



DAFTAR DI SINI



iltizam
bersama ekuinas
Keusahawanan • Pendidikan • Komuniti

Bengkel KEMBARA SYIFA'

SECARA DALAM TALIAN ZOOM



DR. HAZLI BIN ZAKARIA
Presiden
Persatuan Psikiatri Malaysia,
Pakar Perunding Psikiatri,
Klinik Pakar Alaminda

bersama



**DR. NIK ROSKIMAN
BIN ABDUL SAMAD**
Felou Kanan
Pusat Kajian Syariah,
Undang-undang dan Politik, IKIM



**DR. FIRDAUS BINTI
DATUK ABDUL GANI**
Pakar Psikiatri
Jabatan Psikiatri dan
Kesihatan Mental,
Hospital Sultan Haji Ahmad Shah,
Temerloh, Pahang

**"Menghadapi Anxiety
dan Kemurungan –
Kita Mampu Mengurusnya"**

Anjuran Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)
Dibawakan oleh **ILTIZAM bersama Ekuinas**

5 OKTOBER 2021 (SELASA)
MASA : 8.30 AM - 4.40 PM

PENDAFTARAN

PESERTA

RM 150.00
SEORANG

DISKAUN 50% UNTUK
100 PESERTA TERAWAL

PELAJAR

RM 30.00
SEORANG

PENGENALAN

Kemurungan dianggap sebagai gangguan perasaan yang boleh menyebabkan seseorang itu berasa sedih berpanjangan, keletihan, ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian.

Menurut Kementerian Kesihatan (KKM), penyakit ini boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina serta bangsa dan boleh dihidapi sekurang-kurangnya selama dua minggu atau berlarutan sehingga bertahun-tahun. Secara tidak langsung, keadaan ini boleh memberi kesan kepada emosi dan tingkah laku jika tidak diurus dengan baik.

Pandemik Covid-19 memberi kesan psikologi negatif kepada orang ramai di seluruh dunia dengan menyebabkan gejala kegelisahan, stres dan kemurungan akibat proses kuarantin yang panjang dan tekanan ekonomi yang berterusan.

Sehingga 18 Mei, KKM mendedahkan telah menerima 8,380 panggilan berkaitan kesihatan mental berhubung kait dengan penularan pandemik COVID-19. Setiap perubahan yang berlaku dalam kehidupan boleh memberi tekanan hingga menyebabkan individu mengalami kebimbangan dan kemurungan. Situasi ini semestinya memberikan cabaran kepada individu dan masyarakat.

Pelbagai paparan berita sejak akhir-akhir ini yang menunjukkan pertambahan bilangan individu memilih jalan pintas dengan mengambil nyawa sendiri akibat kemurungan. Justeru, apakah cara terbaik dalam menangani kemurungan dan kekal rasional dalam menghadapi tekanan melampau dan kemurungan?

OBJEKTIF

- ◆ Membina kesedaran masyarakat tentang penyakit mental, terutamanya keresahan melampau (anxiety) dan kemurungan.
- ◆ Mengurangkan stigma sosial berkaitan dengan masalah kesihatan mental.
- ◆ Mendidik masyarakat khususnya para belia mengenai cara menangani kesihatan mental selain memberi sokongan kepada orang yang mempunyai masalah ini

Kembara Syifa'
"Menghadapi Anxiety dan Kemurungan – Kita Mampu Mengurusnya"
5 Oktober 2021 (Selasa)

Sesi Pagi	
8.30 Pagi -	Pendaftaran
Moderator	Puan Mazlina Binti Ismail
9.00 Pagi	Ucapan Aluan Ketua Pengarah Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM)
9.30 – 10.40 Pagi	SESI 1 "Mengenal Ancaman Anxiety dan Kemurungan" – Bahagian 1 DR. HAZLI BIN ZAKARIA, Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia, Pakar Perunding Psikiatri, Klinik Pakar Alaminda
10.40 – 10.50 Pagi	Rehat
10.50 Pagi – 12.30 Tengah Hari	SESI 2 "Mengendali Anxiety dan Kemurungan" – Bahagian 2 DR. HAZLI BIN ZAKARIA, Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia, Pakar Perunding Psikiatri, Klinik Pakar Alaminda
12.30 – 12.45 Tengah Hari	Sesi Soal Jawab
1.00 Tengah Hari	Rehat Makan Tengah Hari dan Solat Zuhur
Sesi Petang	
2.30 – 3.30 Petang	SESI 3 "Berpaut dengan Iman, Berharap dengan Tuhan" DR. HAJI NIK ROSKIMAN BIN ABDUL SAMAD Fellow Kanan, Pusat Kajian Syariah, Undang-Undang dan Politik, IKIM
3.40 – 4.40 Petang	SESI 4 "Atasi kemurungan, Kuasai Tekanan" DR. FIRDAUS BINTI DATUK ABDUL GANI Pakar Psikiatri, Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental, Hospital Sultan Haji Ahmad Shah, Temerloh, Pahang
4.40 Petang	Bersurai

