

## PSB - Bahagian Arkib

**From:** UUM CORPORATE COMM.  
**Sent:** Monday, 22 April, 2019 8:46 AM  
**To:** UUM - All Staff; UUM - All Students  
**Subject:** 'Kesihatan Mental: Apa Yang Anda Perlu Tahu?' Dedah Tentang Kepentingan Kesihatan Mental



Unit Komunikasi Korporat  
CORPORATE COMMUNICATION UNIT  
Universiti Utara Malaysia

22 APRIL 2019 / 16 SYAABAN 1440H  
=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"  
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Berita dan gambar oleh: Pusat Asasi Pengurusan

### 'KESIHATAN MENTAL: APA YANG ANDA PERLU TAHU?' DEDAH TENTANG KEPENTINGAN KESIHATAN MENTAL



**UUM ONLINE:** Menjelang 2020, penyakit mental dijangka menjadi masalah kesihatan kedua terbesar rakyat Malaysia selepas penyakit jantung berikutan kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan mendapati setiap tiga dalam sepuluh orang dewasa berusia 16 tahun ke atas menderita dengan pelbagai isu kesihatan mental.

Menyedari hakikat itu, Exco Akademik Persatuan Pelajar Asasi Pengurusan Sesi 2018/2019 telah mengambil langkah proaktif untuk memberi kesedaran tentang kepentingan kesihatan mental kepada masyarakat melalui Forum 'Kesihatan Mental: Apa Yang Anda Perlu Tahu?' di Auditorium Pusat Pengajian Antarabangsa (SOIS), baru-baru ini.

Timbalan Pengarah (Pembangunan Pelajar) Pusat Asasi Pengurusan, Dr. Mohamed Ali Haniffa yang mewakili Pengarah berkata, kesihatan mental perlu dititikberatkan sama seperti kesihatan fizikal dan masalah kesihatan mental tidak sepatutnya dipandang remeh hanya kerana stigma masyarakat melabelkan seseorang dengan penyakit mental sebagai gila.

Dua panel berpengalaman, Pakar Perunding Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja, Hospital Sultanah Bahiyah, Dr. Yusni Yusuff telah menerangkan tentang kesihatan mental, manakala Prof. Dr. Noor Azniza Ishak dari Pusat Pengajian Psikologi Gunaan, Dasar dan Kerja Sosial (SAPSP) berkongsi pengalaman beliau dalam bidang kaunseling dan psikologi sosial bersama moderator, Pensyarah Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah (SLCP), Norazita Marina Abdul Aziz.

Prof. Dr. Noor Azniza berkata, pakar pada masa kini berpendapat IQ tidak lagi menjadi penentu kejayaan seseorang dan CGPA bukanlah penentu segalanya.

Katanya, ramai yang mempunyai daya kecerdasan otak yang tinggi tetapi gagal mengawal emosi, akhirnya tidak dapat mencapai kejayaan yang diidamkan.

"Kini, syarikat tidak lagi hanya memandangkan kelayakan akademik tetapi lebih kepada cara anda berkomunikasi dan keperibadian anda iaitu EQ. Spiritual Quotient (SQ) pula membolehkan IQ dan EQ berfungsi secara efektif," katanya.

Pelajar Pusat Asasi Pengurusan, Nursyafiqah Hapiz berkata, forum tersebut telah mengupas tentang kesihatan mental dan berjaya memberi kesedaran kepada peserta mengenai kepentingan memelihara kesihatan mental.

Selain itu, menurutnya, ahli panel turut berkongsi tentang tips untuk mengawal tekanan dan cara mendapatkan rawatan sekiranya mempunyai simptom masalah mental.

**DARIPADA:**  
UNIT KOMUNIKASI KORPORAT  
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA  
04-928 3048/3049/3052/3061  
04-928 3053  
ukkuum@uum.edu.my  
Universiti Utara Malaysia (Official FB)



Please consider the environment before printing this e-mail



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.