

Kesadaran kesehatan mental

'Tidak apa-apa untuk tidak baik-baik saja pada waktu-waktu tertentu'



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 16.7.24

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

Tentang kesadaran kesehatan mental:

Seperti dilansir dalam berita Channel News Asia tanggal 12 Juli 2024 ¹, temuan utamanya adalah sebagai berikut:

322 kasus bunuh diri dilaporkan di Singapura pada tahun 2023; terendah dalam lebih dari 20 tahun.

Kematian akibat bunuh diri juga menurun di semua kelompok usia untuk pertama kalinya.

Sebanyak 322 kasus bunuh diri dilaporkan di Singapura tahun lalu, jumlah terendah dalam lebih dari 20 tahun, kata Samaritans of Singapore (SOS) pada Jumat (12 Juli).

Jumlah bunuh diri menurun sebesar 32,4 persen dari tahun 2022, dengan penurunan di semua kelompok usia untuk pertama kalinya, menurut data yang dirilis oleh SOS dalam rilis media.

Kaum muda berusia antara 10 hingga 29 tahun mencatat penurunan 31,2 persen dalam bunuh diri tahun lalu dibandingkan dengan tahun 2022.

Namun, SOS mencatat bahwa bunuh diri tetap menjadi penyebab utama kematian selama lima tahun berturut-turut untuk kelompok usia ini - hampir 30 persen dari semua kematian pada kelompok usia ini adalah bunuh diri.

¹ <https://lnkd.in/gVDgH8M5>

Suicides by age group from 2019-2023

● 2019 ● 2020 ● 2021 ● 2022 ● 2023

Total deaths by suicide

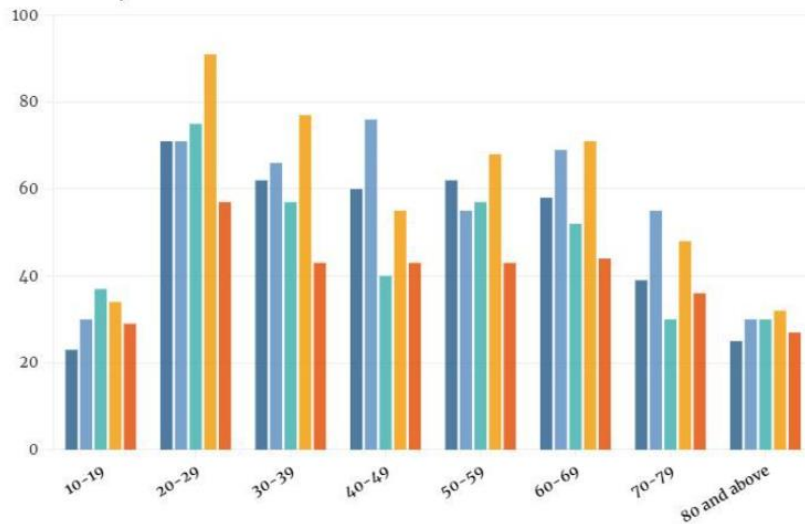


Chart: Clara Ho

Source: Samaritans of Singapore, Jul 12, 2024



Selama bertahun-tahun praktik klinis saya, saya telah menangani banyak kasus masalah kesehatan mental.

Setiap nyawa itu berharga, dan setiap nyawa yang hilang karena bunuh diri adalah waktu untuk merenungkan pengaruh internal dan eksternal yang dapat berkontribusi pada keputusan yang menyedihkan ini.

Bunuh diri seringkali merupakan tindakan 'teriakan minta tolong' atau mengakhiri kelelahan karena 'menjadi terlalu tangguh' ketika saat-saat belas kasih kepada diri sendiri dan orang lain kurang

Bekerja pada model bio-psiko-sosial dalam mendekati kesehatan, kami mengakui kecenderungan biologis yang dilahirkan yang memengaruhi kabel otak dalam kesehatan mental.

Apa yang DAPAT terus kita kerjakan adalah aspek psikologis dan sosial.

Perawatan pencegahan dalam kesehatan mental itu penting; langkah-langkah yang meliputi pendidikan tentang kesadaran pribadi akan emosi, mempelajari cara-cara aman untuk pengaturan emosional, pola pikir dan pembersihan ulang situasi, menerapkan kasih sayang pada diri sendiri.

Pada aspek sosial, aksesibilitas untuk dukungan dan bantuan saat dibutuhkan diperlukan. Bersikap baik dalam kata-kata dan tindakan di tempat kerja, kelompok sosial, dan

menggunakan media sosial secara bertanggung jawab adalah beberapa cara kita dapat membantu mengurangi bahaya psikologis sosial yang mungkin dihadapi seseorang.

Mempertahankan kesejahteraan mental adalah bagian penting dari gaya hidup sehat.

Memperhatikan praktik prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dapat membantu kesehatan mental dan kesejahteraan.

