



SIARAN MEDIA

Untuk Siaran Segera

Penat dengan Tekanan? Mari Cari Semula Diri Anda di Bengkel “Unmask the Mind to Thrive and Flourish” RSDM Bintulu Hujung Minggu Ini

BINTULU, 13 April 2026 – Bengkel RSDM “Unmask the Mind to Thrive and Flourish” akan mendekati Komuniti Bintulu pada hujung minggu ini dalam usaha memperkasakan kesejahteraan mental.

Penganjurannya hadir di saat Malaysia menyaksikan peningkatan mendadak dalam kesedaran dan krisis kesihatan mental, dengan talian bantuan kesihatan mental kebangsaan, Talian HEAL 15555, menerima hampir 91,000 panggilan pada tahun 2025, angka yang melonjak dua (2) kali ganda berbanding tahun sebelumnya.

Bengkel yang akan diadakan pada 18 April 2026 bertempat di MRSM Bintulu ini bukan sekadar ruang pembelajaran, tetapi sebuah perjalanan kolektif demi keprihatinan bersama yang menyatukan komuniti Bintulu dalam usaha memperkasa kesejahteraan mental.

Ia menghubungkan pengalaman individu dengan sokongan bersama, membina jaringan komuniti yang lebih kukuh dan berdaya tahan.

Kajian Ipsos 2025 mendapati 37% rakyat Malaysia melihat kesihatan mental sebagai masalah paling mendesak, manakala NHMS 2023 melaporkan 4.6% (1 juta orang) berumur 16 tahun ke atas mengalami kemurungan, meningkat dua kali ganda sejak 2019.

Di Sarawak, laporan kesihatan menunjukkan peningkatan kes kemurungan dan kesunyian dalam kalangan belia serta warga emas selepas pandemik COVID-19.

Baru-baru ini (awal Mac 2026), Timbalan Premier Sarawak, Datuk Amar Profesor Dr Sim Kui Hian, mendedahkan bahawa negeri ini mencatatkan 63 kematian akibat bunuh diri pada tahun 2024, iaitu 50 lelaki dan 13 wanita, mendorong kerajaan negeri untuk memulakan rangka kerja dasar pencegahan tingkah laku bunuh diri sebagai langkah pertama dalam strategi kesihatan mental yang lebih komprehensif.

Realiti ini turut dirasai di bandar besar seperti Bintulu dengan belia berdepan tekanan akademik dan pekerjaan, manakala warga emas berasa terasing akibat penghijrahan anak-anak ke bandar besar.

Data terkini menunjukkan bahawa sejak Oktober 2021 sehingga penghujung 2025, sebanyak 156,033 kes melibatkan kumpulan rentan telah dibantu dan diselesaikan melalui perkhidmatan Pusat Sokongan Sosial Setempat (PSSS) di seluruh negara, yang menekankan betapa kritikalnya perkhidmatan sokongan kesihatan mental dan kaunseling pada masa kini .

Dalam konteks tempatan, Hospital Bintulu telah memperluas perkhidmatan psikiatrianya dengan menyediakan wad khas lelaki dan wanita yang telah beroperasi sepenuhnya sejak Januari 2024 di samping perkhidmatan rawatan pesakit luar.

Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (MENTARI) Bintulu juga giat menjalankan saringan kesihatan secara dalam talian, namun masih memerlukan premis baharu untuk memberikan perkhidmatan fizikal dan program rehabilitasi.

Selain itu, kerajaan Sarawak juga telah mengambil inisiatif dengan penyediaan Pusat Transit Gelandangan (TTG) di Bintulu yang dijangka beroperasi tahun ini, kerana sebahagian daripada gelandangan dikenal pasti mempunyai isu kesihatan mental yang serius.

Realiti ini menekankan bahawa kesihatan mental bukan sekadar isu perubatan semata-mata, tetapi juga isu keluarga dan komuniti yang memerlukan tanggungjawab bersama.

Datuk Bandar Kuching Selatan, Dato Wee Hong Seng, yang juga penasihat Persatuan Kesihatan Mental Sarawak (MHA) selama 37 tahun, menekankan kepentingan komunikasi dalam keluarga dan pembangunan daya tindak yang positif untuk menghadapi tekanan generasi "sandwich" yang terpaksa menjaga ibu bapa dan anak-anak sekali gus.

Bengkel ini hadir sebagai ruang bersama untuk menyatukan pengalaman tersebut, membina sokongan kolektif dan mengurangkan stigma.

Bengkel ini akan berlangsung dalam suasana tenang, saling menyokong dan lebih interaktif.

