Kecelaruan Makanan

Gangguan Makan Ikut Nafsu (Binge eating)

- Makan banyak walaupun tidak lapar
- Makan dengan banyak untuk menghilangkan stres
- Kebiasaannya makan berseorangan
- Mempunyai perasaan bersalah kerana tabiat pemakanan melampau

Sumber: *American Psychological Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition*

Persamaan dan perbezaan

Bulimia Nervosa **VS** **Anorexia Nervosa**

Kedua-duanya adalah masalah psikologi yang melibatkan tabiat pemakanan yang memudaratkan diri

Lazimnya mempunyai gangguan dismorfik tubuh (perasaan fizikal diri cacat atau kurang yang tidak benar)

Binge eating yang melampau	Tabiat pemakanan yang terbatas
BMI badan yang normal	BMI badan yang rendah daripada normal
Lebih kerap '*purging*' (muntah paksa) selepas *binge eating*	Melakukan '*purging*' (muntah paksa) walaupun makan kuantiti yang sedikit
Menilai diri berdasarkan bentuk badan	Takut yang melampau terhadap peningkatan berat badan

Sumber: *American Psychological Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition,* Hello Doktor

QR
Borang Soal Selidik
Saringan Kesejahteraan

Saluran Aduan

Talian Kasih (KPWKM)
15999 atau WHATSAPP 019 261 5999

Talian Heal (KKM)
15555

Talian kecemasan (Polis/ Bomba/ Pertahanan Awam/ Hospital/ Maritim Malaysia
999

Bahagian Pembangunan Psikologi,
Jabatan Pembangunan Wanita
Aras 23, 55 Persiaran Perdana, Presint 4,
62100 Putrajaya
Tel: 03 8323 1000
emel: bppsi@jpw.gov.my

Jabatan Pembangunan Wanita
jpwanita JPWanita
JPWanita InfoJPW

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Panduan Ringkas Kesejahteraan Psikologi Wanita

Psikologi Wanita

Wanita sering kali menjalani peranan yang pelbagai dalam masyarakat, mencipta tekanan tambahan terhadap kesihatan mental mereka. Oleh itu, amatlah penting bagi persekitaran mereka untuk meningkatkan pemahaman dan sokongan bagi meningkatkan kesejahteraan wanita

Idea Bunuh Diri (Suicidal Ideation)

Pemikiran atau idea yang menjurus kepada niat, perasaan atau penumpuan pada penamatan nyawa sendiri

Paradox Gender dalam isu bunuh diri: Pemikiran serta percubaan untuk bunuh diri lebih tinggi dalam kalangan wanita berbanding lelaki

Sumber: Richardson, Robb, McManus dan O'Connor (2023);

FAKTOR RISIKO IDEA DAN PEMIKIRAN BUNUH DIRI

- Sejarah Penyakit Kesihatan Mental
- Masalah jenayah/undang-undang/ punca pendapatan
- Trauma zaman kanak-kanak/ keganasan atau buli
- Perasaan putus asa
- Kehilangan perhubungan atau isolasi
- Pengalaman keluarga yang mengalami penamatan nyawa sendiri

Sumber: Centers for Disease Control and Prevention.gov

Depresi

Simptom

- Perasaan Sedih yang melampau
- Kehilangan minat/ keseronokan
- Perubahan tabiat makan (terlebih/ kurang)
- Perubahan tabiat tidur (terlebih/ kurang)
- Kehilangan tenaga/ keletihan yang melampau
- Pergerakan harian semakin perlahan
- Kesukaran untuk berfikir/ fokus
- Perasaan tidak bernilai/ bersalah
- Pemikiran mengenai kematian/ bunuh diri

Sumber: *American Psychological Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition*

Gangguan Emosi *yang khusus pada wanita*

Kemurungan Postpartum (meroyan)

Tekanan emosi yang kebiasaannya dialami oleh wanita sewaktu atau selepas berpantang

elemen membantu
- Sokongan Keluarga
- Penjagaan diri yang positif

Premenstrual Syndrome (PMS)

Tekanan emosi dan fizikal yang dialami oleh wanita pada waktu sebelum haid

elemen membantu
- ubat penahan sakit
- amalan positif dan aktiviti destress

Sumber: Hello Doktor

Anxiety

Simptom

- Berasa resah dan tertekan
- Berasa perasaan takut yang melampau panik dan kebinasaan
- Mempunyai degupan jantung yang laju
- Bernafas dengan laju (Hiperventilasi)
- Kuat Berpeluh
- Selalu menggeletar
- Seringkali letih atau/dan penat
- Masalah untuk fokus selain daripada kerisauan kini
- Masalah untuk tidur
- Mengalami masalah gastrointestinal (GI)
- Masalah mengawal kerisauan
- Masalah untuk mengelak daripada trigger kepada *anxiety*

Sumber: *American Psychological Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition*

Jenis Anxieti

- Fobia Sosial
- Kecelaruan keresahan menyeluruh (GAD)
- Kecelaruan Obsesif Kompulsif (OCD)
- Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD)
- Kecelaruan Panik

Sumber: *American Psychological Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition*

Teknik Relaksasi

- Pernafasan menggunakan jari tangan
- *Butterfly Hug*
- Teknik *Grounding*
- Teknik *Mindfulness* (Separa Sedar)

Sumber:Modul Skuad Waja 1.0