Tanpa urutan tertentu:

1. Manajemen stres
2. Tidur restoratif
3. Menghindari zat berisiko
4. Hubungan sosial
5. Nutrisi
6. Aktivitas fisik

Coba terapkan tips **OKAY** hari ini:

O-Amati emosi Anda

Berhentilah sejenak dan renungkan bagaimana perasaan Anda saat ini menggunakan Pelacak Perasaan di bawah ini sebagai panduan untuk diri sehari-hari seperti itu check-in.

[ekstensi chrome://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ch-api.healthhub.sg/api/public/content/119c6fd06e33462797c81e97d0244fa9?v=a1b1fefc&_gl=1*112qxr8*_ga*MTU5MjYxNDEzOC4xNzE5Nzk4ODE0*_ga_VQW1KL2RMR*MTcyMTAyOTYyOC4zLjEuMTcyMTAzMDg4Mi42MC4wLjA](https://ekstensi.chrome://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ch-api.healthhub.sg/api/public/content/119c6fd06e33462797c81e97d0244fa9?v=a1b1fefc&_gl=1*112qxr8*_ga*MTU5MjYxNDEzOC4xNzE5Nzk4ODE0*_ga_VQW1KL2RMR*MTcyMTAyOTYyOC4zLjEuMTcyMTAzMDg4Mi42MC4wLjA)

K-Jaga gaya hidup sehat (lihat di atas tentang prinsip kedokteran gaya hidup)

A-Mengadopsi keterampilan koping

1. Kelola waktu Anda dengan lebih baik
Buatlah daftar hal-hal yang perlu dilakukan.
Rencanakan waktu Anda terlebih dahulu dan blokir waktu untuk menyelesaikan setiap tugas tepat waktu.
2. Belajarlah untuk berpikir positif dengan membingkai ulang pikiran Anda
Dengan membingkai ulang pikiran Anda dari negatif menjadi positif.
Identifikasi kekuatan Anda dan tinjau bagaimana Anda berhasil mengatasi tantangan masa lalu Anda.
Buatlah daftar hal-hal yang Anda syukuri.
Manfaatkan situasi sebaik mungkin dengan berfokus pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan.

3. Terlibat dalam aktivitas untuk menjernihkan pikiran Anda
Cobalah latihan pernapasan dalam, berlatih perhatian.
Mandi atau jogging untuk menjernihkan pikiran Anda setiap kali Anda merasa stres atau cemas.
Sisihkan 'waktu saya' setiap hari untuk bersantai atau melakukan hal-hal yang Anda sukai.

Y-Anda **dapat menjangkau**

Menjangkau adalah tanda keberanian.
Tetap terhubung.
Berada di sana untuk orang lain
Cari sumber daya dan layanan kesehatan mental

Cobalah melakukan alat penilaian diri kesehatan mental sederhana ini untuk memeriksa kesehatan mental Anda sendiri hari ini.

Skala Kesejahteraan Mental Singapura adalah serangkaian 16 pertanyaan yang dapat digunakan oleh mereka yang **berusia 18 tahun ke atas** untuk menilai keadaan kesejahteraan mental mereka.

Harap dicatat bahwa ini adalah penilaian diri dan bukan diagnosis medis.

https://www.healthhub.sg/programmes/mindsg/about-mental-well-being?utm_source=google&utm_medium=paid_cari_&utm_campaign=fy24mhao_&utm_content=about_mental_wellbeing_&gad_source=1#oke-Anda-bisa-menjangkau-keluar

Kita dapat memperhatikan hal-hal di atas terhadap diri kita sendiri dan memiliki kesadaran akan orang-orang di sekitar kita yang mungkin membutuhkan bantuan.

Mari kita mencegah bunuh diri bersama-sama.
Mari kita tunjukkan belas kasihan terhadap diri kita sendiri dan orang lain.

Bicaralah dengan dokter keluarga Anda untuk mengeksplorasi kesehatan mental dan kesejahteraan Anda sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan rutin dan pada pemeriksaan kesehatan Anda berikutnya.

Tempat mendapatkan bantuan:

- Hotline Orang Samaria Singapura: 1767
- Saluran Bantuan Institut Kesehatan Mental: 6389 2222
- Saluran Bantuan Asosiasi Kesehatan Mental Singapura: 1800 283 7019

Pikiran Akhir:

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

Dia akan ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia yang akan datang dari 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura'.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya. Dia adalah pelatih pribadi bersertifikat dan memiliki diploma dasar dalam Jumping Fitness.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Dia menggabungkan konsultasinya dengan metode pembinaan kesehatan dan menginspirasi perubahan perilaku dengan sudut psikologi olahraga.

Keanggotaan profesionalnya saat ini meliputi:

Anggota Asosiasi Sekolah Tinggi Dokter Keluarga, Sg

Anggota dewan komite eksekutif Society of Behavioral Health, Singapura

Anggota Masyarakat Kedokteran Gaya Hidup Singapura



<http://www.asiahealthpartners.com/>