

Janil: Pejabat Kesihatan Mental Nasional dibuka jelang 2025 **Selaras usaha, perkukuh upaya sokongan mental rentas sekolah, tempat kerja, masyarakat dan pusat jagaan kesihatan**

Anwar Saleh

Berita Harian, 17 September 2024

Sebuah Pejabat Kesihatan Mental Kebangsaan baru bagi menyelaraskan usaha dan mengukuhkan keupayaan sokongan mental merentas sekolah, tempat kerja, masyarakat, dan pusat penjagaan kesihatan akan ditubuhkan menjelang 2025.

Ia akan terdiri daripada pegawai daripada Kementerian Kesihatan (MOH), Kementerian Pembangunan Sosial dan Keluarga (MSF) dan Kementerian Pendidikan (MOE), umum Menteri Negara Kanan (Penerangan dan Pembangunan Digital merangkap Kesihatan), Dr Janil Puthucheary.

Beliau berkata demikian dalam ucapannya di Persidangan Anak Muda Singapura anjuran Institut Kajian Dasar pada 16 September.

“Pemerintah komited sepenuhnya dalam melakukan lebih banyak lagi untuk meningkatkan kesihatan mental dan kesejahteraan rakyat Singapura.

“Tetapi untuk semua rancangan ini berjaya, kita perlu melakukan lebih banyak lagi sebagai masyarakat bagi meningkatkan daya celik kesihatan mental, membiasakan perbualan mengenai kesihatan mental, dan kurangkan stigma berkenaan kesihatan mental.

“Saya terdorong dengan inisiatif-inisiatif berkesan oleh pihak berkepentingan kita, yang telah memainkan peranan penting dalam memecahkan halangan kepada sokongan kesihatan mental,” kata Dr Puthucheary.

Dalam ucapannya, Dr Puthucheary juga mengumumkan sebuah perkhidmatan Talian Bantuan dan Talian Teks Kesihatan Mental Nasional baru akan beroperasi menjelang pertengahan 2025. Ia akan menawarkan pertolongan cemas psikologi bagi mereka yang menghadapi masalah mental.

Melalui talian bantuan tersebut, kaunselor akan dapat menangani kebimbangan kesihatan mental biasa dan memberikan kaunseling ringkas kepada mereka yang berhadapan dengan situasi mencabar atau mereka yang menunjukkan simptom ringan kesihatan mental.

Para kaunselor juga akan dapat merujuk mereka yang memerlukan sokongan kesihatan mental lebih meluas atau jangka panjang kepada perkhidmatan kesihatan mental relevan, tambahnya.

“Talian bantuan ini adalah talian empat digit supaya orang ramai boleh mengingatnya dengan mudah. Kita juga akan bekerjasama dengan agensi berkaitan bagi menyelaraskan talian sedia ada yang menawarkan perkhidmatan serupa.

“Selain itu, memandangkan kita mendapati sesetengah individu mungkin lebih suka mendapatkan bantuan melalui teks, perkhidmatan ini juga akan menyertakan talian teks yang dihoskan di mindline.sg, yang kita harap akan menggalak lebih ramai mendapatkan sokongan,” kata Dr Puthucheary.

Perkhidmatan baru itu sebahagian daripada usaha Singapura menjadikan kesihatan mental sebagai keutamaan.

Pada Oktober 2023, Singapura melancarkan strategi kesihatan mental dan kesejahteraan negara untuk memberikan sokongan lebih tepat pada masanya kepada mereka yang memerlukan.

Dalam ucapannya, Dr Puthucheary berkata talian telefon dan perkhidmatan teks sebahagian daripada usaha pemerintah untuk me- mudahkan proses bagi belia mendapatkan bantuan.

Selain menelefon atau menghantar mesej teks, orang ramai boleh mengakses wadah digital seperti Mindline atau MindSG, yang menyediakan kandungan dipilih susun oleh pakar kesihatan mental dan alat penilaian sendiri untuk pengguna.

Bagi mereka yang lebih suka interaksi peribadi, beliau berkata pemerintah akan membina dan mempromosikan titik sentuh hentian pertama secara peribadi melalui Pasukan Penghubung Masyarakat (Crest) dan Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Belia (Chat).

“Pasukan Penghubung Masyarakat Belia (Crest-Youth) juga menjalankan usaha jangkauan untuk meningkatkan kesedaran tentang isu kesihatan mental dan mengenal pasti belia yang memerlukan sokongan lebih awal.

“Dalam beberapa tahun akan datang, kita akan terus mengembangkan pasukan ini di seluruh negara.

“Sebagai alternatif, belia juga boleh mende kati Chat untuk mendapatkan pemeriksaan kesihatan mental, campur tangan dan perkhidmatan jangkauan,” kata Dr Puthucheary.