

BULETIN @ PSIKOLOGI

BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

BIL.1 TAHUN 2022

JANUARI 2022

SOKONGAN PSIKOLOGI & TENAGA KEPADA MANGSA BANJIR



Psikologi/AKRAB PKPMP & Kelab Sukan dan Kebajikan Mahkamah Putrajaya turun padang

28 Disember 2021 - Cawangan Psikologi/AKRAB bersama-sama Kelab Sukan dan Kebajikan Mahkamah Putrajaya menghantar bantuan ke beberapa lokasi rumah pegawai PKPMP yang dilanda banjir baru-baru ini. Antara bantuan yang diberikan adalah:

Bantuan Fizikal

- Gotong-royong membersihkan kawasan rumah
- Bantuan makanan serta keperluan semasa banjir

Bantuan Sokongan Mental & Emosi

- Pegawai Cawangan Psikologi / AKRAB memberikan perkhidmatan Psycare serta mendengar luahan serta empati terhadap apa yang dialami mangsa



Disediakan oleh:

Cawangan Psikologi & AKRAB

PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

BULETIN @ PSIKOLOGI

BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

BIL.2 TAHUN 2022

JANUARI 2022

PSIKOLOGI KESIHATAN:

OBESITI KANAK-KANAK DI MALAYSIA, FAKTOR DAN CABARAN MENANGANINYA

Norhafizah binti Mohd Sukri
(Penolong Pegawai Psikologi)

Peningkatan kadar kanak-kanak yang mempunyai berat badan yang berlebihan dan obes di kebanyakan Negara maju dan membangun sangat membimbangkan. Ini adalah disebabkan oleh cara hidup yang diamalkan terutama dari segi pemakanan serta kurang melakukan aktiviti seperti bersenam atau bersukan. Menurut statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, 15.1 peratus rakyat Malaysia mengalami masalah obesiti. Manakala Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan ketiga (HNHMS III) yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan pada 2006 mendapati bahawa masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak paling ketara dalam lingkungan usia pra-sekolah dan sekolah rendah. Keadaan ini telah meletakkan Malaysia pada kedudukan nombor enam di Asia mengalahkan beberapa buah Negara Asia Barat. Obesiti selalunya dikaitkan dengan kegemukan akibat makan terlalu banyak. Obesiti merupakan pengumpulan lemak yang berlebihan di dalam badan seseorang.



FAKTOR OBESITI

1. FAKTOR GENETIK
2. KEROSAKAN PADA SALAH SATU BAHAGIAN OTAK
3. POLA PEMAKANAN BERLEBIHAN
4. FAKTOR PERSEKITARAN
5. PENGARUH EMOSIONAL
6. TIDAK BERSUKAN

Kesan dan Cabaran

- menimbulkan banyak masalah kesihatan pada seseorang individu.
- risiko menghidap penyakit tinggi kolesterol, diabetes, penyakit jantung, masalah tulang dan sendi.
- **Paling bahaya** – adalah budaya ejek mengejek antara rakan-rakan. Meningkatkan risiko buli membuli.
- Tahap penghargaan yang rendah.
- Tidak aktif dan tidak fokus dalam pembelajaran.

Kajian menunjukkan, kanak-kanak yang mengalami obesiti mempunyai 4 kali prestasi lebih menurun berbanding kanak-kanak normal. Pencapaian pendidikan jauh lebih rendah.

Amerika: kanak-kanak mengambil masa sekurang-kurangnya 30 minit sehari membuat senaman di luar sekolah .