM
Universiti Utara Malaysia

VIRTUAL SUPPORT GROUP

TUESDAY | 03rd AUGUST 2021
3.00 PM - 4.00 PM

Topic for this week !!
DEPRESSION

special appearance !!
MDD SURVIVOR

facilitator
Safinas Hanoum Omar Anwar

PBU & MERIT WILL BE PROVIDED
For further enquiries, do contact
Faezah Nayan at 019-4288666

Organised by:
UUM Counselling Centre

webex
Made with PosterMyWall.com

TOP 300 GLOBAL MBA
AACSB ACCREDITED
EFMD BACHELOR
ASSOCIATION OF MBAs ACCREDITED
Institute of Hospitality ACCREDITED
IQA International Quality Accreditation
QS WORLD UNIVERSITY RANKINGS 2021
JAMBAJAYA
SETARA
MCA
BETA GAMMA SIGMA
Power Brand
ABEST21
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.