



SIARAN AKHBAR

Program Kesihatan Mental AMBD

**Bangunan Kementerian Kewangan dan Ekonomi,
Bandar Seri Begawan, Negara Brunei Darussalam
Khamis, 23 Safar 1440 bersamaan dengan 1 November 2018**

1. Bersempena dengan Hari Kesihatan Mental Sedunia 2018, Autoriti Monetari Brunei Darussalam (AMBD), dengan kerjasama Pusat Promosi Kesihatan (PPK), Kementerian Kesihatan, Negara Brunei Darussalam, telah menganjurkan Program Kesihatan Mental AMBD. Program ini juga merupakan inisiatif Kementerian Kesihatan untuk memberigakan kesihatan mental ke organisasi-organisasi di negara ini.
2. Hari Kesihatan Mental Sedunia telah diadakan bagi pertama kalinya pada 10 Oktober 1992, dan diraikan secara global melalui pelbagai aktiviti kesedaran kesihatan mental. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), persekitaran kerja yang negatif bukan sahaja akan menjejaskan kesihatan mental dan fizikal seseorang, malahan ia juga dapat memupuk sifat sering tidak hadir ke pejabat atau hadir tetapi tidak produktif, serta akan mengakibatkan peningkatan kadar *turnover* pekerja bagi sesebuah organisasi. Hubungan kekeluargaan dan sosial seseorang juga akan terjejas jika terdapat persekitaran kerja yang negatif.
3. Semasa program tersebut, YM Nor Syahmun binti Haji Matassan, Klinikal Psikologi (*Clinical Psychology*) dari PPK, telah mengongsikan apa yang dimaksudkan dengan kesihatan mental, dengan memberi tumpuan kepada 2 penyakit mental yang sering dilaporkan di negara ini. Beliau juga telah mengongsikan cara-cara untuk mengenalpasti simptom-simptom penyakit mental, bila seseorang perlu meminta bantuan, serta tempat-tempat di mana perkhidmatan psikologi boleh didapati. Topik keseimbangan kehidupan dan kerjaya (*work-life balance*) juga telah dibincangkan. Menurut YM Nor Syahmun, keseimbangan kehidupan dan kerjaya adalah berbeza bagi setiap individu. Untuk mendapatkan keseimbangan yang *ideal*, seseorang itu perlu mengetahui apa yang penting bagi mereka dan meluangkan masa bagi kepentingan tersebut. Dengan itu, seseorang akan dapat mencapai kesihatan mental yang baik, dan seterusnya akan dapat menyumbang kepada organisasi dan negara secara positif dan produktif.
4. Menurut YM Hajah Nurhuaida Fakhriah binti Haji Damit, Ketua Perkembangan Modal Insan AMBD, dalam menganjurkan program ini, para pegawai dan kakitangan AMBD diharap akan dapat lebih cenderung dalam memahami status kesihatan mental mereka, dan seterusnya memastikan kesihatan mental masing-masing sentiasa dijaga. YM Hajah Nurhuaida Fakhriah juga mengongsikan bahawa hasil dari kajiselidik kesihatan mental yang dilaksanakan oleh PPK kepada kesemua pegawai dan kakitangan AMBD akan dapat membantu dalam menambahbaik dasar-dasar sumber tenaga manusia AMBD bagi memastikan kesejahteraan pegawai dan kakitangan AMBD serta organisasi.
5. Selain daripada taklimat-taklimat mengenai kesedaran kesihatan mental, Pameran Kesihatan Mental dan Pemeriksaan Kesihatan Mental juga akan diadakan semasa program 2 hari ini.

Autoriti Monetari Brunei Darussalam

Ref: AMBD/COMMS/3

Date: 24 Safar 1440/ 2 November 2018