Peserta akan dibimbing melalui modul berasaskan filem Azimat sebagai titik pertemuan pencarian penyelesaian dalaman.

Aktiviti yang bakal diadakan termasuklah teknik pernafasan, yoga kesedihan, seni ekspresif dan latihan empati.

Semua ini dirancang untuk mengurangkan kebimbangan peserta kali pertama dan membina rasa kebersamaan, selaras dengan visi untuk mewujudkan komuniti penyayang dan inklusif yang mengutamakan kesejahteraan mental.

Kepakaran Rakan Strategik

Bengkel ini diperkukuh oleh kepakaran tiga (3) organisasi utama yang sudah lama bertapak dalam komuniti:

- Yayasan Dee Hati
Pakar dalam isu kesedihan dan kehilangan, membantu peserta memahami perbezaan antara kesedihan normal dan rumit, serta menyediakan sokongan empati dalam perjalanan kehilangan.
- Teduh Jiwa Kaunseling & Konsultansi
Fokus kepada kesihatan mental dan terapi kreatif, menggunakan pendekatan seni (HeART SPACE) untuk membantu peserta meluahkan emosi secara kreatif dan membina daya tahan.
- Persatuan Kesihatan Mental Sarawak (MHAS) Cawangan Miri
Berperanan dalam kesihatan mental komuniti dan pencegahan bunuh diri, menekankan intervensi berasaskan komuniti, pelaporan bertanggungjawab dan model sokongan rakan sebaya seperti ALEC. (**Ask, Listen Encourage action, Check in**)

Kepakaran ini bagi memastikan bengkel bukan sahaja memberi ilmu, tetapi juga membina jaringan sokongan komuniti pada masa depan yang mampu bertindak sebagai "jaring keselamatan" bagi mereka yang berdepan cabaran kesihatan mental.

Maklumat Acara

Butiran	Keterangan
Nama Program	Bengkel Kesedaran Kesihatan Mental RAKAN Sarawak Destiny Mover
Tarikh	18 April 2026 (Sabtu)
Tempat	MRSM Bintulu
Jumlah Peserta	100 orang : <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa UPM Bintulu • Pelatih TVET MARA Bintulu • Pelatih ADTECH Bintulu • Pelajar MRSM Bintulu • Ahli Saberkas Bintulu • Ahli PPWS Bintulu

Laman Rasmi RSDM

Laman Sesawang	: rsdm.faradalemedia.com
Media Sosial	: FB Page : RAKAN Sarawak Destiny Movers

Latar Belakang Bengkel RAKAN Sarawak Destiny Mover

Bengkel RSDM "*Unmask the Mind to Thrive and Flourish*" adalah inisiatif RSDM Bintulu 2026 yang menggunakan filem Azimat sebagai titik pertemuan untuk meningkatkan kesedaran mental dengan mengajak penglibatan komuniti. Dengan kerjasama Yayasan Dee Hati, Teduh Jiwa Kaunseling & Konsultansi dan Persatuan Kesihatan Mental Sarawak (MHAS) Miri, bengkel ini menyediakan modul interaktif yang menekankan pencegahan, pengurangan stigma dan intervensi berasaskan komuniti.

Maklumat berkaitan RAKAN Sarawak Destiny Mover

RAKAN Sarawak (Rangkaian Khidmat Awam Negeri Sarawak) merupakan sebuah inisiatif yang diterbitkan oleh Faradale Media-M Sdn Bhd dan telah menjadi sumber maklumat perkhidmatan awam di Sarawak sejak tahun 1994.

Destiny Movers Workshop adalah satu siri program bengkel yang dianjurkan di bawah payung **RAKAN Sarawak**. Berdasarkan bengkel yang telah diadakan, program ini direka bentuk untuk menyokong kesejahteraan emosi, memperkukuh daya tahan diri (*resilience*) dan memperkasakan individu melalui pembelajaran berpandu serta perkongsian pengalaman.

Tema-tema bengkel yang dijalankan sebelum ini menunjukkan komitmen **RAKAN Sarawak** terhadap pembangunan modal insan yang holistik, merangkumi aspek pemulihan, jangkauan komuniti, pencegahan dan pemerkasakan diri (HOPE - Healing, Outreach, Prevention & Empowerment).

Untuk pertanyaan media, maklumat lanjut atau untuk mendaftar, sila hubungi:

Faradale Media-M Sdn Bhd

A509, Level 5, Tower A2,
ICOM Square, Jalan Pending,
93450 Kuching, Sarawak

Tel : 082-266808

Faks : 082-266714

Email : rsdm@faradalemedia.com

Website: rsdm.faradalemedia.com