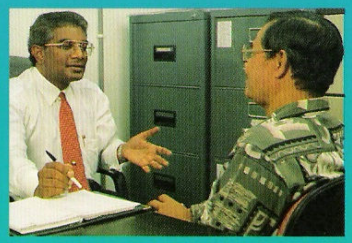


Luahkan perasaan dan masalah anda untuk kesihatan mental yang baik

Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

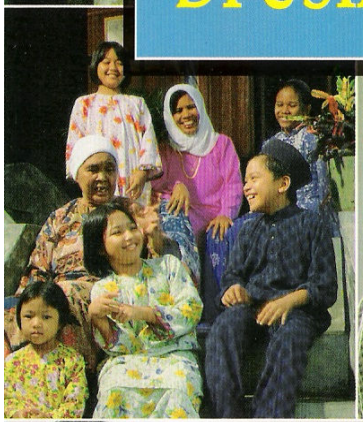
Kementerian Kesihatan Malaysia

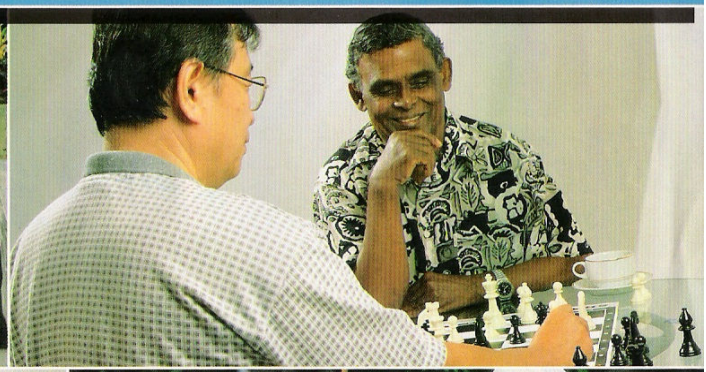
Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia. T/P&P: 77/99 (But. 9) 200,000

Utamakan Kesihatan

Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

MENYESUAIKAN DIRI ANDA DI USIA TUA





Usia tua adalah satu fasa di dalam perjalanan hidup. Ianya boleh dipenuhi dengan pengalaman yang positif dan bermakna.

Di peringkat usia tua beberapa perubahan berlaku. Antaranya:-

Perasaan Keseorangan Dan Kesunyian Disebabkan:-

- Kehilangan pasangan hidup
- Kehilangan teman-teman
- Berjauhan dengan anak-anak
- Kekurangan upaya untuk bergerak

Kesempitan Kewangan Kerana:-

- Bersara
- Peningkatan perbelanjaan untuk rawatan perubatan

Perubahan Pada Tubuh Badan:-

- Pergerakan dan tindakbalas menjadi lembap
- Kurang daya ingatan
- Lemah sendi dan otot
- Kurang daya penglihatan dan pendengaran
- Masalah tidur

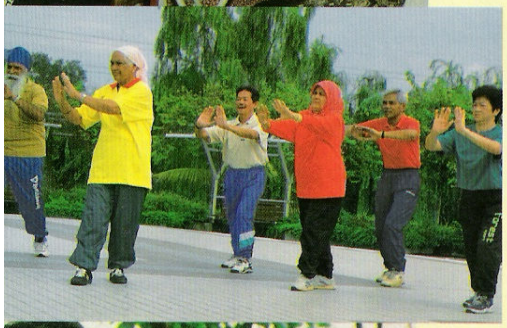
Tanda-tanda awal anda tidak dapat menyesuaikan diri di usia tua:-

- Cepat marah
- Sentiasa berasa letih dan lesu
- Mudah risau
- Kesedihan yang berlarutan
- Sukar menjalankan kehidupan seharian
- Mudah lupa
- Gangguan tidur
- Kurang selera makan

Petua Ke Arah Kesihatan Mental Yang Baik

Luahkan/Kongsi Masalah Anda Dengan Orang Lain

- Kongsi masalah dengan orang lain dapat membantu anda



Luaskan Pergaulan

- Bertemu semula dengan kawan-kawan lama
- Libatkan diri dalam aktiviti-aktiviti, persatuan atau kelab

Penuhi Waktu Sebaik-baiknya

- Membaca
- Berkongsi hobi atau kegemaran dengan keluarga, sanak saudara, jiran dan kawan

Jaga Kesihatan Diri

- Bersenam selalu
- Makan makanan yang seimbang
- Minum air yang banyak

Lakukan Aktiviti-Aktiviti Bersama Keluarga. Eratkan Ikatan Kekeluargaan

- Bersiar-siar, menonton wayang, makan di luar
- Berkongsi hobi
- Berbincang mengenai permasalahan keluarga/isu-isu semasa

Bersikap Realistik Mengenai Perubahan Dalam Aspek:

- Kekuatan fizikal
- Daya ingatan
- Daya tumpuan

Ketahui Hak-hak Anda

- Diskaun untuk wargatua
- Kemudahan kesihatan
- Bantuan kewangan
- Bantuan kebajikan